

ABSTRAK

Sikap kerja berdiri dalam waktu yang lama merupakan penyebab paling umum timbulnya ketidaknyamanan kerja dan kelelahan. Apabila aktivitas tersebut dilakukan terus-menerus akan menyebabkan penurunan kekuatan yang mengakibatkan ketidaknyamanan pada punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot terhadap lama berdiri saat kerja pada juru masak di warung makan mie pedas, Singaraja. Jenis penelitian yang digunakan adalah cross sectional yang memiliki satu variable dependen (kekuatan otot) dan satu variable independent (lama berdiri saat kerja). Jumlah sampel 14 orang juru masak. Kekuatan otot punggung diukur dengan menggunakan *back and leg dynamometer*. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi *pearson product moment*, didapatkan nilai koefisien didapatkan nilai koefisien. -0,590 dengan nilai signifikansi yaitu 0,26 yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kekuatan otot punggung terhadap lama berdiri para juru masak di warung makan mie pedas, Singaraja. Dapat disimpulkan bahwa semakin lama durasi berdiri maka terjadi penurunan kekuatan otot punggung pada juru masak.

Kata kunci : Kekuatan Otot Punggung, Lama Berdiri, Juru Masak

ABSTRACT

Standing for long periods of time while working is one of the primary causes of discomfort and fatigue. Doing this activity on an ongoing basis can result in reduced strength and cause back discomfort. This study aims to determine muscle strength against long standing at work in cooks at Warung Makan Mie Pedas, Singaraja. The type of research used was cross-sectional, which has one dependent variable (muscle strength) and one independent variable (length of standing while working). The sample size was 14 cooks. Back muscle strength was measured using a back and leg dynamometer. A significant value of 0.26 was found for the Pearson product moment correlation test, which shows a significant relationship between the cooks' back muscle strength and the amount of time they spent standing at the spicy noodle food stall in Singaraja. The coefficient value of -0.590 shows that the level of correlation is fairly strong, and the Pearson correlation value is negative, which means that the longer the cooks stand while working, the weaker their back muscles become. The conclusion in this study is that the longer the standing time while working on the cook (hours), the weaker the back muscle strength.

Keywords: *back muscle strength, standing time, cook.*