

HUBUNGAN LAMA DUDUK DAN SIKAP KERJA DENGAN KEJADIAN TENSION HEADACHE PADA STAF KANTOR PENGGUNA KOMPUTER DI SINGARAJA

Bagus Made Puja Krisnayana¹, 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
bagusyana2@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Staff kantor pada zaman sekarang kebanyakan bekerja dengan menggunakan komputer untuk menunjang pekerjaan mereka. Postur kerja yang statis, duduk dalam jangka waktu lama serta durasi menatap ke layar computer sangat berpotensi mempercepat timbulnya kelelahan dan nyeri pada otot-otot serta membuat beberapa otot mengalami tegang sehingga terjadinya *tension headache*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara lama duduk dan sikap kerja dengan terjadinya *tension headache* pada staff pengguna komputer di Kota Singaraja. **Metode:** Penelitian ini berupa studi *cross sectional* yang dilakukan di wilayah Kantor Setda di Kota Singaraja. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang yang terdiri dari staff kantor pengguna komputer yang berusia 30-64 tahun. **Hasil:** hasil penelitian didapatkan subjek penelitian didominasi oleh lama duduk bekerja selama >4 jam yaitu sebanyak 24 orang (48,0%). Dilihat dari sikap kerja, mayoritas subjek penelitian memiliki skor reba 4 atau *medium risk*, yaitu sebanyak 22 orang (44,0%). **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama duduk dan sikap kerja dengan kejadian *tension headache* pada staff kantor pengguna komputer di Kota Singaraja.

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

Abstract

Introduction: Today's office staff mostly work using computers to support their work. Static work postures, sitting for long periods of time and the duration of staring at a computer screen have the potential to accelerate the onset of fatigue and pain in the muscles and make some muscles tense up resulting in tension headaches. The purpose of this study was to determine the correlation between long sitting and work attitude with the occurrence of tension headaches on computer user staff in Singaraja City. **Methods:** This research is a cross sectional study conducted in the area of the Regional Secretariat Office in Singaraja City. The sampling technique used in this research is simple random sampling with a total sample of 50 people consisting of office staff computer users aged 30-64 years. **Results:** the results of the study showed that the research subjects were dominated by sitting for more than 4 hours, namely as many as 24 people (48.0%). Judging from the work attitude, the majority of research subjects had a reba score of 4 or medium risk, as many as 22 people (44.0%). **Conclusion:** Based on the results of this study, it can be concluded that there is no correlation between length of sitting and work attitude with the incidence of tension headaches in office staff computer users in Singaraja City.

Keywords: long sitting, work attitude, tension headache, office staff

Pendahuluan

Setiap karyawan ataupun staff kantor yang bekerja pada zaman sekarang 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 staff 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 computer. Pekerjaan seperti karyawan kantoran dengan posisi kerja yang statis memiliki potensi untuk mempercepat munculnya rasa lelah dan nyeri pada otot-otot yang terlibat. Kondisi seperti ini bisa berlangsung setiap hari

dan dalam waktu yang cukup lama (kronis) bisa menimbulkan sakit yang permanen dan dapat menimbulkan kerusakan pada otot, sendi, tendon, ligamen dan jaringan-jaringan lain. Postur kerja yang statis serta posisi terlalu lama dalam menatap ke layar komputer dapat membuat beberapa otot mengalami tegang sehingga terjadinya *tension headache* (Kurnianto, 2018). Posisi duduk yang lama dalam bekerja berarti waktu yang dihabiskan seseorang berada dalam lingkungan kerja dalam sehari (jam/hari) pada posisi duduk. Kemampuan lama kerja seseorang yang dilakukan lebih dari waktu kerja umumnya tidak diiringi dengan efisiensi, efektivitas, dan produktivitas kerja yang maksimal, terlebih lagi umumnya terjadi penurunan kualitas hasil kerja serta timbul kecenderungan gangguan kesehatan salah satunya keluhan musculoskeletal serta penyakit maupun kecelakaan kerja (Maulina & Syafitri, 2019).

Nyeri kepala adalah suatu penyakit yang bersifat berdenyut yang paling sering (Hidayati, 2016). Nyeri kepala dapat diperparah dengan memaksakan aktivitas berat yang menyebabkan kontraksi otot secara terus menerus yang dilakukan seharian atau lebih akan 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 beberapa faktor diantaranya ada faktor internal dan eksternal. Contoh nyeri kepala yang diakibatkan faktor internal yaitu emosi, stress, kelemahan neuropati, dan lain lain, sedangkan dari segi eksternal diantaranya seperti cuaca panas, dingin, suhu yang berlebihan. Nyeri kepala pada umumnya dibedakan menjadi dua bagian yaitu 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 / stress saat bekerja. Prevalensi *Tension headache* Asia dan Amerika yaitu antara 20-30%, dan prevalensi terendah di Afrika dan Timur

Tengah yaitu antara 3-20%. *Tension headache* paling umum dialami kalangan orang dewasa prevalensi yang paling banyak antara usia 30-39 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh lima rumah sakit besar yang ada di Indonesia sendiri didapatkan prevalensi untuk *cluster headache* 0,5%, *migrain* dengan aura 1,8%, *migrain* tanpa aura 10%, *mixed headache* 14%, *chronic tension headache* 24%, dan *episodic tension headache* sebesar 31 % dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *tension headache* merupakan keluhan nyeri kepala terbanyak yang dialami oleh masyarakat (Rugebregt et al., 2019). Faktor-faktor pada saat menggunakan komputer dengan posisi kepala yang menatap terlalu lama menatap layar, lama kelamaan akan menimbulkan nyeri dan ketegangan otot 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 staff yang mayoritas melakukan pekerjaannya menggunakan komputer.

Peneliti menganggap permasalahan tersebut sangat penting untuk mencari tahu hubungan lama duduk dan sikap kerja dengan kejadian *tension headache* pada staff kantor pengguna komputer, serta diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi bagi bidang kesehatan khususnya 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 staff kantor pengguna komputer di Kota Singaraja.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan studi *cross sectional* yang dilakukan 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 staff kantor pengguna komputer yang berumur 30-64 tahun dan populasi terjangkau pada penelitian ini yaitu staff kantor setda pengguna komputer yang berumur 30-64 tahun di Kota Singaraja. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang yang terdiri dari staff kantor pengguna komputer yang berusia 30-64 tahun. Kriteria inklusi pada penelitian ini, yaitu staff 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 staff yang mau menjadi subjek penelitian dengan menandatangani surat persetujuan bersedia sebagai sampel penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini, yaitu subjek yang mengalami riwayat migrain, hipertensi, *vertigo*, *cluster headache*, cedera 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 staff kantor. Selanjutnya peneliti memberikan edukasi kepada responden mengenai manfaat, tujuan, prosedur penelitian, dan pentingnya penelitian ini dilakukan kepada pada responden. Kemudian peneliti meminta kesediaan pasien untuk menjadi responden, jika pasien setuju menjadi responden, akan ditandai dengan menandatangani lembar persetujuan. Dalam memilih responden penelitian, diperoleh dari proses anamnesis dan observasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dilakukan pengambilan data penelitian dengan menerapkan protokol kesehatan covid-19 yang sesuai.

Sampel yang menderita *tension headache* dengan menggunakan kuisioner *tension headache* dan mengukur tingkat nyeri

dari responden dengan menggunakan skala VAS (*visual analog scale*) dengan skala 1-10. Alat yang dipakai dalam mengukur postur tubuh 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.

Setelah semua data terkumpul dilakukan analisis data menggunakan 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 menggunakan *chi-square* yang bertujuan mengetahui hubungan antara lama duduk dan sikap kerja dengan kejadian *tension headache*.

Penelitian ini telah 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

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Sampel Penelitian berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

No.	Variabel	N	%
1	Usia (Tahun)		
	30	14 Orang	28,0
	31	8 Orang	16,0
	32	8 Orang	16,0
	>33	20 Orang	40,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	22 Orang	44,0
	Perempuan	28 Orang	56,0

Tabel 1 di atas didapatkan bahwa sampel 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 sampel berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa sampel penelitian dengan jenis kelamin perempuan sejumlah 28 orang (56,0 %), dan sampel laki-laki berjumlah 22 orang (44,0 %).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Sampel 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 sampel 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 Sampel 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 Sampel 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 sampel dengan frekuensi penggunaan komputer dalam 30 menit sejumlah 2 orang (4,0%), jumlah sampel frekuensi penggunaan komputer dalam 1 jam sejumlah 3 orang (6,0%), jumlah sampel frekuensi penggunaan komputer dalam 2 jam sejumlah 15 orang (30,0%), jumlah sampel frekuensi penggunaan komputer dalam 3 jam sejumlah 6 orang (12,0%), dan jumlah sampel 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>	
<i>p value (chi-square)</i>	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 staff 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 <i>Tension Headache</i>	
<i>p value (chi-square)</i>	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 staff kantor pengguna komputer di kantor sekretariat daerah di Kota Singaraja dengan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,452$.

Pembahasan

Lama duduk dari staff 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 tabel 5 yang merupakan hasil analisis uji korelasi *chi-square*, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama duduk terhadap kejadian *tension headache* pada staff kantor pengguna komputer di kantor sekretariat daerah di Kota Singaraja. Pada hasil uji tersebut didapatkan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,645$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan pada kedua variabel tersebut.

Salah satu penelitian yang mendukung penelitian ini yaitu penelitian yang telah dilakukan oleh 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 (Al-Jabry et al., 2015).

Secara statistik dengan menggunakan uji korelasi *chi-square* pada tabel 6 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap kerja dengan kejadian *tension headache* pada staff 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 ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah pada tahun 2016, dimana pada penelitian ini didapatkan hasil uji korelasi *Chi-square* $p > 0,05$ yaitu $p = 0,056$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress pekerjaan dengan *tension-type headache* (Imani, 2016).

Salah satu faktor yang sangat penting agar kinerja dapat berjalan secara optimal yaitu sikap kerja yang baik. Sikap kerja merupakan hal yang sangat sering tidak diperhatikan disaat melakukan pekerjaan atau saat melakukan aktivitas (Subakti, 2013). 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 (Wiradarma, 2015). Posisi kerja yang tidak ergonomis dapat memberikan pembebanan yang berlebihan pada otot secara berulang-ulang dalam posisi yang salah sehingga menyebabkan cedera atau trauma pada jaringan lunak serta sistem saraf bawah (Janna, 2021).

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 (Valencia Higuera, 2020). 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 di depan 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 (Sudiar, 2019).

Kelemahan dari penelitian ini yaitu sampel pada penelitian yang terbatas, dikarenakan staff pengguna komputer lebih banyak berumur dibawah 30 tahun, oleh karena itu peneliti melakukan pengambilan data ke 9 bagian yang berada di lingkungan sekretariat daerah, guna memenuhi kriteria inklusi pada penelitian ini. Selain itu penelitian ini dilakukan pada saat terjadinya pandemi covid-19, dimana pada saat melakukan pengukuran sikap ergonomis, kebanyakan para staff kantor mengalami keberatan, dikarenakan takut tertular covid-19, dimana hal tersebut membuat pengukuran sikap ergonomis saat bekerja menjadi kurang maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *chi-square*, didapatkan hasil $p > 0.05$, yang memiliki arti bahwa tidak terdapat hubungan antara lama duduk dan sikap kerja dengan kejadian *tension headache* pada staff kantor pengguna komputer di Kota Singaraja.

Daftar Pustaka

- Al-Jabry, N. T., Abduljabbar, A. Z., Maqsd, A. N., Alhadad, A., Almkhtar, N. M., Al-Mutairy, S. A., Sahla, S. M., Al-Harbi, W. S. R., & Alsihanty, W. (2015). Prevalence and Risk Factors of Tension Headache among 3rd Year Female Medical Students at Taibah University in Saudi Arabia. *International Journal of Academic Scientific Research*, 3(4), 46–53.
- Hidayati, H. . (2016). Review Pendekatan Klinisi Dalam Manajemen Nyeri Kepala (The Clinician's Approach To The Management Of Headache). *Western Journal of Medicine*, 2, 89–97.
- Imani, F. A. N. (2016). Hubungan antara stres pekerjaan dengan tension-type headache pada pekerja kantor hukum usia produktif. *FK Usakti*. http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/9/SKR/2018/00000000000000099290/0
- Janna, S. N. R. (2021). *Hubungan lama duduk dan posisi duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan rektorat Universitas Hasanuddin Makassar*.
- Kurnianto, R. Y. (2018). 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 Environ*, 1, 61–72.
- Maulina, N., & Syafitri, L. (2019). 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: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 5(2), 44. <https://doi.org/10.29103/averrous.v5i2.2080>
- Rugebregt, K., Que, B., & Telepon, K. (2019). 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 Medical Review*, 1(April), 49–59.
- Subakti, A. G. (2013). Pengaruh Motivasi, Kepuasan, dan Sikap Kerja terhadap Kinerja Karyawan di Café X Bogor. *Binus Business Review*, 4(2), 596–606. <https://doi.org/10.21512/bbr.v4i2.1374>
- Sudiar, N. K. A. (2019). *Hubungan durasi penggunaan komputer dengan keluhan tension type headache pada karyawan PT. Bina San Prima Bandung*.
- Valencia Higuera. (2020). *Tension Headaches*.