

HUBUNGAN KEBIASAAN DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENJAHIT DI KECAMATAN MAJA TAHUN 2026

Elsa Sa'adatunisa
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan muskuloskeletal yang sering dialami pekerja dengan posisi duduk statis, termasuk penjahit. Kebiasaan duduk tidak ergonomis dapat meningkatkan tekanan pada tulang belakang lumbar sehingga memicu nyeri punggung bawah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kebiasaan duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit di Kecamatan Maja Tahun 2026. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 59 penjahit, dengan sampel 51 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kebiasaan duduk dan Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji Spearman's rank dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan duduk tidak baik sebanyak 32 orang (62,7%). Sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah kategori ringan sebanyak 29 orang (56,9%). Hasil analisis diperoleh p-value 0,000 ($<0,05$) dan koefisien korelasi 0,507 yang menunjukkan hubungan sedang dengan arah positif. Disimpulkan bahwa semakin tidak baik kebiasaan duduk penjahit, semakin meningkat keluhan nyeri punggung bawah. Temuan ini menunjukkan pentingnya penerapan prinsip ergonomi dalam bekerja. Penjahit disarankan menerapkan posisi duduk ergonomis, melakukan peregangan, dan beristirahat secara berkala.

Kata Kunci: ergonomi, kebiasaan duduk, nyeri punggung bawah, penjahit,.

**THE CORRELATION BETWEEN SITTING HABITS AND
LOW BACK PAIN COMPLAINTS AMONG TAILORS
IN MAJA DISTRICT IN 2026**

Elsa Sa'adatunisa
Galuh University Faculty of Health Sciences

ABSTRACT

Low back pain is a musculoskeletal disorder commonly experienced by workers who maintain prolonged sitting positions, including tailors. Non-ergonomic sitting habits can increase pressure on the lumbar spine and trigger low back pain. This study aimed to determine the relationship between sitting habits and low back pain complaints among tailors in Maja District in 2026. This quantitative study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 59 tailors, with 51 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a sitting habits questionnaire and the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using Spearman's rank correlation coefficient with a significance level of 0.05. The results showed that most respondents had poor sitting habits (32 respondents; 62.7%). Most respondents experienced mild low back pain (29 respondents; 56.9%). Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 (<0.05) and a correlation coefficient of 0.507, indicating a moderate positive relationship. It was concluded that poorer sitting habits were associated with increased low back pain complaints among tailors. These findings highlight the importance of applying ergonomic principles at work. Tailors are advised to maintain ergonomic sitting positions, perform stretching exercises, and take breaks.

Keywords: ergonomics, low back pain, sitting habits, tailors.