

**HUBUNGAN POSISI DUDUK DAN LAMA KERJA TERHADAP
KELUHAN NYERI PINGGANG BAWAH PADA PEGAWAI
KANTOR BADAN PENDAPATAN DAERAH
KABUPATEN LUWU**

*The Relationship Between Sitting Position and Working Hours and Lower Back Pain Complaints
Among Employees of the Regional Revenue Agency Office of Luwu Regency.*

Adyanti Fadilah Supriadi¹, Hendrik², H.Muh.Thahir³

¹Poltekkes Kemenkes Makassar

²Poltekkes Kemenkes Makassar

³Poltekkes Kemenkes Makassar

Fadilahadyanti833@gmail.com

ABSTRACT

Lower back pain is the most common musculoskeletal condition experienced by office workers, especially those with long periods of sitting and non-ergonomic sitting positions.

This observational cross-sectional study aimed to examine the relationship between sitting position, work duration, and lower back pain among 80 respondents. Conducted from February to March, the study utilized REBA (Rapid Entire Body Assessment) and VAS (Visual Analogue Scale). Chi-square test results showed significant p-values for sitting position (0.00), work duration (0.00), age (0.00), all below 0.05. These findings indicate a significant association between sitting position, work duration, and the occurrence of lower back pain.

Keywords: Low Back Pain, Rapid Entire Body Assessment (REBA), Visual Analog Scale (VAS)

ABSTRAK

Nyeri pinggang bawah merupakan kondisi musculoskeletal yang paling umum di alami oleh pegawai kantoran, terutama yang memiliki durasi kerja duduk yang panjang dan posisi duduk yang tidak ergonomis.

Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain *cross sectional* yang bertujuan menganalisis hubungan posisi duduk dan lama kerja dengan keluhan nyeri pinggang bawah pada 80 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada Februari-Maret menggunakan alat ukur REBA dan pemeriksaan VAS.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa posisi duduk, lama kerja, dan umur masing-masing memiliki nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$), sehingga semua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan keluhan nyeri pinggang bawah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara posisi duduk dengan keluhan nyeri pinggang bawah, serta terdapat hubungan yang signifikan pula antara lama kerja dengan timbulnya keluhan nyeri pinggang bawah pada responden.

Kata Kunci : Nyeri Pinggang Bawah, Rapid Entire Body Assesment (REBA), Visual Analog Scale (VAS)

PENDAHULUAN

Nyeri pinggang bawah (low back pain) merupakan salah satu masalah kesehatan kerja yang paling sering dialami oleh pekerja kantoran dan menjadi penyebab utama penurunan produktivitas. Kondisi ini termasuk dalam gangguan muskuloskeletal, yaitu gangguan pada otot, ligamen, sendi, dan struktur penunjang lainnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau nyeri. Secara anatomi, nyeri pinggang bawah dirasakan pada area di antara batas bawah tulang costa hingga lipatan bokong bagian bawah. Pada pekerja kantoran, keluhan ini sering berkaitan dengan aktivitas kerja yang bersifat repetitif atau dilakukan dalam jangka waktu yang lama, seperti duduk dalam posisi statis yang tidak ergonomis, kurangnya peregangan, dan beban kerja yang monoton. Postur tubuh yang tidak tepat dalam jangka panjang dapat menyebabkan ketegangan otot, gangguan sirkulasi darah, hingga perubahan pada struktur tulang belakang. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa faktor risiko seperti durasi duduk yang berkepanjangan, postur kerja yang tidak ergonomis, serta kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab utama timbulnya nyeri punggung bawah pada pekerja kantoran.

Posisi duduk saat bekerja yang tidak ergonomis seperti membungkuk, penggunaan meja kerja yang lebih tinggi atau lebih rendah, menggunakan kursi tanpa penyangga tulang belakang, atau menggunakan komputer yang tidak sejajar dengan pandangan mata menyebabkan kontraksi otot terus menerus. Menurut Malinska & Bartuzi (2021), sikap duduk yang tidak ergonomis memiliki risiko hingga 40 kali lebih besar untuk menimbulkan nyeri pinggang bawah dibandingkan dengan sikap duduk yang ergonomis. Hal ini terjadi karena posisi duduk yang salah, seperti membungkuk, menunduk terlalu lama, atau tidak adanya penopang punggung yang baik, akan meningkatkan tekanan pada tulang belakang bagian lumbal dan menyebabkan ketegangan otot secara berulang. Jika dibiarkan dalam jangka waktu lama, postur yang tidak ergonomis dapat mempercepat degenerasi diskus intervertebralis, menurunkan stabilitas tulang belakang, serta memicu nyeri punggung bawah kronis. Sebaliknya, posisi duduk ergonomis membantu mendistribusikan beban secara merata, mengurangi stres mekanis, dan menjaga kelenturan otot sehingga risiko keluhan muskuloskeletal lebih rendah.

Menurut WHO, gangguan muskuloskeletal merupakan masalah kesehatan global yang memengaruhi sekitar 1,71 miliar orang dan menjadi penyebab utama kecacatan di lebih dari 160 negara. Pada 2020, nyeri punggung bawah tercatat dialami 619 juta orang dan diperkirakan meningkat hingga 843 juta kasus pada 2050 akibat pertumbuhan populasi dan proses penuaan.

Data NHIS 2019 menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada orang dewasa Amerika Serikat sebesar 39% dan meningkat seiring usia, dari 28,4% pada usia 18-29 tahun hingga 45,6% pada usia ≥ 65 tahun. Di Indonesia, survei COPCORD mencatat prevalensi 18,2% pada pria dan 13,6% pada wanita. Kemenkes RI (2017) melaporkan 16% pekerja mengalami keluhan muskuloskeletal. Menurut ILO, durasi kerja ideal adalah 8 jam perhari dengan istirahat setiap 1-2 jam untuk mencegah gangguan kesehatan.

Postur duduk yang buruk secara signifikan meningkatkan risiko nyeri punggung bawah pada pekerja kantoran. Penerapan kursi ergonomis mengurangi keluhan hingga 30% (Cummings et al., 2020). Pekerja yang menghabiskan lebih dari 8 jam sehari di depan komputer memiliki kemungkinan 50% lebih tinggi mengalami nyeri punggung bawah dibandingkan mereka yang bekerja kurang dari 8 jam (Choi et al. 2021).

Nyeri pinggang bawah pada pekerja kantoran merupakan masalah serius, terutama bagi mereka yang bekerja lama di depan komputer tanpa memperhatikan aspek kesehatan kerja. Gangguan muskuloskeletal ini termasuk salah satu penyakit akibat kerja yang umum, biasanya dipicu oleh postur duduk tidak ergonomis dalam waktu lama (St. Rahmawati & Meily kurniawidjaja, 20220).

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara posisi duduk dan lama kerja dengan keluhan nyeri pinggang bawah pada pegawai kantor.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian observasional lapangan dengan melihat hubungan faktor posisi duduk terhadap nyeri pinggang bawah yang dialami oleh pegawai Kantor Badan Pendapatan Daerah Kabupaten Luwu setelah bekerja dalam waktu yang cukup lama dengan mengukur aktualisasi nyeri pada otot pinggang bawah tanpa diberikan suatu perlakuan.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pegawai Badan Pendapatan Daerah Kabupaten Luwu yang bekerja dengan posisi duduk sesuai kriteria inklusi. Dari populasi tersebut, diambil 100 responden sebagai sampel dengan teknik *simple random sampling*.

Kriteria inklusi dan eksklusi antara lain : Pegawai kantor Badan Pendapatan Daerah yang melakukan pekerjaan dalam posisi duduk, bebas dari gangguan Neuromuskuloskeletal kronik, telah bekerja sebagai pegawai minimal 6 bulan, bersedia menjadi subjek dalam penelitian.

Peneliti melakukan observasi terlebih dahulu pada pegawai kantor Badan Pendapatan Daerah Kabupaten Luwu. Kemudian dari hasil observasi peneliti akan melakukan seleksi populasi dari total 100 populasi yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sehingga akan diperoleh jumlah sampel. Setelah itu, dari total sampel tersebut akan dilakukan wawancara untuk mengetahui lama kerja dan keluhan pegawai dan melakukan pengukuran dengan *Visual Analog Scale*, setelah itu dilakukan pengamatan terkait posisi duduk para pegawai.

Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) karena variabel penelitian berskala nominal dan ordinal. Keputusan didasarkan pada nilai signifikan (*p-value*) dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$. Jika $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti ada hubungan signifikan antara variabel independen dan dependen. Sebaliknya, jika $p > 0,05$ maka H_a ditolak dan H_o diterima, sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna.

HASIL

Berdasarkan Tabel 5.1, dapat dilihat distribusi karakteristik responden penelitian ini ditinjau dari beberapa aspek, yaitu usia, jenis kelamin, lama kerja, serta posisi duduk saat bekerja.

Berdasarkan usia, responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu < 35 tahun sebanyak 17 orang (21,3%) dan > 36 tahun sebanyak 63 orang (78,8%). Hal ini menunjukkan mayoritas responden berusia > 36 tahun, yang kemungkinan memiliki masa kerja lebih lama dan paparan risiko lebih tinggi terhadap keluhan muskuloskeletal, khususnya nyeri punggung bawah.

Selanjutnya, berdasarkan jenis kelamin, responden penelitian ini terdiri dari 40 orang laki-laki (50%) dan 40 orang perempuan (50%). Dengan demikian, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin seimbang. Hal ini memberikan gambaran bahwa penelitian ini melibatkan proporsi yang sama antara laki-laki dan perempuan, sehingga memungkinkan analisis perbandingan antara kedua jenis kelamin terkait faktor risiko nyeri punggung bawah secara lebih objektif.

Jika dilihat dari lama kerja, responden yang bekerja dengan durasi ≤ 4 jam per hari berjumlah 23 orang atau sekitar 28,7%, sedangkan responden yang bekerja dengan durasi ≥ 4 jam per hari berjumlah 57 orang atau sekitar 71,3%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja dalam durasi yang lebih lama dari 4 jam per hari, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya keluhan muskuloskeletal akibat posisi kerja statis yang berkepanjangan. Paparan kerja yang lebih lama tanpa jeda istirahat yang cukup diketahui sebagai salah satu faktor yang memperberat keluhan nyeri punggung bawah.

Sebanyak 29 responden (36,3%) bekerja dengan posisi duduk ergonomis, sedangkan 51 responden (63,8%) menggunakan posisi tidak ergonomis. Artinya, mayoritas responden tidak memperhatikan prinsip ergonomi, yang dapat meningkatkan beban pada tulang belakang dan risiko nyeri pinggang bawah.

Secara umum, karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia > 36 tahun, dengan durasi kerja lebih dari 4 jam per hari, serta posisi duduk yang tidak ergonomis. Kombinasi faktor-faktor ini secara teoritis berpotensi meningkatkan terjadinya keluhan nyeri pinggang bawah pada responden.

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa semua responden yang bekerja ≤ 4 jam (24 orang) tidak mengalami nyeri pinggang bawah, sedangkan seluruh responden yang bekerja > 4 jam (56 orang) mengalami keluhan tersebut. Uji statistik menghasilkan $p = 0,00$ ($p < 0,05$), menandakan adanya hubungan signifikan antara lama kerja dan nyeri pinggang bawah. Artinya, semakin lama durasi kerja, terutama dalam posisi duduk statis, semakin tinggi risikonya.

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa 18 responden dengan posisi duduk ergonomis mengalami nyeri pinggang bawah, sedangkan pada posisi tidak ergonomis terdapat 28 orang. Analisis statistik menghasilkan $p = 0,00$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan signifikan antara posisi duduk dan nyeri pinggang bawah.

Artinya, posisi duduk yang tidak ergonomis meningkatkan risiko keluhan tersebut.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis deskriptif penelitian ini di dapatkan bahwa umur ≥ 36 tahun lebih banyak mengeluhkan nyeri pinggang bawah dibandingkan dengan usia ≤ 36 tahun. Hal ini disebabkan karena umur berkaitan dengan degenerasi jaringan karena adanya proses pergantian jaringan menjadi jaringan parut serta terdapat pengurangan stabilitas jaringan pada tulang dan otot, ini biasanya terjadi pada rentang usia 30 tahun sehingga biasanya gejala awal keluhan nyeri pinggang bawah dirasakan pada usia 35 tahun dan akan terus bertambah seiring bertambahnya usia (Br Silitonga & Utami, 2021).

Pada faktor jenis kelamin, diketahui bahwa pegawai perempuan lebih banyak mengalami nyeri pinggang bawah, yaitu 30 orang (53,5%), dibandingkan laki-laki sebanyak 26 orang (46,6%). Hal ini berkaitan dengan peran hormon seks wanita yang mempengaruhi patofisiologi penyakit degeneratif muskuloskeletal. Pada wanita pascamenopause, defisiensi estrogen mempercepat degenerasi diskus intervertebralis. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Fatih (2021).

Pada faktor lama kerja pada pegawai Kantor Badan Pendapatan Daerah Kabupaten Luwu didapatkan bahwa responden terbanyak yang mengalami nyeri pinggang adalah yang bekerja dalam waktu lebih dari 4 jam. Ini disebabkan karena semakin lama kita bekerja maka otot akan berkontraksi secara statis yang menyebabkan terjadinya mekanisme kontraksi anaerob dan akhirnya mudah mengalami iskemia, spasme dan kelelahan yang menyebabkan terjadinya nyeri pinggang bawah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama kerja berhubungan dengan keluhan nyeri pinggang bawah. Semakin lama seseorang bekerja, terutama dalam posisi statis, semakin besar risiko mengalami nyeri pinggang bawah. Hal ini terjadi akibat postur kerja yang tidak ergonomis, seperti duduk terlalu lama atau membungkuk, yang memicu stres pada otot dan tulang belakang lumbal. Tekanan berulang menyebabkan kelelahan, kekakuan, serta meningkatkan beban pada diskus intervertebralis. Hutasuhut et al. (2021) mendukung temuan ini, bahwa duduk dalam posisi fleksi meningkatkan tekanan pada diskus lumbal akibat gaya gravitasi sehingga merusak

struktur tulang belakang dan menimbulkan nyeri pinggang bawah.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa posisi duduk memiliki pengaruh terhadap timbulnya keluhan nyeri pinggang bawah, semakin banyak pegawai yang bekerja dengan posisi duduk yang tidak ergonomis maka semakin banyak yang merasakan nyeri pinggang bawah. Posisi duduk berpengaruh terhadap keluhan nyeri pinggang bawah, artinya semakin sering pegawai duduk dalam posisi duduk yang tidak ergonomis maka semakin besar kemungkinan pegawai mengalami keluhan nyeri pinggang bawah. Hal ini disebabkan saat bekerja dengan posisi duduk yang tidak ergonomis seperti membungkuk dan duduk tanpa penopang punggung yang menyebabkan peningkatan tekanan pada diskus intervertebralis yang dapat menyebabkan nyeri, ketegangan otot punggung bawah akibat kontraksi yang berlebihan, dan gangguan sirkulasi darah di area lumbal, yang dapat menyebabkan kelelahan otot, posisi duduk asimetris seperti duduk meyeamping atau menyilangkan kaki secara terus menerus menyebabkan distribusi beban tubuh tidak merata akibatnya, otot-otot pada satu sisi tubuh bekerja lebih keras sehingga menyebabkan ketidakseimbangan otot dan nyeri punggung bawah. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa posisi duduk yang tidak ergonomis menyebabkan sendi menjauhi posisinetrak sehingga jaringan nosiseptif melalui mekanis reseptor pada vertebra, ligamen, otot dan tendon (De Carvalho et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja dan keluhan nyeri pinggang bawah, serta antara posisi duduk dan keluhan nyeri pinggang bawah pada pegawai Kantor Badan Pendapatan Daerah Kabupaten Luwu

SARAN

Bagi pegawai Kantor Badan Pendapatan Daerah disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga postur duduk yang ergonomis, seperti menggunakan sandaran punggung, menjaga postur tubuh tetap tegak dan menghindari membungkuk dalam waktu yang lama. Bagi pegawai yang bekerja dalam jangka waktu yang lama disarankan untuk melakukan

peregangan atau istirahat aktif secara berkala setiap 30-60 menit untuk mengurangi ketegangan otot pada punggung bawah. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat melanjutkan penelitian yang sifatnya dapat memberikan informasi lebih kepada Masyarakat tentang penyakit akibat kerja dan pencegahannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Cinta pertama dalam hidup penulis, Ayahanda Supriadi Hamid, S.Sos yang telah memberikan banyak cinta dan kasih sayang yang luar biasa kepada penulis. Terima kasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras untuk memberikan yang terbaik kepada penulis.
2. Pintu surgaku, Ibunda Saprida, SE yang telah melahirkan dan merawat penulis dengan cinta dan ketulusan. Terima kasih untuk semua motivasi, dukungan dan pengorbanan yang diberikan kepada penulis selama penulis menyelesaikan skripsi ini.
3. Saudara tersayang penulis, Kakak Muh. Affandy, S.Tr.IP dan Adik Muh. Dzaky Fatahillah S yang selalu bersedia menjadi tempat pulang dan sandaran penulis. Terima kasih untuk semua cinta dan kasih sayang serta dukungan dan doa yang selalu disertakan kepada penulis.
4. Bapak Dr. Drs, Rusli, Apt, Sp.FRS selaku direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar atas segala fasilitas yang diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan D.IV di jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
5. Bapak Darwis Durrahim, S.Pd, S.St.Ft .M.Kes, selaku ketua jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
6. Bapak Aco Tang, S.ST, SKM, M.Kes selaku ketua program studi D.IV Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar, yang telah banyak membantu penulis selama mengikuti pendidikan di institusi ini.
7. Bapak Dr. Hendrik, SH, SST, Ft, M.Kes selaku pembimbing satu dan Bapak H. Muh. Tahir, S.Ft. Physio, M.Kes selaku pembimbing dua yang dengan sepenuh hati senantiasa sabar dan telah memberikan saran, pendapat,

maupun arahan yang sangat bermanfaat bagi penulis.

8. Ibu Supartina Hakim, S.Ft, M.Sc dan Bapak Arpandjam'an, SST, Ft, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam perbaikan skripsi penelitian ini.

9. Bapak Burhan, S.Sos selaku petugas perpustakaan di jurusan Fisioterapi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat mendapatkan referensi dalam buku-buku penunjang yang terkait dengan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D., Fitriyana, S., & Nilapsari, R. (2021). Hubungan Posisi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1) 9–13. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.110>
- Amin, N. A., Muchsin, A. H., Khalid, N. F., Sam, A. D. P., & Rahmawati. (2023). Hubungan Lama dan Posisi Duduk dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(4), 269–277. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i4.252>
- Az Zahra, C. S. S., Sumardiyono, S., & Sari, Y. (2024). Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Wanita Dengan Peran Ganda Di Pt Iskandartex Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 16–27. <https://doi.org/10.14710/jkm.v12i1.38529>
- Fatimah. (2012). Penentuan Tingkat Resiko Kerja Dengan Menggunakan Score Reba. *Industrial Engineering Journal Vo.1 No, 1(1)*, 25–29.
- Guesteva, V. C., Anggraini, R. A., Maudi, L. P., Rahmadiani, P. Y., & Azzahra, N. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Low Back Pain pada Pekerja Kantoran: Systematic Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 151–159. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i3.225>
- Hignett, S., & McAtamney, L. (2000). Rapid Entire Body Assessment (REBA). *Applied Ergonomics*, 31(2), 201–205. [https://doi.org/10.1016/S0003-6870\(99\)00039-3](https://doi.org/10.1016/S0003-6870(99)00039-3)

- Hijah, N. F., Setyaningsih, Y., & Jayanti, S. (2021). Iklim Kerja, Postur Kerja, dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Bengkel Las. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 11–16.
<https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i1.47282>
- Hutasuhut, R. O., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2021). Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, 9(2), 160–165.
<https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31808>
- Ihsan, T., Silvia, S., Derosya, V., Edwin, T., & Dewi, M. S. (2021). Penilaian Risiko Kerja Terhadap Postur Kerja Pada Pekerja Pabrik. *J@ti Undip: Jurnal Teknik Industri*, 16(2), 116–122.
<https://doi.org/10.14710/jati.16.2.116-122>
- li, B. A. B. (n.d.). 3: 1. 4–31.
- Latifah, M., Citrawati, M., & Yusmaini, H. (2022). Hubungan Posisi Duduk dan Lama Duduk dengan Low Back Pain pada Pekerja Sektor Industri: Tinjauan Sistematis. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*, 17–29.
<https://conference.upnvi.ac.id/index.php/sensorik/article/view/2067>
- Muhammad, F. G., & Nuruddin, M. (2022). Analisis Postur Kerja Metode RULA REBA pada juru masak serta redesain fasilitas kerja dengan antropometri. *JUSTI (Jurnal Sistem Dan Teknik Industri)*, 2(4), 591.
<https://doi.org/10.30587/justicb.v2i4.4248>

LAMPIRAN TABEL :

Tabel 5.1 Karakteristik Sampel

Variabel	Frequency	Percent
Umur		
Muda (<35 tahun)	17	21.3
Tua (>36 tahun)	63	78.8
Jumlah	80	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	40	50.0
Laki-laki	40	50.0
Jumlah	80	100
Lama Kerja		
≤ 4 jam	24	28.7
≥ 4 jam	56	71.3
Jumlah	80	100
Posisi Duduk		
Ergonomis	29	36.3
Tidak Ergonomis	51	63.8
Jumlah	80	100

Tabel 5.2

Hubungan Lama Kerja Dengan Keluhan Nyeri Pinggang Bawah

Variabel	Nyeri Pinggang		Tidak Nyeri Pinggang		Jumlah		p
	f	%	f	%	f	%	
Lama Kerja							
≤ 4 Jam	0	0	24	24	24	30	0.00
> 4 Jam	56	100	0	0	56	70	
Jumlah	56	100	24	100	80	100	

Tabel 5.3

Hubungan Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Pinggang Bawah

Posisi Duduk	Nyeri Pinggang		Tidak Nyeri Pinggang		Jumlah		P
	f	%	f	%	f	%	
Ergonomis	18	32.1	11	45.8	29	36.2	0.00
Tidak Ergonomis	38	67.8	13	54.1	51	63.7	
Total	56	100	24	100	80	100	