

## INTISARI

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PERAWAT DI RSUP DR. SARDJITO YOGYAKARTA

**Latar Belakang:** Nyeri Punggung Bawah (NPB) adalah penyebab umum terjadinya morbiditas pada profesi pelayanan kesehatan. Perawat merupakan profesi yang paling rentan menderita NPB dibandingkan profesi pelayanan kesehatan yang lainnya. Perawat diharuskan untuk mengangkat atau memindah pasien, dan seringkali harus bekerja meskipun tanpa alat bantu yang memadai. Studi menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik diluar jam kerja berhubungan dengan meningkatnya risiko NPB pada perawat. Aktivitas fisik mengurangi faktor risiko utama yang berkaitan dengan NPB, seperti kelemahan otot pada regio abdomen dan fleksibilitas sendi yang buruk pada tungkai bawah. Postur tubuh yang buruk sebagai hasil dari disfungsi otot dan sendi tersebut menyebabkan terjadinya NPB. Beberapa studi menemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian nyeri punggung bawah pada perawat. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kejadian nyeri punggung bawah pada perawat di RSUP Dr.Sardjito Yogyakarta.

**Tujuan Penelitian:** mengetahui hubungan kejadian NPB dengan aktivitas fisik pada perawat di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan studi observasional analitik dengan desain potong lintang untuk menentukan hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian nyeri punggung bawah pada perawat di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. Perawat yang diminta untuk terlibat adalah semua perawat bangsal yang telah bekerja di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta minimal satu tahun. Perawat yang telah setuju diminta untuk mengisi kuisisioner yang telah disediakan. Data akan diolah menggunakan uji regresi logistik dengan kemaknaan  $p < 0.05$ .

**Hasil Penelitian:** Prevalensi NPB pada perawat di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta adalah sebanyak 164 (34,4%) dari 477 responden perawat. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara usia, IMT, lama duduk, lama berdiri, dan lama kerja dengan kejadian NPB pada perawat. Hasil analisis regresi logistik variabel aktivitas fisik pada penelitian ini menunjukkan hasil yang tidak signifikan ( $p=0,095$ ).

**Simpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian NPB dengan aktivitas fisik pada perawat di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

**Kata Kunci:** Nyeri punggung bawah, aktivitas fisik, perawat

## ABSTRACT

### **The Relationship Between Physical Activity and Low Back Pain Among Nurses in RSUP dr.Sardjito Yogyakarta**

**Background:** Low Back Pain (LBP) is a common cause of morbidity among healthcare professionals. Nurses are more susceptible to suffer from LBP than other healthcare professional. Nurses are required to lift or move patients, and often have to work even without adequate assistive devices. Studies show that a lack of leisure-time physical activity is associated with an increased risk of LBP among nurses. Physical activity reduces the major risk factors associated with LBP, such as muscle weakness in the abdominal region and poor joint flexibility in the lower limbs. Poor posture as a result of muscle and joint dysfunction causes LBP. Several studies found a significant relationship between physical activity and the incidence of low back pain among nurses. Therefore, this study aims to determine the relationship between physical activity and the incidence of low back pain among nurses in RSUP Dr.Sardjito Yogyakarta.

**Objective:** this study aims to determine the relationship between the incidence of LBP and the physical activity of nurses at RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

**Method:** This study used an analytic observational study with a cross-sectional design to determine the relationship between physical activity and the incidence of low back pain among nurses at RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. The nurses who were enrolled in this study have been working in RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta at least one year. Nurses who have agreed are asked to fill out the questionnaire that has been provided. The data will be processed using logistic regression test with significance  $p < 0.05$ .

**Result:** The prevalence of LBP among nurses at RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta is 164 (34.4%) of 477 nurse respondents. Bivariate analysis showed that there was no significant relationship between age, BMI, length of sitting, length of standing, and length of work with the incidence of LBP among nurses. The results of logistic regression analysis of physical activity variables in this study showed insignificant results ( $p=0.095$ ).

**Conclusion:** There is no significant relationship between the incidence of LBP with physical activity among nurses at RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

**Keywords:** Low back pain, physical activity, nurses