

ABSTRAK

Salah satu nyeri yang sering terjadi pada manusia adalah nyeri punggung. Kejadian nyeri punggung bawah terkait dengan beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, status antropometri, aktivitas, kebiasaan merokok, abnormalitas struktur, dan riwayat nyeri punggung bawah sebelumnya. Tujuan utama penelitian adalah mengetahui hubungan antara lama dan posisi duduk dengan skala nyeri punggung bawah pada penjahit di Izzoel Griya Busana Krian, Sidoarjo.

Desain penelitian *analitik* dengan pendekatan “*cross sectional*”. Variabel independent terdiri dari lama dan posisi duduk, sedangkan variabel dependent adalah nyeri punggung bawah. Populasi penelitiannya 35 penjahit di Izzoel Griya Busana Krian, Sidoarjo. Sampel berjumlah 32 responden, diambil secara *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrument kuesioner, sedangkan tehniknya dengan wawancara dan observasi kemudian diuji dengan Uji *Mann-Whitney* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 responden sebagian besar (65,6%) duduk > 4 jam dan sebagian besar (68,7%) posisi duduknya salah. Skala nyeri punggung hampir setengahnya (40,6%) merasakan nyeri berat terkontrol. Hasil uji korelasi statistik *Mann-Whitney* pada lama duduk didapatkan nilai $p = 0,025$ dan pada posisi duduk $p = 0,015$ sehingga $p < 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara lama dan posisi duduk dengan skala nyeri punggung bawah pada penjahit di Izzoel Griya Busana.

Simpulan penelitian adalah lama dan posisi duduk memiliki pengaruh pada nyeri punggung. Penjahit sebaiknya lebih memperhatikan berapa lama dia duduk dan bagaimana posisi duduknya, serta tidak lupa untuk mengistirahatkan punggungnya.

Kata kunci: Lama duduk, posisi duduk, nyeri punggung.