

**HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU DAN BEBAN KERJA FISIK DENGAN
KEJADIAN *MUSCULOSKELETAL DISORDERS* (MSDs) PADA PEKERJA PROYEK
PEMBANGUNAN MAKAM PT X**

**ADINDA GITA SAVANA FIRDAUSA-25000121140353
2025-SKRIPSI**

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) sangat penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman dan produktif, serta mematuhi regulasi pemerintah. Salah satu risiko utama di tempat kerja adalah gangguan muskuloskeletal (MSDs). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, masa kerja, dan beban fisik dengan kejadian *musculoskeletal disorders* di proyek pembangunan makam PT X. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pekerja proyek pembangunan makam PT X yang berjumlah 30 orang sehingga sampel diperoleh menggunakan teknik total sampling sebanyak 30 pekerja. Data diperoleh dari observasi lingkungan kerja dan proses kerja untuk menentukan beban kerja fisik berdasarkan SNI 7269:2009, wawancara usia, jenis kelamin, dan masa kerja, serta pengukuran tingkat MSDs dengan kuesioner *Nordic Body Map* (NBM). Sebagian besar pekerja berusia > 35 Tahun (Usia Tua) sebanyak 70%, berjenis kelamin laki-laki sebanyak 80%, memiliki masa kerja > 10 Tahun sebanyak 43,3 %, dan memiliki beban kerja fisik berat sebanyak 53,3%. Teknik pengolahan data menggunakan Uji *chi-square* dengan *Fisher Exact Test*. Hasil penelitian ini, didapatkan bahwa 36,7% pekerja proyek pembangunan makam PT X mengalami keluhan MSDs pada kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara usia (0.025), jenis kelamin (0.001), masa kerja (0,001), dan beban kerja fisik (0.003) dengan kejadian *musculoskeletal disorders*. Dari hasil penelitian ini, disarankan pentingnya penggunaan alat bantu kerja seperti troli (gerobak dorong bangunan) dan menerapkan rotasi kerja untuk mengurangi beban kerja fisik serta melakukan peregangan otot dan konsumsi vitamin D untuk mengurangi risiko MSDs.

Kata kunci : *Musculoskeletal Disorder*; Beban Kerja Fisik; Konstruksi