

ABSTRAK

Fleksibilitas lumbal merupakan kemampuan maksimum otot-otot di daerah lumbal untuk menggerakkan sendi dalam jangkauan gerakan. Gerakan fungsional sering mengalami gangguan yang mengakibatkan terjadinya keterbatasan dalam bergerak. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh beberapa faktor dan penyebab salah satu terganggunya komponen biomotorik yaitu fleksibilitas pada lumbal. Fleksibilitas dipengaruhi oleh faktor dalam dan luar tubuh seperti usia dan durasi duduk saat bekerja. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya hubungan lama duduk dan usia dengan fleksibilitas lumbal menggunakan metode *Modified Schober Test* pada pegawai/pekerja PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan Desember 2023 di area mushala kantor cabang PT. Bank Syariah Indonesia. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah 46 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran fleksibilitas lumbal menggunakan metode *Modified Schober Test*. Hasil penelitian ini didapatkan fleksibilitas lumbal dengan proporsi terbanyak yaitu pada kategori fleksibilitas lumbal terbatas dengan jumlah 24 responden (52,2%), dan lama duduk lebih banyak pada kategori rentang 7-9 jam dengan jumlah 26 orang (56.5%), serta setengah dari karyawan di PT. BSI berada di kategori umur 26-35 tahun sebanyak 23 responden (50%). Hasil analisis uji *Kolerasi Spearman-Rank* menunjukkan terdapat hubungan antara lama duduk dengan fleksibilitas lumbal menggunakan metode *Modified Schober Test* ($r=-0.662$) dan untuk hubungan fleksibilitas lumbal dengan usia menunjukkan adanya hubungan menggunakan *Kolerasi Spearman-Rank* ($r=-0,321$). Kesimpulan penelitian ini adalah semakin lama duduk dan semakin bertambahnya usia maka fleksibilitas lumbal juga akan semakin terbatas pada pegawai PT. Bank Syariah Indonesia Kota Lhokseumawe.

Kata kunci : *fleksibilitas lumbal, Modified Schober Test, lama duduk*

ABSTRACT

Lumbar flexibility is the maximum ability of the muscles in the lumbar region to move the joints within the range of motion. Functional movements often experience interference which results in limitations in movement. This can be caused by several factors and the cause of one of the disruptions in the biomotor component, namely flexibility in the lumbar. Flexibility is influenced by factors inside and outside the body such as age and duration of sitting while working. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between sitting duration and age with lumbar flexibility using the Modified Schober Test method on employees / workers of PT Bank Syariah Indonesia Lhokseumawe City. This study used a cross-sectional design conducted in December 2023 in the mushala area of the PT Bank Syariah Indonesia branch office. Sampling using total sampling with a total of 46 people. Data collection was carried out by measuring lumbar flexibility using the Modified Schober Test method. The results of this study obtained lumbar flexibility with the highest proportion in the category of limited lumbar flexibility with 24 respondents (52.2%), and more sitting time in the 7-9 hour range category with 26 people (56.5%), and half of the employees at PT BSI were in the age category 26-35 years as many as 23 respondents (50%). The results of the Spearman-Rank correlation test analysis showed that there was a relationship between the length of sitting with lumbar flexibility using the Modified Schober Test method ($r = -0.662$) and for the relationship of lumbar flexibility with age showed a relationship using the Spearman-Rank correlation ($r = -0.321$). The conclusion of this study is that there is a relationship between sitting duration and age with lumbar flexibility using the Modified Schober Test method on employees of PT Bank Syariah Indonesia Lhokseumawe City.

Key words: lumbar flexibility, Modified Schober Test, length of sitting.