



**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN POSISI DUDUK
TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA KURIR
BERSEPEDA MOTOR PT SPY CIRACAS TAHUN 2023**

SKRIPSI

ANNISA MUTIARA SARI

2010713035

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN POSISI DUDUK
TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA KURIR
BERSEPEDA MOTOR PT SPY CIRACAS TAHUN 2023**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

ANNISA MUTIARA SARI

2010713035

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Annisa Mutiara Sari

NRP : 2010713035

Tanggal : 11 Januari 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 11 Januari 2024

Yang Menyatakan,



(Annisa Mutiara Sari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Mutiara Sari
NRP : 2010713035
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Beban Kerja Fisik dan Posisi Duduk terhadap Keluhan *Low Back Pain* pada Kurir Bersepeda Motor PT SPY Ciracas Tahun 2023

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 11 Januari 2024

Yang Menyatakan,



(Annisa Mutiara Sari)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Annisa Mutiara Sari
NRP : 2010713035
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja Fisik dan Posisi Duduk terhadap Keluhan *Low Back Pain* pada Kurir Bersepeda Motor PT SPY Ciracas Tahun 2023

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Nayla Kamilia Fithri, S.K.M., M.P.H.

Ketua Penguji



Muf Amir Amrullah, S.Kp., M.K.K.K

Penguji I

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat, PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ulya Qoulan Karima, S.K.M., M.Epid.

Penguji II (Pembimbing)



Arga Buntara, S.K.M., M.P.H

Koor. Prodi Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 11 Januari 2024

HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN POSISI DUDUK TERHADAP KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA KURIR BERSEPEDA MOTOR PT SPY CIRACAS TAHUN 2023

Annisa Mutiara Sari

Abstrak

Kurir bersepeda motor memiliki tuntutan beban kerja fisik seperti mengangkat beban secara manual, bekerja di lingkungan kerja fisik yang tidak stabil, dan posisi duduk tidak ergonomis dapat memicu keluhan *low back pain*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja fisik dan posisi duduk terhadap keluhan *low back pain* pada kurir bersepeda motor PT SPY Ciracas. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel penelitian sebesar 95 responden didapatkan melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Modified Oswestry Disability Index* (ODI), lembar observasi *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), *International Physical Activity Questionnaire short-form* (IPAQ-sf), dan Indeks Brinkman. Adapun pengukuran beban kerja fisik menggunakan *pulse oximeter*. Penelitian menggunakan analisis uji *chi-square* dan regresi logistik ganda. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa beban kerja fisik ($p = 0,000$; POR = 34,28; 95% CI: 7,73 – 152,12) dan aktivitas fisik ringan ($p = 0,001$; POR = 31,28; 95% CI: 4,44 – 220,45) memiliki hubungan terhadap keluhan *low back pain*. Dalam penelitian ini, variabel yang paling berpengaruh terhadap keluhan *low back pain* adalah beban kerja fisik. Pihak perusahaan dapat membuat program *medical check-up* secara rutin, kegiatan olahraga bersama, dan edukasi serta pelatihan agar terciptanya pengetahuan, keterampilan dan kesadaran akan pentingnya aspek ergonomi dalam bekerja.

Kata Kunci : Beban kerja fisik, Kurir bersepeda motor, *Low back pain*,
Posisi duduk

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL WORKLOAD AND SITTING POSITION ON LOW BACK PAIN COMPLAINTS IN MOTORCYCLE COURIERS PT SPY CIRACAS IN 2023

Annisa Mutiara Sari

Abstract

Motorcycle couriers have physical demands, such as manual lifting, an unstable working environment, and an awkward riding position which could inadvertently trigger complaints of low back pain. This study aimed to determine the correlation between physical workload and sitting position with low back pain complaints among motorcycle couriers employed at PT SPY Ciracas. This study used a cross-sectional design with a research sample of 95 respondents obtained through a simple random sampling technique. The research instruments used the Modified Oswestry Disability Index (ODI), Rapid Entire Body Assessment (REBA) observation sheet, International Physical Activity Questionnaire short-form (IPAQ-sf), and Brinkman Index. A pulse oximeter was utilized to measure the physical workload. The study used chi-square and binary logistic regression test analysis. The multivariate analysis showed a significant correlation between physical workload ($p = 0,000$; POR = 34,28; 95% CI: 7,73 – 152,12) and light physical activity ($p = 0,001$; POR = 31,28; 95% CI: 4,44 – 220,45) towards complaints of low back pain. The physical workload is the main factor contributing to complaints of low back pain. The company can enhance employees' understanding and abilities regarding the importance of ergonomic aspects in the workplace through regular medical check-ups, group sports activities, and educational training.

Keywords : Low back pain, Motorcycle couriers, Physical workload, Sitting position.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak November 2023 adalah **”Hubungan Beban Kerja Fisik dan Posisi Duduk terhadap Keluhan *Low Back Pain* pada Kurir Bersepeda Motor PT SPY Ciracas Tahun 2023”**

Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada responden penelitian yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Lalu, saya ucapkan terima kasih kepada pihak PT SPY Ciracas yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penelitian. Kepada Ibu Ulya Qoulan Karima, S.K.M., M.Epid selaku dosen yang telah membimbing dan memberikan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Terima kasih kepada keluarga saya, Bapak Agus, Ibu Nurhayati, Nenek Tunih, dan Adik Radithya yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa sehingga skripsi ini selesai. Kepada rekan-rekan Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana yang telah memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini. Kepada sahabat-sahabat saya yang telah mendoakan dan memberikan semangat selama proses penyusunan skripsi. Terakhir, kepada diriku yang telah berjuang dan bertahan dalam menikmati proses penulisan skripsi ini hingga selesai, *I've always been proud of what you've done and will continue to be so.*

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun terhadap skripsi ini sehingga dapat bermanfaat bagi penulis.

Jakarta, 11 Januari 2024

Penulis

Annisa Mutiara Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Low Back Pain (LBP).....	7
II.2 Faktor Risiko Low Back Pain.....	9
II.3 Metode Penilaian Beban Kerja Fisik	16
II.4 Metode Penilaian Posisi Duduk	18
II.5 Modified Oswestry Disability Index Questionnaire	20
II.6 Penelitian Terdahulu	21
II.7 Kerangka Teori	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Kerangka Konsep.....	25
III.2 Variabel.....	26
III.3 Hipotesis Penelitian	26
III.4 Definisi Operasional	27
III.5 Desain Penelitian	30
III.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
III.7 Populasi Penelitian.....	30
III.8 Sampel Penelitian.....	30
III.9 Teknik Pengumpulan Data.....	32
III.10 Instrumen Penelitian	32
III.11 Pengolahan Data	35
III.12 Analisis Data.....	37
III.13 Etika Penelitian	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Gambaran Profil Perusahaan.....	40
IV.2 Hasil Penelitian	41
IV.3 Pembahasan.....	49
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V PENUTUP.....	66
V.1 Kesimpulan	66
V.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tingkat Pembebanan Berdasarkan %CVL.....	17
Tabel 2	Standar Kinerja berdasarkan Skor Akhir REBA.....	19
Tabel 3	Interpretasi Skor Akhir Kuesioner <i>Oswestry Disability Index</i> (ODI)	20
Tabel 4	Penelitian Terdahulu	21
Tabel 5	Definisi Operasional.....	27
Tabel 6	Perhitungan Besar Sampel Minimal.....	31
Tabel 7	<i>Coding</i> Variabel Penelitian	36
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Keluhan <i>Low Back Pain</i> pada Kurir Bersepeda Motor PT SPY Ciracas Tahun 2023.....	41
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Faktor Individu pada Kurir Bersepeda Motor ..	42
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Faktor Pekerjaan pada Kurir Bersepeda Motor PT SPY Ciracas Tahun 2023	43
Tabel 11	Analisis Bivariat Faktor Individu dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> pada Kurir Bersepeda Motor PT SPY Ciracas Tahun 2023.....	44
Tabel 12	Analisis Bivariat Faktor Pekerjaan dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> pada Kurir Bersepeda Motor PT SPY Ciracas Tahun 2023.....	46
Tabel 13	Kandidat Variabel Analisis Multivariat	47
Tabel 14	Model Awal Regresi Logistik Ganda.....	47
Tabel 15	Model Kedua Regresi Logistik Ganda.....	48
Tabel 16	Model Ketiga Regresi Logistik Ganda.....	48
Tabel 17	Model Akhir Regresi Logistik Ganda	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	24
Gambar 2	Kerangka Konsep	25
Gambar 3	Observasi Posisi Duduk Risiko Tinggi dengan REBA	53
Gambar 4	Observasi Posisi Duduk Risiko Rendah dengan REBA.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Surat Permohonan Studi Pendahuluan & Penelitian
Lampiran 3	Surat Keterangan Persetujuan Studi Pendahuluan & Penelitian
Lampiran 4	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 5	Surat Keterangan Persetujuan
Lampiran 6	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 7	Lembar Persetujuan
Lampiran 8	Kuesioner Identitas Responden
Lampiran 9	Kuesioner Keluhan <i>Low Back Pain</i>
Lampiran 10	Kuesioner Aktivitas Fisik
Lampiran 11	Kuesioner Kebiasaan Merokok
Lampiran 12	Lembar Observasi REBA
Lampiran 13	Master Tabel Penelitian
Lampiran 14	Hasil Uji Validitas Reliabilitas Kuesioner ODI Indonesia
Lampiran 15	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 16	Hasil Uji Univariat
Lampiran 17	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 18	Hasil Uji Multivariat
Lampiran 19	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 20	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 21	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 22	Hasil TurnItIn