

LAMA DUDUK DAN SIKAP KERJA DENGAN KEJADIAN TENSION HEADACHE PADA PEGAWAI PERKANTORAN DI KOTA SINGARAJA-CROSS SECTIONAL STUDY

Bagus Made Puja Krisnayana^{1*}, Gede Parta Kinandana², Luh Putu Ratna Sundari³,
Ni Luh Putu Gita Karunia Saraswati⁴

¹ Program Studi Sarjana Fisioterapi dan Profesi Fisioterapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali

^{2,4} Departemen Fisioterapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali

³ Departemen Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali

*Koresponden: bagusyana2@gmail.com

Diajukan: 5 Juni 2022 | Diterima: 11 Juli 2022 | Diterbitkan: 15 September 2023

DOI: <https://doi.org/10.24843/MIFI.2023.v11.i03.p04>

ABSTRAK

Pendahuluan: Staf kantor merupakan pegawai yang bertugas mengurus pekerjaannya dibalik meja seperti staf administrasi. Pegawai kebanyakan bekerja dengan menggunakan komputer untuk menunjang pekerjaan mereka. Postur kerja yang statis seperti duduk dalam jangka waktu lama serta durasi menatap ke layar komputer berpotensi terjadinya kelelahan serta nyeri dan ketegangan pada otot area leher hingga menjalar ke otot kepala bagian belakang sehingga terjadinya nyeri kepala atau *tension headache*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama duduk dan sikap kerja dengan terjadinya *tension headache* pada staf pengguna komputer di Kota Singaraja.

Metode: Penelitian ini menggunakan *cross-sectional study* yang dilakukan di wilayah Kantor Sekretariat Daerah di Kota Singaraja. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *simple random sampling* dan jumlah subjek sebanyak 50 orang yang terdiri dari staf kantor pengguna komputer yang berusia 30-64 tahun.

Hasil: Hasil uji analisis menggunakan *chi-square* didapatkan nilai $p=0,645$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara lama duduk dengan kejadian *tension headache* dan $p=0,452$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap kerja dengan kejadian *tension headache*.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama duduk dan sikap kerja dengan kejadian *tension headache* pada staf kantor pengguna komputer di Kota Singaraja.

Kata Kunci: lama duduk, sikap kerja, tension headache, staf kantor

PENDAHULUAN

Staf kantor merupakan pegawai yang bertugas mengurus pekerjaannya dibalik meja serta memegang peranan penting dalam sebuah instansi seperti staf administrasi. Setiap staf kantor yang bekerja tak lepas dari penggunaan komputer dalam menunjang pekerjaan mereka, hal ini disebabkan karena komputer memiliki dampak positif dalam menunjang pekerjaan mereka dan meningkatkan produktivitas dalam bekerja. Penggunaan komputer yang terlalu lama juga bisa memberikan dampak negatif kepada karyawan atau staf kantor seperti mata cepat lelah, dan mengalami nyeri kepala. Menurut riset dari *National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH)* bahwa hampir 88-90% dari seluruh penggunaan komputer menghabiskan waktu 3-4 jam mengalami nyeri kepala, nyeri punggung bawah, dan mata lelah karena terlalu lama memfokuskan mata kearah layar komputer. Pekerjaan seperti karyawan kantoran dapat mempercepat munculnya rasa lelah dan nyeri pada otot-otot area leher dan kepala bagian belakang yang terlibat, dimana hal ini dikarenakan posisi kerja yang statis. Kondisi tersebut apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama dan berulang kali dapat mengakibatkan kerusakan pada sendi, otot, tendon, ligamen serta jaringan lainnya. Postur kerja yang statis serta posisi terlalu lama dalam menatap ke layar komputer dapat membuat beberapa otot area leher serta otot kepala bagian belakang mengalami tegang sehingga terjadinya *tension headache*.¹ Posisi duduk yang lama pada saat bekerja berarti waktu yang diperlukan seseorang ada pada lingkungan kerja dalam satu hari (jam/hari) pada posisi duduk. Kemampuan lama bekerja seseorang jika dilakukan lebih dari waktu kerja pada umumnya yaitu 7-8 jam sehari dan tidak diiringi dengan efisiensi, produktivitas serta efektivitas kerja maksimum, pada umumnya dapat terjadi penurunan dari kualitas kerja serta munculnya kecenderungan pada gangguan Kesehatan, baik penyakit akibat kerja maupun penyakit akibat hubungan kerja, salah satunya yaitu keluhan muskuloskeletal.²

Nyeri kepala merupakan salah satu penyakit yang dapat timbul akibat adanya gangguan pada otot leher.³ Aktivitas berat yang dilakukan seharian atau lebih akan menyebabkan otot berkontraksi secara terus-menerus, hal ini menyebabkan ketegangan otot disekitaran leher hingga menjalar ke arah kepala yang akan mengakibatkan *sindroma miofasial* atau yang lebih dikenal dengan *tension headache* (nyeri kepala tegang). Nyeri kepala juga dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti faktor internal dan eksternal. Contoh nyeri kepala yang diakibatkan faktor internal yaitu emosi, kelemahan neuropati, dan lain lain, sedangkan dari segi eksternal diantaranya seperti cuaca panas, dingin, suhu yang berlebihan, lama duduk dan sikap kerja. Nyeri kepala pada umumnya dibedakan menjadi nyeri kepala primer dan sekunder. *Tension headache* termasuk jenis nyeri kepala primer yang didefinisikan seperti ikatan yang ketat pada

daerah dahi yang mempunyai sensasi yang sangat tidak nyaman yang diakibatkan karena adanya ketegangan yang berlebihan oleh otot frontal dan otot oksipital yang dipicu akibat kelelahan atau stress saat bekerja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh lima rumah sakit besar yang ada di Indonesia sendiri didapatkan prevalensi untuk *cluster headache* 0,5%, *migrain* 1,8%, *mixed headache* 14%, *chroniic tension headache* 24%, dan *episodic tension headache* sebesar 31 % yang didapatkan pada hasil penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa *tension headache* ialah keluhan yang banyak terjadi pada nyeri kepala yang dialami oleh masyarakat.⁴ Pada saat menggunakan komputer dengan posisi kepala yang menatap layar terlalu lama dalam jangka waktu lama akan menimbulkan nyeri dan ketegangan otot pada area leher sampai ke area kepala bagian belakang yang mengarah pada *tension headache*. Pada studi-studi yang membahas tentang *tension headache* masih banyak *literature* yang belum membahas antara terjadinya *tension headache*, khususnya pada postur tubuh dan sikap kerja yang buruk saat bekerja, terutama pada karyawan atau staf yang mayoritas melakukan pekerjaannya menggunakan komputer.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka sangat penting untuk mencari tahu hubungan lama duduk dan sikap kerja dengan kejadian *tension headache* pada staf kantor pengguna komputer, serta diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk bidang kesehatan khususnya pada bidang fisioterapi, dan juga kepada masyarakat. Maka dari itu berangkat dari permasalahan diatas, studi ini dibuat untuk membuktikan dan mengetahui bagaimana hubungan lama duduk dan sikap kerja dengan kejadian *tension headache* pada staf kantor pengguna komputer di Kota Singaraja.

METODE

Penelitian ini menggunakan studi *cross sectional* yang berlangsung di wilayah Kantor Setda di Kota Singaraja. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2021 sampai bulan Februari 2022 dengan pengambilan data subjek dilakukan secara mobilisasi (*offline* dan *online*) karena Indonesia masih berada dalam situasi pandemi *covid-19*. Populasi target pada penelitian ini yaitu staf kantor pengguna komputer yang berumur 30-64 tahun dan populasi terjangkau pada penelitian ini yaitu staf kantor setda pengguna komputer yang berumur 30-64 tahun di Kota Singaraja. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *simple random sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 50 orang yang terdiri dari staf kantor pengguna komputer yang berusia 30-64 tahun. Kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu staf yang mengalami *tension headache* yang diukur menggunakan kuisioner *tension headache* dengan durasi penggunaan komputer diatas 30 menit/hari yang diketahui melalui wawancara dan pengisian kuisioner serta staf yang mau menjadi subjek penelitian dengan menandatangani surat persetujuan bersedia sebagai subjek penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini, yaitu subjek yang mengalami riwayat *migrain*, hipertensi, *vertigo*, *cluster headache*, cidera kepala, dibuktikan dengan diagnosis dari dokter/riwayat penyakit dahulu/assessment dari fisioterapis. Sedangkan untuk kriteria *drop out*, yaitu subjek mengganggu jalannya penelitian serta mengundurkan diri.

Penelitian diawali dengan datang ke Kantor Setda dengan membawa surat ijin dalam melakukan penelitian. Kemudian peneliti meminta ijin kepada petugas atau kepala kantor untuk melakukan penelitian kepada staf kantor. Selanjutnya peneliti memberikan edukasi kepada subjek mengenai manfaat, tujuan, prosedur penelitian, dan pentingnya penelitian ini dilakukan kepada pada subjek. Kemudian peneliti meminta kesediaan pasien untuk menjadi subjek, jika pasien setuju menjadi subjek, akan ditandai dengan menandatangani lembar persetujuan. Dalam memilih subjek penelitian, diperoleh dari proses anamnesis dan observasi yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Selanjutnya, subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dilakukan pengambilan data penelitian dengan menerapkan protokol kesehatan *covid-19* yang sesuai.

Subjek yang menderita *tension headache* dengan menggunakan kuisioner *tension headache* dan mengukur tingkat nyeri dari subjek dengan menggunakan skala VAS (*visual analog scale*) dengan skala 1-10. Alat yang dipakai dalam mengukur sikap kerja ergonomis yaitu *rapid entire body assessment* (REBA). Penilaian postur dalam metode REBA melibatkan 2 group yaitu group A dan group B, dimana group A meliputi leher (*neck*), bagian punggung (*trunk*), dan kaki (*legs*), sedangkan pada group B meliputi lengan bagian atas (*upper arm*), lengan bagian bawah (*lower arm*), dan pergelangan tangan (*wrist*). Lama duduk merupakan durasi yang diambil yaitu seseorang yang menghabiskan waktu bekerja dalam posisi duduk menggunakan kuisioner *tension headache* (*Headache Questionnaire*). Kuisioner *tension headache* ini berisikan beberapa pertanyaan mengenai keluhan *tension headache* yang dialami subjek, sehingga untuk hasil interpretasinya disesuaikan berdasarkan keluhan subjek dan sesuai dengan *Internasional Headache Society*. Hasil dari kuisioner *tension headache* diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu kronik dan episodic, dimana hasil ini ditentukan oleh pertanyaan yang ada di dalam *headache questionnaire*.⁵

Uji Analisis penelitian ini dilakukan dengan SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis tentang frekuensi dan presentase usia, jenis kelamin, lama duduk, lama penggunaan computer, *tension headache* terhadap sikap kerja, *tension headache* terhadap lama duduk. Sedangkan analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji analisis *chi-square* yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara lama duduk dan sikap kerja dengan kejadian *tension headache*.

Penelitian ini sudah disetujui oleh Komisi etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar. *Ethical clearance*/keterangan kelaikan etik dengan nomor 2121/UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

HASIL

Setelah dilakukan pengambilan data dan dilakukan analisis univariat serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Chi-Square* ditemukan data pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Variabel	N	%
Usia (Tahun)		
30	14 Orang	28,0
31	8 Orang	16,0
32	8 Orang	16,0
>33	20 Orang	40,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22 Orang	44,0
Perempuan	28 Orang	56,0

Tabel 1. didapatkan bahwa subjek yang berusia 30 tahun sejumlah 14 orang (28,0%), berusia 31 tahun sejumlah 8 orang (16,0 %), berusia 32 tahun sejumlah 8 orang (16,0 %), berusia >33 tahun sejumlah 20 orang (40,0 %). Sedangkan karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa subjek penelitian dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 28 orang (56,0 %), dan subjek laki – laki berjumlah 22 orang (44,0 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan Lama Duduk saat Bekerja

Lama Duduk Bekerja	Frekuensi	Persentase (%)
30 Menit	2 Orang	4,0
1 Jam	3 Orang	6,0
2 Jam	15 Orang	30,0
3 Jam	6 Orang	12,0
4 Jam	24 Orang	48,0

Tabel 2. didapatkan bahwa jumlah subjek yang lama duduk bekerja selama 30 menit sejumlah 2 orang (4,0 %), lama duduk bekerja selama 1 jam sejumlah 3 orang (6,0 %), lama duduk bekerja selama 2 jam sejumlah 15 orang (30,0 %), lama duduk bekerja selama 3 jam sejumlah 6 orang (12,0 %), dan lama duduk bekerja selama >4 jam berjumlah 24 orang (48,0 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan Sikap Kerja

Sikap Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
2 Low Risk	5 Orang	10,0
3 Low Risk	21 Orang	42,0
4 Medium Risk	22 Orang	44,0
5 Medium Risk	2 Orang	4,0

Tabel 3. didapatkan bahwa 5 orang (10,0 %) mendapati skor reba 2 (low risk), 21 orang (42,0 %) mendapati skor reba 3 (low risk), 22 orang (44,0%) mendapati skor reba 4 (medium risk), dan 2 orang (4,0%) mendapati skor reba 5 (medium risk).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan Frekuensi Penggunaan Komputer

Frekuensi Penggunaan Komputer	Frekuensi	Persentase
30 Menit	2 Orang	4,0 %
1 Jam	3 Orang	6,0 %
2 Jam	15 Orang	30,0 %
3 Jam	6 Orang	12,0 %
4 Jam	24 Orang	48,0 %

Tabel 4. didapatkan bahwa jumlah subjek dengan frekuensi penggunaan komputer dalam 30 menit sejumlah 2 orang (4,0%), jumlah subjek frekuensi penggunaan komputer dalam 1 jam sejumlah 3 orang (6,0%), jumlah subjek frekuensi penggunaan komputer dalam 2 jam sejumlah 15 orang (30,0%), jumlah subjek frekuensi penggunaan komputer dalam 3 jam sejumlah 6 orang (12,0%), dan jumlah subjek frekuensi penggunaan komputer dalam >4 jam sejumlah 24 orang (48,0%).

Tabel 5. Hasil uji korelasi *Chi-Square Tests* antara *Tension Headache* Terhadap Lama Duduk

Hubungan Lama Duduk Dengan <i>Tension Headache</i>	
Nilai p	0,645
N	50

Secara statistik dengan uji korelasi *Chi-Square* pada Tabel 5, didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama duduk terhadap kejadian *tension headache* pada staf kantor pengguna komputer di kantor sekretariat daerah di Kota Singaraja dengan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,645$.

Tabel 6. Hasil uji korelasi *Chi-Square Tests* antara *Tension Headache* Terhadap Sikap Kerja Hubungan Sikap Kerja Dengan *Tension Headache*

Nilai p	0,452
N	50

Secara statistik dengan uji korelasi *Chi-Square* pada tabel 6, didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap kerja terhadap kejadian *tension headache* pada staf kantor pengguna komputer di kantor sekretariat daerah di Kota Singaraja dengan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,452$.

DISKUSI

Lama duduk dari staf pengguna komputer sangat dipengaruhi oleh intensitas bekerja, dimana salah satu faktor yang dapat dikaitkan dengan kejadian *tension headache* yaitu menatap layar monitor secara terus menerus dengan durasi bekerja berjam-jam. Selain itu, lama duduk bekerja juga dapat menyebabkan terjadinya masalah muskuloskeletal seperti rasa sakit dan nyeri pada bagian punggung, leher, dan juga mata. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *Chi-Square*, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama duduk terhadap kejadian *tension headache* pada staf kantor pengguna komputer di kantor sekretariat daerah di Kota Singaraja. Pada hasil uji tersebut didapatkan $p > 0,05$ yaitu $p = 0,645$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan pada kedua variabel tersebut.

Penelitian ini didukung oleh penelitian dari Al-Jabry pada tahun 2015, dimana pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik mengenai durasi penggunaan komputer dengan keluhan *tension headache*, hal itu dikatakan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *tension headache*, seperti Riwayat *tension headache* sebelumnya, depresi, *anxiety*, dan stress.⁶

Secara statistik dengan menggunakan uji korelasi *Chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap kerja dengan kejadian *tension headache* pada staf pengguna komputer di kantor sekretariat daerah Kota Singaraja. Dimana pada uji korelasi tersebut didapatkan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,452$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Fadhilah pada tahun 2016, dimana pada penelitian ini didapatkan hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress pekerjaan dengan *tension-type headache*.⁷ Faktor yang sangat penting supaya kinerja dapat berjalan optimal yaitu sikap kerja yang baik. Sikap kerja merupakan hal yang sangat sering tidak diperhatikan disaat melakukan pekerjaan atau saat melakukan aktivitas.⁸ Sikap kerja yang tidak ergonomis bisa saja menimbulkan dampak yang kurang baik bagi tubuh, dimana hal tersebut bisa dirasakan oleh tubuh seperti merasakan pegal pada bagian leher, punggung, dan yang lainnya. Salah satu faktor lain yang bisa mempengaruhi sikap kerja yang kurang ergonomis yaitu terlalu lama duduk saat melakukan pekerjaan, ditambah kurangnya melakukan *stretching* ataupun jeda istirahat disaat bekerja. Hal tersebut pun bisa mempengaruhi menurunnya sikap kerja ergonomis saat bekerja.⁹ Posisi kerja yang tidak ergonomis dapat memberikan pembebanan secara berulang-ulang yang berlebihan pada otot pada posisi yang salah sehingga mengakibatkan cedera pada jaringan lunak serta sistem saraf bawah.¹⁰

Tension headache ialah jenis sakit kepala yang paling sering terjadi. Sakit kepala ini dapat menyebabkan intensitas nyeri dari rendah, sedang, hingga tinggi di belakang mata hingga ke bagian kepala dan leher.¹¹ Kejadian *tension headache* bisa terjadi akibat kontraksi otot yang secara terus menerus dilakukan seharian atau lebih akan menyebabkan ketegangan otot disekitaran leher hingga menjalar ke area kepala yang akan mengakibatkan *sindroma miofasial* atau yang lebih dikenal dengan *tension headache*. Kejadian *Tension headache* sendiri bisa terjadi juga karna frekuensi bekerja yang terlalu lama atau sering dilakukan, contohnya yaitu bekerja didepan komputer. Bekerja didepan komputer secara terus menerus bisa menyebabkan terjadinya ketegangan otot pada daerah punggung, leher, maupun mata. Ketegangan otot yang terjadi terus-menerus akan bisa memicu terjadinya *tension headache*, disamping itu juga frekuensi yang lama saat bekerja didepan komputer dapat menurunkan konsentrasi saat bekerja yang nantinya akan mengarah pada menurunnya sikap kerja yang ergonomis bila tidak diimbangi dengan jeda istirahat ataupun melakukan *stretching* di sela-sela kesibukan bekerja.⁵ Pada penelitian ini, pegawai bekerja menggunakan komputer dalam durasi dan frekuensi waktu yang singkat serta pegawai juga sering melakukan peregangan di sela-sela bekerja, namun dengan kebiasaan tersebut masih banyak pegawai yang mengeluhkan nyeri kepala atau *tension headache*, hal ini menyebabkan tidak sejalan dengan teori yang dijabarkan sebelumnya.

Kelemahan dari penelitian ini yaitu waktu untuk melakukan penelitian yang cukup terbatas dikarenakan pegawai terlalu sibuk dengan pekerjaannya serta adanya pandemi *covid-19* yang menyebabkan pegawai keberatan untuk dimintai wawancara. Kelemahan lainnya yaitu populasi subjek kurang diperluas lagi untuk mendapatkan banyak karakteristik subjek seperti usia. Selain itu faktor-faktor lain yang menyebabkan terjadinya *tension headache* kurang diperhatikan seperti stress, depresi serta kecemasan.

SIMPULAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *chi-square*, yaitu $p > 0,05$, yang memiliki arti bahwa tidak terdapat hubungan antara lama duduk dan sikap kerja dengan kejadian *tension headache* pada staf kantor pengguna komputer di Kota Singaraja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi

kepada pegawai kantor serta masyarakat lainnya untuk dapat memperhatikan pola kerja seperti frekuensi kerja dan sikap kerja yang ergonomi, agar dapat mengurangi keluhan muskuloskeletal dan mencegah terjadinya nyeri kepala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini bisa dilakukan dengan baik dikarenakan terdapat bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Dosen Pembimbing, Pimpinan dan Seluruh Pegawai Kantor Sekretariat Daerah di Kota Singaraja yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kurnianto RY. Gambaran Postur Kerja Dan Resiko Terjadinya Muskuloskeletal Pada Pekerja Bagian Welding Di Area Workshop Bay 4.2 PT. Alstom Power Energy Systems Indonesia. *Indones J Occup Safety, Heal Env.* 2018;1:61-72.
2. Maulina N, Syafitri L. Hubungan Usia, Lama Bekerja Dan Durasi Kerja Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Penjahit Sektor Usaha Informal Di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe Tahun 2018. *AVERROUS J Kedokt dan Kesehat Malikussaleh.* 2019;5(2):44. doi:10.29103/averrous.v5i2.2080
3. Hidayati H. Review Pendekatan Klinisi Dalam Manajemen Nyeri Kepala (The Clinician's Approach To The Management Of Headache). *West J Med.* 2016;2:89-97.
4. Rugebregt K, Que B, Telepon K ambon. Gangguan Tidur Dan Tension Type Headache Di Poliklinik Sleep Disorders and Tension Type Headache in Neurology Clinic of Rsud Dr . M . Haulussy Ambon. *Pameri Pattimura Med Rev.* 2019;1(April):49-59.
5. Sudiar NKA. Hubungan durasi penggunaan komputer dengan keluhan tension type headache pada karyawan PT. Bina San Prima Bandung. Published online 2019.
6. Al-Jabry NT, Abduljabbar AZ, Maqsd AN, et al. Prevalence and Risk Factors of Tension Headache among 3rd Year Female Medical Students at Taibah University in Saudi Arabia. *Int J Acad Sci Res.* 2015;3(4):46-53.
7. Imani FAN. Hubungan antara stres pekerjaan dengan tension-type headache pada pekerja kantor hukum usia produktif. *FK - Usakti.* Published online 2016. http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/9/SKR/2018/00000000000000099290/0
8. Subakti AG. Pengaruh Motivasi, Kepuasan, dan Sikap Kerja terhadap Kinerja Karyawan di Café X Bogor. *Binus Bus Rev.* 2013;4(2):596-606. doi:10.21512/bbr.v4i2.1374
9. Zahrotul Mila D, Hadi Endaryanto A, Pitaloka Priasmoro D, Abdullah A. Hubungan Antara Postur Tubuh Dalam Menggunakan Komputer Dengan Keluhan Myofascial Pain Syndrome Pada Karyawan di RSU Aminah Blitar. *J Keperawatan Muhammadiyah.* 2021;6(4):4-9.
10. Janna SNR. Hubungan Lama Duduk Dan Posisi Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan Rektorat Universitas Hasanuddin Makassar. Published online 2021.
11. Roos C. Tension Type Headache. *Rev du Rhum Monogr.* 2021;88(4):324-328. doi:10.1016/j.monrhu.2021.03.008



Karya ini dilisensikan dibawah: [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).