

HUBUNGAN KURSI KERJA, POSTUR PUNGGUNG, DAN KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA PEGAWAI ADMINISTRASI BPKAD KABUPATEN X

ADINDA LINTANG RIZKIA-25000120120006
2023-SKRIPSI

Nyeri punggung bawah adalah gangguan pada sistem muskuloskeletal yang umumnya dialami populasi dewasa dengan prevalensi pada pekerja kantoran di Amerika Serikat mencapai 25,7%. Pekerja kantoran berisiko mengalami nyeri punggung bawah karena adanya kecenderungan melaksanakan pekerjaan dengan postur yang salah dan menggunakan kursi kerja yang tidak ergonomis. Kurangnya olahraga dapat menyebabkan kekakuan pada otot punggung. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kursi kerja, postur punggung, dan kebiasaan olahraga terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada Pegawai Administrasi BPKAD Kabupaten X. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif pendekatan studi potong lintang pada 44 responden berdasarkan teknik *total sampling*. Variabel kesesuaian desain kursi kerja diukur dengan menggunakan lembar observasi adaptasi SNI 9011:2021 tentang Pengukuran dan Evaluasi Potensi Bahaya Ergonomi di Tempat Kerja, postur punggung menggunakan *BRIEF Survey*, kebiasaan olahraga menggunakan kuesioner, dan keluhan nyeri punggung bawah menggunakan *Numeric Rating Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68,2% responden masih menggunakan kursi kerja tidak ergonomis; 54,5% responden memiliki postur punggung berisiko; 79,5% responden memiliki kebiasaan olahraga yang buruk; dan 11,4% responden mengeluhkan nyeri punggung bawah berat. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara postur punggung dengan keluhan nyeri punggung bawah dengan ($p\text{-value}=0,031$), serta tidak ada hubungan antara kursi kerja ($p\text{-value}=0,791$), dan kebiasaan olahraga ($p\text{-value}=0,459$) terhadap keluhan nyeri punggung.

Kata Kunci : Kursi Kerja, Postur Punggung, Kebiasaan Olahraga, Keluhan Nyeri Punggung Bawah