

ABSTRAK

Nama : Akhsan
Program Studi : Magister Kesehatan Masyarakat
Judul : Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Lama Duduk Dengan
Tingkat *Low Back Pain* Pada Karyawan Di Universitas Pamulang
Kota Tangerang Selatan

Latar Belakang: *Low Back Pain* (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal paling umum pada pekerja usia produktif dan menjadi penyebab utama disabilitas di seluruh dunia. Faktor individu seperti Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tinggi dan faktor pekerjaan seperti durasi duduk yang lama diketahui berkontribusi terhadap meningkatnya risiko LBP, khususnya pada karyawan dengan aktivitas kerja statis di lingkungan universitas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lama duduk terhadap kejadian *Low Back Pain* (LBP) setelah dikontrol oleh variabel usia, jenis kelamin, dan masa kerja pada karyawan Universitas Pamulang, Kota Tangerang Selatan. **Metode:** Penelitian menggunakan desain observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Populasi penelitian adalah seluruh karyawan administrasi Universitas Pamulang, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Oswestry Disability Index* (ODI) untuk menilai tingkat disabilitas akibat LBP. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji chi-square, dan multivariat menggunakan regresi logistik berganda. **Hasil:** Mayoritas responden berusia ≤ 35 tahun (71,4%), berjenis kelamin perempuan (54,2%), dan memiliki IMT overweight–obesitas (57,7%). Prevalensi LBP berat mencapai 47,1%. Analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara IMT ($p < 0,001$) dan lama duduk ($p < 0,001$) dengan kejadian LBP. Analisis multivariat menunjukkan bahwa IMT (OR=3,301; 95% CI: 1,788–6,094) dan lama duduk > 6 jam/hari (OR=6,064; 95% CI: 3,289–11,181) merupakan faktor dominan yang berpengaruh terhadap kejadian LBP (Nagelkerke $R^2=0,275$). **Rekomendasi:** Universitas perlu memperkuat program ergonomi kerja dengan menyediakan fasilitas kerja yang sesuai, mengatur jadwal peregangan aktif, serta mempromosikan gaya hidup sehat untuk menjaga berat badan ideal. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal dan menambahkan variabel seperti aktivitas fisik dan faktor psikososial untuk memperluas pemahaman determinan LBP di lingkungan kerja.

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, Lama Duduk, *Low Back Pain*, Ergonomi, Karyawan Universitas

ABSTRACT

Name : Akhsan
Study Program : Master of Public Health
Title : The Relationship between Body Mass Index and Sitting Duration with the Level of Low Back Pain in Employees at Pamulang University, South Tangerang City

Background: Low Back Pain (LBP) is one of the most prevalent musculoskeletal disorders among working-age adults and remains a leading cause of disability worldwide. Individual factors such as high Body Mass Index (BMI) and occupational factors like prolonged sitting are known to contribute to an increased risk of LBP, especially among office workers in sedentary environments such as universities. **Objective:** This study aimed to analyze the relationship between Body Mass Index (BMI) and sitting duration with the incidence of Low Back Pain (LBP) after controlling for age, gender, and years of service among employees at Pamulang University, South Tangerang City. **Method:** A cross-sectional design was employed. The study population consisted of administrative employees, with samples selected through purposive sampling. Data on LBP were collected using the Oswestry Disability Index (ODI). Data were analyzed using univariate, bivariate (Chi-square), and multivariate (multiple logistic regression) tests. **Results:** Most respondents were aged ≤ 35 years (71.4%), female (54.2%), and classified as overweight–obese (57.7%). The prevalence of severe LBP was 47.1%. Bivariate analysis showed significant associations between BMI ($p < 0.001$) and sitting duration ($p < 0.001$) with LBP occurrence. Multivariate analysis indicated that BMI (OR=3.301; 95% CI: 1.788–6.094) and sitting more than 6 hours per day (OR=6.064; 95% CI: 3.289–11.181) were dominant risk factors for LBP (Nagelkerke $R^2=0.275$). **Recommendation:** Institutions should enhance workplace ergonomics programs by providing proper facilities, encouraging active breaks, and promoting healthy lifestyle habits to maintain optimal body weight. Further longitudinal studies are recommended to explore other factors such as physical activity and psychosocial aspects to better understand LBP determinants in occupational settings.

Keywords: Body Mass Index, Sitting Duration, Low Back Pain, Ergonomics, University Employees