

**HUBUNGAN ANTARA POSTUR KERJA, MASA KERJA, DAN FREKUENSI OLAHRAGA
TERHADAP KELUHAN NYERI LEHER PADA PEKERJA BAGIAN SEWING PT X
GARMEN KOTA SEMARANG**

**RANA KHAIRY SALSABILA-25000120130262
2024-SKRIPSI**

Perusahaan garmen adalah perusahaan manufaktur yang menghasilkan pakaian siap pakai dengan proses kerja memanfaatkan aktivitas fisik. Para pekerja bagian *sewing* di PT X Garmen bekerja dengan posisi duduk statis dan postur leher yang menunduk dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menyebabkan keluhan nyeri leher. Pada kaitannya dengan nyeri leher, masa kerja yang panjang dapat memengaruhi terjadinya nyeri leher. Keluhan nyeri leher tersebut dapat dicegah dengan rajin berolahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan postur kerja, masa kerja, dan frekuensi olahraga terhadap keluhan nyeri leher pada pekerja bagian *sewing*. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel penelitian meliputi postur kerja, masa kerja, frekuensi olahraga, dan keluhan nyeri leher. Penelitian ini dilakukan di PT X Garmen Kota Semarang dengan populasi penelitian yaitu pekerja wanita bagian *sewing* sejumlah 741 orang, dengan sampel penelitian sebanyak 90 orang yang diambil menggunakan Rumus Slovin. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan metode *accidental sampling*. Pengukuran keluhan nyeri leher menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS), pengukuran postur kerja menggunakan *BRIEF Survey*, sedangkan data masa kerja dan frekuensi olahraga didapat dari angket. Analisis data menggunakan uji statistik *Fisher's Exact Test* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil dari penelitian menunjukkan ada hubungan antara postur kerja ($p\text{-value} = 0.001$) dengan keluhan nyeri leher. Tidak ada hubungan antara masa kerja ($p\text{-value} = 0.375$) dan frekuensi olahraga ($p\text{-value} = 0.186$) dengan keluhan nyeri leher.

Kata kunci : postur kerja, masa kerja, frekuensi olahraga, nyeri leher