

## Gambaran kejadian low back pain pada tenaga kerja yang menjalani Work From Home (WFH) di Jakarta Selatan = Overview incidence of low back pain in workers undergoing Work From Home (WFH) in South Jakarta.

Desi Wulandari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20517528&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Saat ini COVID-19 muncul sebagai masalah kesehatan global. COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV2. Virus ini dirasakan di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Tingkat penularan dan penyebarannya yang relatif cepat menuntut pemerintah membuat suatu kebijakan guna memutus rantai penularan COVID-19. Pemerintah menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar. Namun kebijakan ini berdampak terhadap seluruh bidang kehidupan masyarakat, salah satunya adalah perubahan sistem kerja yang dilakukan di rumah secara online atau dikenal dengan istilah work from home. Sistem ini membuat pekerja cenderung tidak memperhatikan kesehatan dan keselamatan kerja sehingga terbiasa dengan posisi duduk yang tidak ergonomis dan monoton dalam waktu yang lama. Hal ini berisiko menyebabkan gangguan kesehatan muskuloskeletal, yaitu nyeri punggung bagian bawah/ low back pain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian low back pain pada tenaga kerja yang menjalani work from home di Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Subjek pada penelitian ini adalah tenaga kerja yang menjalani WFH di Jakarta Selatan yang terdiri dari 110 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen Roland-Morris yang disebar secara online melalui media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76 responden (69,1%) mengalami keluhan low back pain. Selain itu, hasil penelitian variabel lain menunjukkan bahwa usia responden berkisar antara 25-51 tahun dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Responden dengan posisi duduk membungkuk berjumlah 44 orang (44,5%) dan 43 orang dengan posisi duduk tegak (39,1%). Diketahui rata-rata responden duduk selama 8-9 jam dalam satu hari dan responden melakukan aktivitas olahraga rata-rata 76,52 menit dalam seminggu.

.....Currently COVID-19 is emerging as a global health problem. COVID-19 is a disease caused by the SARS-CoV2 virus. This virus is felt all over the world, including Indonesia. The rate of transmission and its relatively fast spread requires the government to make a policy to break the chain of transmission of COVID-19. The government implements Large-Scale Social Restrictions. However, this policy has an impact on all areas of people's lives, one of which is the change in the work system that is carried out at home online or known as work from home. This system makes workers tend not to pay attention to occupational health and safety so they are accustomed to sitting positions that are not ergonomic and monotonous for a long time. This is at risk of causing musculoskeletal health problems, namely lower back pain. This study aims to describe the incidence of low back pain in workers who undergo work from home in South Jakarta. This study uses quantitative research methods with a cross-sectional design. The subjects in this study were workers who underwent WFH in South Jakarta which consisted of 110 respondents using a sampling technique, namely purposive sampling. Data collection was carried out using the Roland-Morris instrument which was distributed online through social media. The results showed that as many as 76

respondents (69.1%) experienced complaints of low back pain. In addition, the results of the study of other variables showed that the age of the respondents ranged from 25-51 years with more women than men. Respondents with a bent sitting position amounted to 44 people (44.5%) and 43 people in an upright sitting position (39.1%). It is known that the average respondent sits for 8-9 hours in one day and the respondent does sports activities an average of 76.52 minutes a week.