

HUBUNGAN *LOW BACK PAIN*, STRES KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP PRODUKTIFITAS KERJA DOSEN DI UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA TAHUN 2022

Tanti Angreiniboti

Magister Managemen, Institut Teknologi dan Bisnis Hj. Agus Salim Bukittinggi

E-Mail: tantibotia@hotmail.com

ABSTRACT

Purpose: *The purpose of this study was to analyze the relationship between Low Back Pain, work stress and workload on lecturers' work productivity*

Design/methodology/approach: *Research methodology, quantitative research, using a cross sectional approach, multiple logistic analysis with prediction type. The population in this study were 103 lecturers. The sampling technique used is total sampling, by using 71 samples. The instruments were used the Nasa TLX Questionnaire for mental workload, pain and distress scale questionnaire for LBP, and work productivity questionnaire. Data processing using SPSS 22*

Findings: *The results of the analysis can be concluded that there is no significant relationship between the independent and dependent variables. Low Back Pain, Working stress and workload were confounding factor, as risk factor for work productivity. The independent variable has a P value > 0.05. OR variable low back pain = 4.00 Variable mental workload OR = 0.96 Variable work stress OR = 354139403.479*

Research implications: *It is necessary to organize working room, a more comfortable and ergonomic lecturer's work attitude, stress management and workload for prevention.*

Keywords: *Work productivity; Low Back Pain; Workload; Work Stress*

ABSTRAK

Tujuan Penelitian: Untuk menganalisa hubungan antara *Low Back Pain*, Stress kerja dan beban kerja terhadap produktifitas kerja dosen

Desain/Metodologi/Pendekatan Penelitian: Metodologi penelitian, penelitian kuantitatif, menggunakan pendekatan cross sectional, analisis logistic berganda jenis prediksi. Populasi dalam penelitian adalah dosen sebanyak 103 dosen. Teknik sampling yang di gunakan adalah total sampling, sampel sebanyak 71 sampel. Instrumen menggunakan Kuesioner Nasa TLX untuk beban kerja mental, kuesioner *pain and distress scale* untuk *LBP*, kuesioner produktifitas kerja. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS

Hasil Penelitian: Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara, variabel independen dan dependen. Hasil temuan bersifat resiko. Variabel independen memiliki nilai P value > 0,05. OR variabel low back pain = 4.00 Variabel beban kerja mental OR = 0,96 Variabel stress kerja OR = 354139403.

Implikasi Penelitian: Walaupun tidak di dapatkan hubungan yang signifikan antara variabel *Low back pain*, beban kerja dan stress kerja mental, akan tetapi ketiga variabel merupakan variabel confounding atau resiko untuk terjadinya penurunan produktifitas kerja berdasarkan nilai ODD Rasio (OR) Perlu diadakan penataan ruangan, sikap kerja dosen yang lebih nyaman, dan ergonomis, manajemen stress dan beban kerja sebagai langkah pencegahan

Kata Kunci: Produktifitas Kerja; *Low Back Pain*; Beban Kerja; Stres Kerja

E-Journal Al-Dzahab
Vol. 4, No. 1
Maret 2023
Hal. 1-11

p-ISSN: 2808-7631
e-ISSN: 2808-758

PENDAHULUAN

Universitas Perintis Indonesia adalah Institusi pendidikan yang berada di 2 kota Bukittinggi, dan Padang, terdiri dari 3 fakultas, fakultas ekonomi dan bisnis, fakultas ilmu kesehatan, dan fakultas farmasi, dengan total program studi sebanyak 12 program studi. Total karyawan berjumlah 150 orang terdiri dari dosen, tenaga pendidikan dan penunjang teknis lainnya, Dosen berjumlah 103 orang dosen. Dosen merupakan tenaga profesional bidang pendidikan yang memiliki latar belakang profesional yang handal, dengan latar belakang pendidikan S2, bergelar magister, S3, bergelar doctor dan professor, ini menandakan bahwa dosen dosen yang ada merupakan dosen dengan kompetensi dan kemampuan terbaik. Dosen terbaik di pilih dengan cara yang sangat selektif, sehingga kualitas pendidikan dan pengajaran tetap terpelihara. Jadwal Operasional kerja tetap karyawan mulai bekerja dari pukul 08.00 Wib dan selesai pukul 16.00 Wib. 8 jam per hari, 5 hari dalam 1 minggu selain pekerjaan lebih waktu atau *overtime* dan masuk di hari sabtu.

Dosen memiliki tugas dan peran ganda, managerial dan operasional, dalam menjalankan Tri Dharma perguruan tinggi, melibatkan pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan dosen, Beban tugas dosen secara peraturan direktoral pendidikan tinggi, kementerian pendidikan dan kebudayaan adalah 12 sampai 16 SKS, meliputi pengajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat dan tugas lainnya dalam pelaporan beban kerja dosen. Beban kerja dosen dilaporkan setiap semesternya pada sistem Sister (sistem informasi terpadu). Pada pelaporan BKD (beban kerja Dosen), dalam pengisian sister haruslah sesuai dengan aturan yang di tetapkan kementerian pendidikan dan kebudayaan, dikatakan memenuhi ketentuan perundang undang beban kerja dosen bila memenuhi syarat 12 sampai dengan 16 SKS sesuai pedoman pengisian BKD Dosen yang ada pada sistem sister. Apabila berlebih atau kurang jumlahnya, maka laporan tersebut pada posisi di tertolak secara sistem, atau pada kriteria tidak memenuhi ketentuan. Sehingga, tidak semua kegiatan yang dilakukan oleh dosen di laporkan di dalam BKD dosen pada sister, hanya kegiatan yang mencukupi syarat di sister yang di masukkan dan di upload, sementara kegiatan lainnya, tidak di laporkan. Secara Riil beban kerja dosen dalam pelaksanaannya lebih dari 16 SKS. Tentu saja kegiatan dosen ini yang begitu banyak dengan rentang waktu terbatas, memicu stress karena beban kerja yang banyak. Perubahan system pelaporan dan pengajaran yang beubah rubah juga memicu stress pada dosen yang di tuntutan untuk menguasai program baru. Dari system e learning dan berubah lagi ke Sevisma.

Dalam pelaksanaan tugas aktifitas dosen juga melibatkan pengetikan dan aktifitas di depan komputer, mengajar, dan laboratorium prosedur tindakan yang mengharuskan duduk dalam waktu lama atau berdiri dalam waktu lama. Selama masa pandemic Covid 19, dosen, manajemen dan tenaga kependidikan lebih banyak duduk di depan computer atau laptop karena proses pembelajaran daring atau online. Dari hasil observasi awal ke ruangan dosen, posisi meja kerja tidak ergonomis, disain kursi dan meja kerja tidak sesuai dengan ergonomis kerja, tidak ada penyangga kaki dan ketinggian kursi yang tidak bisa diatur, kursi ada yang dengan dan tanpa sandaran, serta posisi duduk yang membungkuk, karena jarak duduk yang terlalu dekat dengan meja kerja. Kebanyakan karyawan tidak melakukan *stretching* atau peregangan di dalam waktu sela jam kerja. Dari hasil pengamatan Kebanyakan dari pekerjaan yang dilakukan adalah dengan posisi duduk ada yang menggunakan sandaran dan ada yang tidak hingga berjam-jam, dengan durasi waktu 5 sampai dengan 7 jam per hari. Dari hasil wawancara awal, 3 dari 10 Karyawan yang di wawancarai mengeluhkan kepenatan dan nyeri pada punggung bagian bawah ketika bekerja ataupun selesai bekerja. Kondisi ini dapat mengurangi tingkat produktifitas pekerja karena terhambatnya aktivitas akibat nyeri yang dirasakan oleh pekerja tersebut. Banyak dari pekerja tidak mengetahui secara pasti apa yang menyebabkan nyeri punggung yang

mereka alami.

Peran ganda antara fungsional dosen dan tugas managerial, dan organisasi profesi serta banyaknya tuntutan pekerjaan yang harus di selesaikan sesuai target waktu atau *dateline* pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan memicu munculnya ketegangan dan stress kerja. Dosen kebanyakan berstatus wanita berkerja, memiliki keluarga dan anak, sehingga peran ganda sebagai dosen, ibu, dan istri atau suami serta ayah juga merupakan factor stress tambahan ditambah dengan adanya beban pekerjaan yang tidak hanya di selesaikan di tempat kerja, akan tetapi juga di bawa pulang untuk lanjut di kerjakan di rumah.

Hart & Staveland dalam Tarwaka (2011:130) mengemukakan bahwa beban kerja adalah suatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas- tugas, lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, ketrampilan, perilaku, dan persepsi dari pekerja. Menurut Munandar (2011), beban kerja adalah tugas-tugas yang diberikan pada tenaga kerja atau karyawan untuk diselesaikan pada waktu tertentu dengan menggunakan keterampilan dan potensi dari tenaga kerja. Sedangkan menurut Sunarso dan Kusdi (2010), beban kerja adalah sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu. Dengan demikian pengertian dari beban kerja adalah tuntutan tugas yang diberikan kepada karyawan yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu pada suatu perusahaan.

Beban kerja yang dialami dosen meliputi beban kerja fisik maupun mental, Sehnert (1981), dalam Handoyo (2001). Sesuai dengan undang undang No. 12 tahun 2012, beban kerja yang harus dilaksanakan dosen paling sedikit sepadan dengan 12 sks dan paling banyak 16 SKS pada setiap semester sesuai dengan kualifikasi akademik. Pelaksanaan tugas dosen dievaluasi dan dilaporkan secara periodik sebagai bentuk akuntabilitas kinerja dosen. Selain itu ada juga kegiatan lainnya yang di jalankan dosen misal memegang jabatan struktural, menjadi panitia kelompok kerja, pembimbing akademik, pembimbing tugas akhir, penyelenggara seminar nasional maupun internasional, dan menjalankan kegiatan kegiatan di tingkat fakultas dan universitas. Dalam menjalankan tugas sering pekerjaan harus dilaksanakan di luar jam kerja dan pekerjaan seorang dosen adalah pekerjaan yang kompleks dan *multi tasking*.

Banyak tuntutan dan tanggung jawab, yang harus dilaksanakan dosen, ditambah faktor lingkungan dan pencetus lainnya, bila dosen tidak bisa beradaptasi dengan kondisi ini akan memberikan tekanan dan ketegangan, mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Tanda stress yang berkaitan dengan beban kerja diantaranya : kebosanan, apatis, gangguan tidur atau tidur yang tak menentu, lekas marah, turun semangat kerja, lesu, perubahan nafsu makan, sikap negatif (Handoyo, 2001)

Beban kerja, peran ganda, kejenuhan, dan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama dan sarana lingkungan kerja yang kurang mendukung dapat mengakibatkan penurunan terhadap semangat kerja memicu stress kerja, dan resiko terjadinya cedera pada punggung atau *Low Back Pain*. dampaknya dapat mengganggu kerja tim dalam melaksanakan pekerjaan. Sumber daya manusia merupakan faktor penting dalam organisasi karena kualitas organisasi sendiri sangat tergantung pada kualitas sumber daya manusia sebagai karyawan dan pelaku layanan dalam suatu organisasi (Zeithaml et al, 1990 dalam grace W. susanto, 2001). Gangguan pada sistem Musculoskeletal yang sering terjadi dan meyebabkan penurunan produktifitas kerja. Dan disabilitas (Sari, 2015) Kegiatan manusia dapat digolongkan ke dalam 2 komponen yaitu kerja fisik (menggunakan otot sebagai sentral) dan kerja mental (menggunakan otak sebagai sentral).

Jika dipandang dari energi yang di dikeluarkan, kerja mental relatif sedikit mengeluarkan energi dibandingkan dengan kerja fisik, namun secara moral dan tanggung jawab, aktivitas mental lebih berat dari fisik. Aktifitas fisik dan mental menimbulkan konsekwensi

munculnya beban kerja. Beban kerja merupakan perbedaan antara kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan (Meshkati & Hancock, 1988).

Stres kerja merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Stres juga dapat muncul apabila seseorang mengalami beban atau tugas yang terlalu berat dimana orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan, maka tubuh akan merespon dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stres (Selye, 1950 dalam Hidayat, 2011). Menurut Rivai dan Sagala (2011: 1008) mendefinisikan stres kerja sebagai suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seorang karyawan. Sedangkan menurut Suwanto dan Priansa (2011) menyatakan bahwa stres kerja adalah suatu kondisi dimana terdapat satu atau beberapa faktor di tempat kerja yang berinteraksi dengan pekerja sehingga mengganggu kondisi fisiologis dan perilaku. Jadi stres kerja merupakan perasaan tertekan atau tekanan emosional akibat tuntutan pekerjaan ataupun akibat lingkungan kerjanya. Jika karyawan mampu mengelola stresnya dengan baik maka konsekuensinya adalah positif, dan sebaliknya jika mengabaikan maka konsekuensinya negatif.

Stress kerja adalah response terhadap emosional dan fisik yang dapat mengganggu atau merugikan yang terjadi pada saat tuntutan tugas tidak sesuai dengan kapasitas sumber daya atau keinginan pekerja.(NIOH,1999), Menurut European Commission (1999) Stress akibat kerja adalah suatu bentuk emosi , kognitif, perilaku, dan fisiologis terhadap aspek pekerjaan, organisasi kerja, dan lingkungan kerja yang bersifat merugikan. Menurut Tarwak (2015) stress merupakan tekanan psikologis yang bisa menyebabkan berbagai bentuk penyakit, dapat berupa penyakit fisik maupun mental.

Produktifitas kerja karyawan menurut Gaol (2014) merupakan prestasi karyawan dalam hal ini adalah dosen di lingkungan kerjanya. Produktifitas kerja merupakan pemanfaatan atau penggunaan sumber daya manusia secara efektif dan efisien. Produktifitas yang tinggi tercermin dari pegawai yang merasa puas akan pekerjaannya dan akan memenuhi semua kewajiban sebagai pegawai. Wartana (2011) mendefinisikan produktifitas kerja sebagai kemampuan seseorang untuk menghasilkan sesuatu dari tugas dan pekerjaan yang diberikan oleh perusahaan.

Sebuah penelitian di China yang dilakukan universitas China, 22,3 % dosen mengalami stress kerja, sementara penelitian di Inggris, 47 % dosen mengalami stress kerja. Hal yang sama terjadi di Indonesia, studi kusnadi, meneliti hubungan antara beban kerja dengan stress kerja, pada dosen, menyatakan, korelasi antara beban kerja terhadap stress kerja, bernilai 0,782 dengan tingkat kepercayaan 95 %. Penelitian yang dilakukan Universitas Surabaya, dari 90 responden yang diteliti stress kerja dialami 42,3 % disebabkan oleh beban kerja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan antara *Low back pain*, beban kerja, dan stress kerja terhadap produktifitas kerja dosen.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Dosen di Universitas Perintis Indonesia, sebanyak 103 dosen. Proses pengambilan data menggunakan cara crossectional, Jumlah sampel yang di gunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 71 sampel. Jenis data yang di gunakan adalah data primer, langsung dari dosen yang bersangkutan. Instrumen yang digunakan menggunakan Kuesioner Nasa TLX untuk beban kerja mental, kuesioner low back pain menggunakan kuesioner *pain and distress scale* , Wiliam JK. Zunga ,1993 dalam Emi Andira 2019. Produktifitas kerja menggunakan

kuesioner produktifitas kerja dalam dwi kartika sari (2017), mohzana dan fahrurrozi (2021) Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 22 Metode pengolahan data menggunakan metode analisis logit. Disain penelitian yang digunakan adalah Analisis Lgositic Berganda jenis prediksi.

Tabel 1
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Defenisi	Alat ukur	Cara Pengukuran	Hasil pengukuran	Skala
1	2	3	4	5	6	7
1	Produkti fitas kerja	Produktifitas kerja karyawan merupakan prestasi karyawan dalam pemanfaatan atau penggunaan sumber daya secara efektif dan efisien karyawan merasa puas akan pekerjaannya dan memenuhi semua kewajibannya sebagai karyawan, mampu untuk menghasilkan sesuatu dari tugas dan pekerjaan yang diberikan kepadanya	Kuesioner	Mengunakan kuesioner skala Gutmann Ya = 1 Tidak = 0	Tidak menurun \geq mean ≥ 8 kode 0 Menurun $<$ mean < 8 Kode 1	nominal
2	<i>Low Back Pain</i>	<i>Low Back pain</i> adalah suatu sensasi nyeri di daerah lumbosakral dan sakroiliakal, umumnya pada daerah Lumbal 4 sampai Lumbal 5 dan Lumbal 5 sampai Sakral 1, nyeri ini sering disertai penjaran ke tungkai sampai kaki (Harsono, 2009). LBP juga didefinisikan sebagai nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri terasa di lumbal atau lumbo-sakral dan sering disertai dengan penjaran nyeri ke arah tungkai dan kaki. (Dunn et al, 2011).	Kuesioner, Cheklist menggunakan <i>pain and distress scale</i> , Wilian JK. Zunga ,1993	Menggunakan kuesioner skala gutmann Ya = 1 Tidak = 0	Mengalami low back pain Score \geq mean ≥ 5 Tidak mengalami low back pain Score $<$ mean < 5	nominal

3	Beban kerja mental	Beban Kerja mental merupakan selisih antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas maksimum seseorang secara mental dalam kondisi termotivasi. Kondisi termotivasi merupakan kondisi ketika seseorang sudah memposisikan dirinya dan berada pada pekerjaan tersebut tanpa paksaan atau tuntutan lain dalam keadaan performasi yang tinggi. (Henry R, 1998)	Kuesioner, Check list NASA-TLX	Tabel NASA-TLX DAN SKALA TLX	Rendah = 0-9 Sedang = 10-29 Agak tinggi = 30 - 49 Tinggi = 50 - 79 Sangat tinggi = 80-100	ordinal
4	Stress kerja	Stres kerja sebagai suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja yang tertentu, ketika persyaratan pekerjaan tidak seimbang dengan kemampuannya mengelola pekerjaan tersebut.	Kuesioner Instrument stress kerja, Nursalam 2016	kuesioner skala likers tidak pernah = 1 kadang kadang = 2 sering = 3 selalu = 4	Stress tinggi ≥ 91 Stress sedang 46 – 90 Stress berat ≤ 45	Ordinal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1.
Hasil Analisis Regresi Logistik
Variables in the Equation

	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)	95% C.I. for EXP(B)	
							Lower	Upper
Step 1 ^a								
struktural	-20.610	8343.408	.000	1	.998	.000	0.000	
tkpendidikan	-20.594	40192.987	.000	1	1.000	.000	0.000	
STRESS(1)	19.685	9071.553	.000	1	.998	354139403.479	0.000	
B.MENTAL			.365	2	.833			
B.MENTAL(1)	-2.340	22900.705	.000	1	1.000	.096	0.000	
B.MENTAL(2)	-1.450	22900.705	.000	1	1.000	.234	0.000	
umur			1.025	2	.599			

umur(1)	-.964	1.845	.273	1	.601	.381	.010	14.197
umur(2)	-1.638	1.626	1.015	1	.314	.194	.008	4.703
LBP	1.389	1.516	.839	1	.360	4.009	.206	78.192
lamakerja			.139	3	.987			
lamakerja(1)	-20.094	17010.973	.000	1	.999	.000	0.000	
lamakerja(2)	-19.173	9172.522	.000	1	.998	.000	0.000	
lamakerja(3)	-.471	1.265	.139	1	.710	.624	.052	7.456
Constant	2.222	47140.338	.000	1	1.000	9.223		

1. Dari analisis multivariate ternyata tidak ada variabel independen yang memiliki hubungan yang bermakna dengan produktifitas kerja. Tidak satupun dari variabel independen yang memiliki nilai P value < 0,05. Sehingga, variabel umur, stress kerja, low back pain, lama bekerja dan jabatan structural merupakan variabel counfounding.
2. Hasil analisis di dapatkan ODD Rasio (OR) untuk umur (1) adalah sebesar , OR = 0,381 yang bermakna bahwa dosen dengan usia lebih dari 50 than memilki resiko penurunan produktifitas kerja sebesar 0,38 kali lebih tinggi dibandingkan dengan yang berusia kurang dari 50 tahun. OR untuk umur (2) adalah sebesar 0,194 yang bermakna dosen yang berusia antara 40 tahun sampai 50 tahun , memilki resiko penurunan produktifitas sebesar 0,9 kali lebih tinggi dari usia di bawahnya.
3. Low Back Pain merupakan variabel confounding Dari analisis multivariate di dapatkan bahwa *Low Back Pain* memiliki nilai Odd Rasio (OR) sebesar 4.009 , OR = 4.00 yang bermakna, dosen yang mengalami LBP beresiko 4 kali lebih besar mengalami penurunan produktifitas kerja di bandingkan yang tidak mengalami LBP
4. OR beban mental (1) adalah sebesar OR = Dosen dengan Beban kerja mental tinggi memiliki resiko sebesar 0,96 yang bermakna dosen yang mengalami beban mental sangat tinggi, beresiko mengalami penurunan prouktifitas kerja sebesar 0,96 kali lebih besar dari beban mental sedang. Beban mental (2) beban kerja metal tinggi, memiliki OR 0,234 yang bermakna, dosen dengan beban mental sedang memilki resiko penurunan produktifitas kerja 0,23 kali lebih tinggi dari beban mental lainnya.
5. Lama kerja (3) yaitu lebih dari 20 tahun , OR – 0,624 bermakna masa kerja lebih dari 20 tahun memiliki resiko 0,62 kali lebih tinggi dari masa kerja di bawah 20 tahun.
6. Stress Kerja dan lama kerja memiliki Odd rasio yang paling besar, juga merupakan variabel confounding, sehingga dapat di simpulkan bahwa stress kerja memiliki Resiko yang paling besar terhadap produktifitas

SIMPULAN

Dari 71 respoden, ditemukan data bahwa terdapat 49 % responden mengalami Low Back Pain. Dengan OR 4.00 Walaupun Low Back pain pada penelitian ini tidak signifikan memiliki hubungan untuk penurunan produktifitas kerja, akan tetapi dosen dengan low back pain memiliki resiko 4 kali lebih besar untuk terjadinya penurunan produktifitas kerja di bandingkan yang tidak mengalami Low back pain. Apabila kondisi ini tidak diatasi maka resiko akan mengalami peningkatan dan tentunya kondisi ini akan merugikan bagi perusahaan dan karyawan sendiri. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya LBp diantaranya, posisi duduk, dan kursi yang tidak ergonomis, tidak ada latihan stretching atau peregangan selama kerja, dan mempertahankan posisi duduk dalam waktu yang cukup

lama. Ada baiknya untuk mengatasi kondisi ini, perlu diadakan penataan ruangan dosen yang lebih nyaman, dan ergonomis, serta dosen di harapkan juga duduk, dan melakukan latihan stretching diantara jeda waktu. istirahat pendek sekitar 10-15 menit setelah menggunakan komputer 2 jam. Posisi duduk di depan komputer adalah salah satu dari standar HSE (Health, Safety, Environment) atau juga dikenal dengan nama K3 (Kesehatan, Keselamatan, dan Keamanan Lingkungan) sebagaimana tercantum dalam Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No. 5 Tahun 2018.

Sebanyak 69 responden mengalami beban kerja mental yang tinggi. Beban kerja mental juga memiliki resiko terhadap penurunan produktifitas kerja dengan OR = 0,659. Memiliki resiko untuk penurunan Produktifitas kerja. Cara mengatasi beban kerja mental (Sauter 1990) Beban kerja mental harus di sesuaikan dengan kemampuan dan kapasistas kerja dari pekerjanya. Jam kerja harus di sesuaikan terhadap tuntutan tugas maupun tanggung jawab di luar pekerjaan. Memberikan kesempatan untuk pengembangan karier , mendapatkan promosi dan pengembangan keahlian. Tugas tugas harus di desain untuk dapat menyediakan stimulasi dan kesempatan agar pekerja dapat menggunakan keterampilannya. Membentuk lingkungan sosial yang sehat.

Sebanyak 83 % responden berada pada stress kerja sedang, dengan OR stress kerja terbesar, sehinggastress kerja memiliki resiko terjadinya penurunan yang paling besar terhadap penurunan prodiktifitas kerja diantara variabel lainnya, Strategi level individu dapat dilakukan dengan menggunakan strategi koping yaitu latihan dan relaksasi, manajemen waktu, manajemen peran, dan dukungan sosial.

Saran Bagi dosen , strategi level individu dapat dilakukan untuk stress kerja antara lain dengan menggunakan strategi koping yaitu latihan dan relaksasi, manajemen waktu, manajemen peran, dan dukungan sosial. Ada baiknya untuk mengatasi kondisi LBP , perlu diadakan penataan ruangan dosen yang lebih nyaman, dan ergonomis, serta dosen di harapkan juga duduk, dan melakukan latihan stretching diantara jeda waktu. istirahat pendek sekitar 10-15 menit setelah menggunakan komputer 2 jam. Posisi duduk di depan komputer adalah salah satu dari standar HSE (Health, Safety, Environment) atau juga dikenal dengan nama K3 (Kesehatan, Keselamatan, dan Keamanan Lingkungan) sebagaimana tercantum dalam Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No. 5 Tahun 2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Ab Abebaw, Tsega. 2018. "Prevalence and Associated Factors of Low Back Pain Among Teachers Working at Governmental Primary Schools in Addis Ababa, Ethiopia: A Cross Sectional Study." *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research* 10(1).
- Ajeng Renati Rakhmawati. 2006. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Drum Unit Drum Plant PT X." 002001.
- Akhtar Malik, Naima. 2018. "Occupational Stress and Mental and Musculoskeletal Health among University Teachers." *Eurasian Journal of Medical Investigation*.
- Ardinda, Farah. 2017. "Hubungan Sikap Duduk Dan Lama Duduk Dengan Kejadian Keluhan Low Back Pain Mahasiswa Fakultas Kedokteran Univeristas Andalas." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Arini, Shintia Yunita et al. 2022. "The Effectiveness of Educational Media in Controlling Ergonomic and Psychological Hazards during Work from Home for Lecturers." *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health* 11(1): 124–32.

- Badawood, Mohammed Abdullah, Hassan Obaid, Mohammed Eldeb Mohammed, and Adel Jubran Alrogi. 2017. "Impact of Low Back Pain on the Work Performance of Male High School Saudi Teachers in Taif City." *Journal of Health Informatics in Developing Countries* 11(2): 1–18.
- Bamba, Massaran. 2016a. "Manajemen Stres Dan Prestasi Kerja Di Sektor Industri Mali." : 189–94.
- . 2016b. "Stress Management and Job Performance in the Industries Sector of Mali." *Journal of Service Science and Management* 09(03): 189–94.
- "Beban Kerja Mental." 2016. *Fisiologi Dan Pengukuran Kerja Tutorial 4 Beban Kerja Mental*: 1–17. "Beban Kerja Theori NASA _ TLX."
- Corputty, Dian Yelisa, Anita Lidesna Shinta Amat, and Dyah Gita Rambu Kareri. 2021. "Hubungan Lama Duduk Dan Stres Kerja Dengan Low Back Pain Pada Karyawan Bank Di Kota Atambua." *Cendana Medical Journal (CMJ)* 9(1): 94–101.
- Dahlan, Muhammad SOPIYUDIN. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. 6th ed. Jakarta: Epidemiologi indonesia.
- Diallo, Saikou Yaya Kollet, Marshal Mutinda Mweu, Simeon Ochanda Mbuya, and Mutuku Alexander Mwanthi. 2019. "Prevalence and Risk Factors for Low Back Pain among University Teaching Staff in Nairobi, Kenya: A Cross-Sectional Study [Version 1; Peer Review: Awaiting Peer Review]." *F1000Research* 8: 1–19.
- Ehsan, Muhammad, and Kishwar Ali. 2019. "The Impact of Work Stress on Employee Productivity: Based in the Banking Sector of Faisalabad, Pakistan." *International Journal of Innovation and Economic Development* 4(6): 32–50.
- Eriksen, Hege R. et al. 2002. "Improving Subjective Health at the Worksite: A Randomized Controlled Trial of Stress Management Training, Physical Exercise and an Integrated Health Programme." *Occupational Medicine* 52(7): 383–91.
- F, Keifer GEffenberger. 1967. "Produktivitas Kerja." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Sinungan 2009): 11–30.
- Fahrurrozi, Muh., Hary Murcahyanto, and Mohzana Mohzana. 2021. "Produktivitas Kerja Dosen Dipengaruhi Kompetensi, Motivasi Dan Pengalaman Kerja." *Journal Of Administration and Educational Management (ALIGNMENT)* 4(1): 31–42.
- Falabiba, Ninla Elmawati. 2019. "Kerangka Konsep Dan Hipotesis." *Kerangka Konsep dan Hipotesis*: 41–44.
- G, Gupta, and Sharma A. 2018. "Prevalence of Low Back Pain among Higher Secondary School Teachers of Kanpur, India." *Journal of Orthopaedics and Physiotherapy* 1(1): 1–8.
- Harry, Joy. 2020. "European Journal of Human Resource Management Studies STRESS MANAGEMENT AND EMPLOYEE PERFORMANCE." *European Journal of Human Resource Management Studies* 0(0): 28–39.
- . 2008. "Menggunakan Metode Analisis Data Kualitatif Sedangkan Penelitian Sekarang Menggunakan Metode Analisis Data Kuantitatif. 2.2. Landasan Teori 2.2.1. Beban Kerja." 05: 7–27.
- Iii, B A B. 1999. "Metodologi Penelitian." *Journal Article*: 1–24. http://repository.upi.edu/63287/3/S_ADP_033273_Chapter3.pdf.

- Irawan, Rony, Chandra, and Mahmudah. 2021. "Hubungan Beban Kerja Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan BPJS Di RSUD Ulin Banjarmasin Tahun 2021." *E-Jurnal Uniska* 1(3). <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/id/eprint/8265>.
- Kartikasari, Dwi, and Kintan Benvia Cherny. 2017. "Pengaruh Stres Dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Pt Epon Batam." *JURNAL AKUNTANSI, EKONOMI dan MANAJEMEN BISNIS* 5(1): 80.
- Kebede, Aregawi, Solomon Mekonnen Abebe, Haile Woldie, and Melaku Kindie Yenit. 2019. "Low Back Pain and Associated Factors among Primary School Teachers in Mekele City, North Ethiopia: A Cross-Sectional Study." *Occupational Therapy International* 2019.
- Kerja, Stres, and Buletin Psikologi. 1999. "Stres Kerja." (2): 28–39.
- Kinnunen-Amoroso, Maritta. 2016. Thesis *WORK-RELATED STRESS: Management Methods and Collaboration between Occupational Health Service and Workplaces in Finland*.
- Kristiyaningsih, Yuli. 2018. "Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Berbasis Teori Burnout Syndrome Di Ruang Dahlia RSUD Jombang." *Skripsi. Jombang:SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA*: 1–66.
- Kushwaha, Soni. 2014. "Stress Management At Workplace." *Global Journal of Finance and Management* 6(5): 469–72.
- Kusi, Hinneh, Abigail Codjoe, and Judith Bampo. 2018. "Occupational Stress among Female Lecturers at the University of Education , Winneba , (Winneba Campus), Ghana and Management Strategies." *International Journal of Development and Sustainability* 7(11): 2637–51.
- Matindas, Rygienia, Lery Fransil Suoth, and Jeini Ester Nelwan. 2018. "Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dan Stres Kerja Dengan Produktivitas Pekerja Di Pt. Adhi Karya (Persero) Tbk." *Jurnal KESMAS* 7(5): 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/21959>.
- Michie, S. 2002. "Causes and Management of Stress at Work." *Occupational and environmental medicine* 59(1): 67–72.
- Mitra. 2021. "Regresi Logistik Berganda." *Mitra Education*. <https://youtu.be/rMWjMvrUZ4c>.
- Sanjani, Didi Rafi, Desy Fadilah Adina Putri, and Haedar Putra. 2021. "Hubungan Beban Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pegawai Stikes Griya Husada Sumbawa." *Jurnal Kesehatan dan Sains* 4(2): 43–55. <http://jurnal.lppmstikesghs.ac.id/index.php/jks/article/view/72>.
- Sarmigi E, Angela L, Tiara. 2022. Pengaruh pelatihan dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan pada pegadaian Kota Sungai Penuh. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis* 25(1): 43-52.
- Semaksiani, Astria, Agung Wahyu Handaru, and Mohamad Rizan. 2019. "The Effect of Work Loads and Work Stress on Motivation of Work Productivity (Empirical Case Study of Ink-Producing Companies)." *Scholars Bulletin* 05(10): 560–71.
- Simanjuntak, Yohana T. 2018. "Pengaruh Peran Ganda, Stress Kerja, Dan Disiplin Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Perempuan Pt. Pantjatunggal Knitting Mill." *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis* 7(3): 48–57. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jiab/article/view/20927>.

- Soelton, Mochamad, and Muhammad Atnani. 2018. "How Work Environment, Work Satisfaction, Work Stress On The Turnover Intention Affect University Management." *Jurnal Manajemen dan Bisnis Indonesia* 5(3): 439–48.
- Tuahta, Selamat, Gerry Silaban, and Siti Saadah Nasution. 2019. "The Relationship between Fatigue and Work Productivity of Nurses in the Inpatient Room of the Regional General Hospital Deli Serdang in 2018." (*Iconart*): 275–78.
- Usmawati, Syamsiar S Russeng, and Haeruddin. 2021. "Analisis Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Terhadap Produktifitas Kerja Karyawan PT. Eastern Pearl Flour Mills Makassar Tahun 2020." *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)* 2(1): 53–67.
- Wijaya, Kurnia. 2019. "Identifikasi Risiko Ergonomi Dengan Metode Nordic Body Map Terhadap Pekerja Konveksi Sablon Baju." *Seminar dan Konferensi Nasional IDEC 1*: 1–9. <https://idec.ft.uns.ac.id/wp-content/uploads/2019/05/ID075.pdf>.
- Wulandari, Ratri Widya, Umi Farida, and Adi Santoso. 2020. "Pengaruh Kedisiplinan Kerja, Lingkungan Kerja Non-Fisik, Dan Stress Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Guru Di SMK Bakti Ponorogo." *ASSET: Jurnal Manajemen dan Bisnis* 3(1).
- Zetli, Sri. 2019. "HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP STRES KERJA PADA Jurnal Rekayasa Sistem Industri." *Jurnal Rekayasa Sistem Industri* 4(2): 63–70.