

**HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA KARYAWAN *CALL*
CENTER MCDONALD'S INDONESIA**

SKRIPSI



Oleh :

REVY ALVIRA PUTRI PURNAMA

194201516096

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

2023

**HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA KARYAWAN *CALL*
CENTER MCDONALD'S INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

REVY ALVIRA PUTRI PURNAMA

194201516096

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
2023**

SKRIPSI
HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA KARYAWAN CALL
CENTER MCDONALD'S INDONESIA

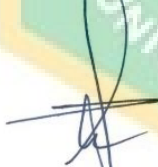
Oleh:

Revy Alvira Putri Purnama

NPM : 194201516096

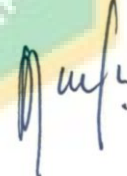
Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional

Pembimbing 1,



Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep.

Pembimbing 2,



Ns. Dwi Rochyani, M.Kep.



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung
Bawah Pada Karyawan *Call Center* McDonald's Indonesia.

Nama Mahasiswa : Revy Alvira Putri Purnama

NPM : 194201516096



Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep.

Ns. Dwi Rochyani, M.Kep.

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung
Bawah Pada Karyawan *Call Center* McDonald's Indonesia.

Nama Mahasiswa : Revy Alvira Putri Purnama

NPM : 194201516096



Penguji 1 : **Dr. Retno Widowati, M.Si**

Penguji 2 : **Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep.**

Penguji 3 : **Ns. Dwi Rochyani, M.Kep**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama Mahasiswa : Revy Alvira Putri Purnama

NPM : 194201516096

Judul Penelitian : Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan *Call Center* McDonald's Indonesia.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar Pustaka.



Jakarta, 6 Februari 2023



Revy Alvira Putri Purnama

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan kehadiran ALLAH SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi. Rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan *Call Center* McDonald’s Indonesia “.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan, „*Alhamdulillah*” beserta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Dayan Hisni, S.kep., M.N.S.
3. Ibu Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep., selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan proposal skripsi
4. Ibu Ns. Dwi Rochyani., M.Kep., selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberi dukungan penuh dalam pembuatan proposal skripsi saya.
5. Ibu Ns. Nita Sukanti, S.kep., M.Kep., selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.
7. Kepala Manager dan karyawan Call Center McDonald's Indonesia yang telah memberi kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Kepada kedua orang tua (mama dan papa) dan adik saya (Rasya) yang tiada hentinya memberikan dukungan penuh serta selalu mendoakan kelancaran dalam mengerjakan proposal skripsi.
9. Kepada keluarga besar saya yang juga selalu mendoakan dan memberikan support yang besar dari awal pengerjaan proposal skripsi.
10. Kepada diri saya sendiri yang telah berjuang sejauh ini walaupun banyak mengeluh tapi tetap dijalankan, selalu semangat sampai saat ini.
11. Kepada sahabat-sahabat tercinta Gita Fadila, Nadya Ariella, Suci Rahmawati, Putri Wandira, Ananda Putri, Salsabilla Azzahra, Luna Azzahra, Arhan Salman, dan Jenab yang selalu dan tiada hentinya memberikan dukungan, semangat dan doa.
12. Kepada sahabat seperjuangan Riska Riyanna, Khofifah Ambar, Agnes Dea, Malihatn Indraningsih, Siti Fatimatuzahro, Dhian Rahmah, Ari Maolana dan Nadia Oktaviana yang telah menemani selama masa perkuliahan berjalan dan selalu memberikan dukungan, doa, semangat dan banyak membantu dalam pembuatan skripsi ini.
13. Kepada Ratna Dila yang selama pengerjaan proposal skripsi ini selalu mendengarkan keluh kesah selama masa perkuliahan sampai pengerjaan skripsi ini dan selalu memberikan semangat serta doa.

14. Kepada seorang mahasiswa di salah satu Universitas dengan NIM 44190915 yang telah berkontribusi banyak dalam pengerjaan skripsi ini, sudah meluangkan banyak pikiran, materi dan dukungan moril serta selalu mendoakan. Terima kasih sudah menjadi bagian perjalanan dari awal mengerjakan skripsi ini.

15. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu namun tidak mengurangi rasa Terima Kasih karena sudah membantu dan mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 6 Februari 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'R. Alvira Putri Purnama', with a small '(y)' to its right.

(Revy Alvira Putri Purnama)

Abstrak
HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA KARYAWAN CALL
CENTER MCDONALD'S INONESIA

Revy Alvira Putri Purnama, Andi Mayasari Usman, Dwi Rochyani

Latar Belakang: Masalah nyeri pada bagian bawah punggung merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang paling umum dan dapat mempengaruhi kinerja. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi masalah sistem muskuloskeletal sebesar 11,9% dan bila dilihat dari gejalanya, sebesar 24,7%. Terlalu lama duduk akan menyebabkan nyeri pada punggung, dan ketika nyeri punggung terjadi, akan ada penurunan jam kerja, produktivitas, dan kapabilitas kerja.

Tujuan: Melihat apakah ada kaitan antara lamanya duduk terhadap keluhan rasa nyeri pada punggung bagian bawah.

Metodologi: Deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross sectional* merupakan desain yang digunakan di penelitian ini. dengan sampel sebanyak 50 orang yaitu para karyawan *call center* McDonald's Indonesia. Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian dan teknik pengolahan datanya adalah uji *chi-square*.

Hasil Penelitian: Pada penelitian mendapatkan nilai $p = 0,023 (<0,5)$ hal ini berarti ada hubungan lama duduk terhadap rasa nyeri pada bagian punggung bawah karyawan *call center* McDonald's Indonesia dan hasil *odds ratio* yaitu 6,200.

Simpulan: dari penelitian ini mengindikasikan bahwa lamanya duduk berhubungan terhadap rasa nyeri pada punggung bagian bawah yang dirasakan oleh karyawan *call center* McDonald's Indonesia.

Saran: Diharapkan responden lebih meningkatkan lagi dalam melakukan aktivitas fisik/olahraga minimal 3 kali dalam 1 minggu, jika sudah duduk dalam jangka waktu yang lama, diistirahatkan sejenak sekitar 3-5 menit dengan melakukan *stretching*.

Kata Kunci : Keluhan nyeri punggung bawah, Lama duduk.

Kepustakaan : 46 Kepustakaan (2013 – 2022).

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN SITTING AND LOW BACK PAIN IN MCDONALD'S INDONESIA CALL CENTER EMPLOYEES

Revy Alvira Putri Purnama, Andi Mayasari Usman, Dwi Rochyani

Background: Low back pain is one of the most common health problems and can affect performance. Based on the 2018 Basic Health Research, the prevalence of musculoskeletal system problems was 11,9% and when viewed from the symptoms, it was 24,7%. Prolonged sitting will cause back pain, and when back pain occurs, there will be a decrease in working hours, productivity, and work capability.

Purpose: To identify the relationship between sitting duration and low back pain complaint.

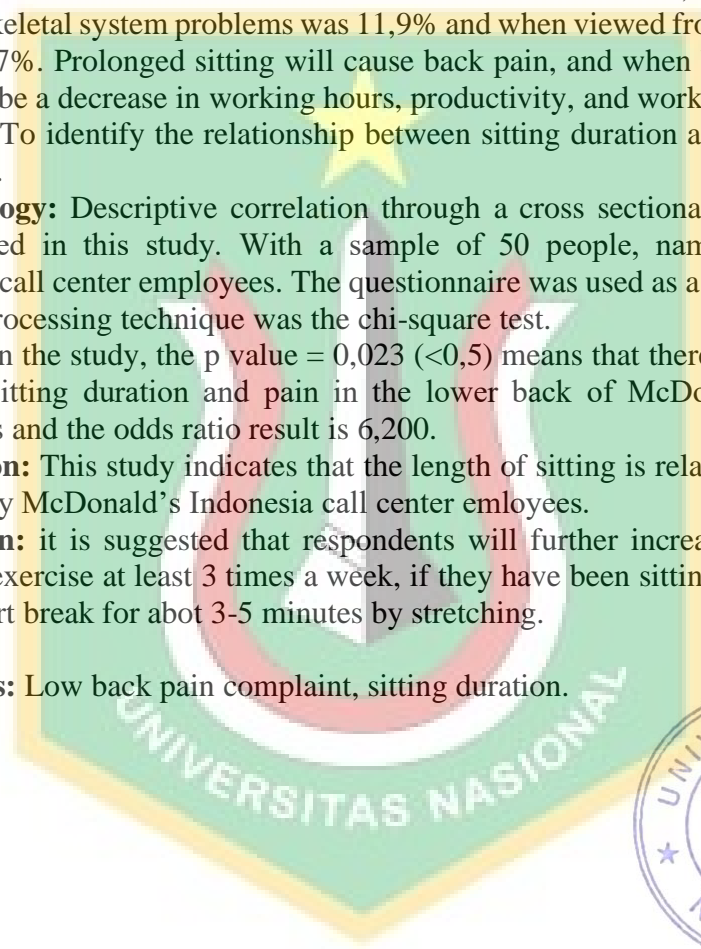
Methodology: Descriptive correlation through a cross sectional approach is the design used in this study. With a sample of 50 people, namely McDonald's Indonesia call center employees. The questionnaire was used as a research tool and the data processing technique was the chi-square test.

Results: In the study, the p value = 0,023 (<0,5) means that there is a relationship between sitting duration and pain in the lower back of McDonald's Indonesia employees and the odds ratio result is 6,200.

Conclusion: This study indicates that the length of sitting is related to lower back pain felt by McDonald's Indonesia call center employees.

Suggestion: it is suggested that respondents will further increase their physical activity / exercise at least 3 times a week, if they have been sitting for a long time, take a short break for about 3-5 minutes by stretching.

Keywords: Low back pain complaint, sitting duration.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
Abstrak.....	ix
Abstract	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Responden.....	8
1.4.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan.....	8
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Lama Duduk.....	9
2.1.1 Pengertian Lama Duduk.....	9
2.1.2 Durasi Lama Duduk.....	9
2.2 Konsep Nyeri	10
2.2.1 Definisi Nyeri	10
2.2.2 Klasifikasi Nyeri.....	10
2.2.3 Penilaian Nyeri	11
2.3 Konsep Nyeri Punggung Bawah.....	15
2.3.1 Anatomi Tulang Belakang	15
2.3.2 Definisi Nyeri Punggung Bawah.....	18
2,3.3 Klasifikasi Nyeri Punggung Bawah.....	19
2.3.4 Etiologi Nyeri Punggung Bawah.....	21
2.3.5 Faktor Resokp Nyeri Punggung Bawah.....	22
2.3.6 Manifestasi Klinis.....	25
2.3.7 Patofisiologi Nyeri Punggung Bawah.....	26
2.3.8 Penanganan Nyeri Punggung Bawah.....	27
2.4 Kerangka Teori	30
2.5 Kerangka Konsep	30
2.6 Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian.....	32

3.2 Populasi dan Sampel	32
3.2.1 Populasi.....	32
3.2.2 Sampel.....	32
3.3 Lokasi Penelitian.....	33
3.4 Waktu Penelitian	33
3.5 Variabel Penelitian	33
3.5.1 Variabel Independen (Variabel Bebas).....	33
3.5.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat/Tergantung).....	34
3.6 Definisi Operasional Penelitian	34
3.7 Instrumen Penelitian.....	36
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	37
3.8.1 Uji Validitas Instrumen.....	37
3.8.2 Uji Reliabilitas Instrumen	37
3.9 Prosedur Pengumpulan Data.....	38
3.10 Analisa Data.....	39
3.10.1 Persiapan	39
3.10.2 Tabulasi	39
3.11 Etika Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil.....	42
4.1.1 Analisis Univariat.....	42
4.1.2 Analisis Bivariat	45
4.2 Pembahasan	46
4.2.1 Analisis Univariat.....	46
4.2.2 Analisis Bivariat.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Definisi Operasional	34
4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	41
4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja	41
4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Merokok.....	42
4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik/Olahraga ..	42
4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Duduk.....	43
4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah.....	43
4.7 Lama Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Visual Analogue Scale.....	13
2.2 Numeric Rating Scale.....	13
2.3 Verbal Rating Scale.....	14
2.4 Wong Baker Face Pain Rating Scale.....	15
2.5 Gerakan Menekuk Pinggang.....	28
2.6 Gerakan Memutar Pinggang.....	29
2.7 Gerakan Melintingkan Pinggang.....	29
2.8 Kerangka Teori.....	30
2.9 Kerangka Konsep.....	30



DAFTAR SINGKATAN

NPB	: Nyeri Punggung Bawah
RIKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
ALBPSQ	: <i>Acute Low Back Pain Screening Questioner</i>
ASP	: <i>The International Association for The Study of Pain</i>
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
NPS	: <i>Numeric Pain Scale</i>
PERDOSSI	: Persatuan Dokter Saraf Seluruh Indonesia



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Penelitian dari Intansi Penelitian
- Lampiran 4 : *Informed Consent*
- Lampiran 5 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 : Tabel data master penelitian
- Lampiran 7 : Hasil Output Olah Data
- Lampiran 8 : Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 9 : Biodata Penulis
- Lampiran 10 : Hasil Uji Turnitin

