



**HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN FLEKSIBILITAS OTOT
DENGAN KEJADIAN *LOW BACK PAIN* PADA PERAWAT DI
RUMAH SAKIT TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA**

SKRIPSI

SALSA RABILLAH

2210711071

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

2026



**HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN FLEKSIBILITAS OTOT
DENGAN KEJADIAN *LOW BACK PAIN* PADA PERAWAT DI
RUMAH SAKIT TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

SALSA RABILLAH

2210711071

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Salsa Rabillah
NIM : 2210711071
Tanggal : 22 Desember 2025

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

Jakarta, 22 Desember 2025

Yang Menyatakan,



(Salsa Rabillah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salsa Rabillah
NRP : 2210711071
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Beban Kerja dan Fleksibilitas Otot dengan Kejadian *Low Back Pain* pada Perawat di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa”.

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 selamata tetap menantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 22 Desember 2025

Yang Menyatakan



(Salsa Rabillah)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Salsa Rabillah
NIM : 2210711071
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul : Hubungan Beban Kerja dan Fleksibilitas Otot dengan
Kejadian *Low Back Pain* pada Perawat di RS TK. II Moh.
Ridwan Meuraksa.

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

Jakarta, 22 Desember 2025

Penguji I

Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep.
NIP. 196502052021212001

Penguji II

Dr. Sudiharto, S.Kp., M.Kes., RN
NIP. 196410231989031001

Penguji III

Ns. Tatiana Siregar, S.Kep.MM, M.Kep
NIP. 196908022025212008

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Ns. Gamya Tri Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003



Dr. Ir. Hery Susanto, S.T., M.T.
NIP. 197212291999031002

HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN FLEKSIBILITAS OTOT DENGAN KEJADIAN *LOW BACK PAIN* PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA

Salsa Rabillah

Abstrak

Low Back Pain (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang sering dialami perawat akibat tingginya beban kerja fisik dan keterbatasan fleksibilitas otot, sehingga dapat menurunkan produktivitas kerja serta kesehatan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan beban kerja dan fleksibilitas otot dengan kejadian *Low Back Pain* perawat di RS TK.II Moh. Ridwan Meuraksa. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan sampel 129 perawat secara teknik total sampling. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner karakteristik responden, kuesioner beban kerja, *Toe Touch Test*, dan kuesioner *The Pain and Distres Scale*. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dan regresi logistik ganda. Hasil analisis *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dan kejadian *Low Back Pain* ($p\text{-value} = 0,000$), serta antara fleksibilitas otot dan kejadian *Low Back Pain* ($p\text{-value} = 0,000$). Variabel karakteristik seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama kerja, dan IMT tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kejadian *Low Back Pain* ($p\text{-value} > 0,05$). Analisis regresi logistik ganda menegaskan bahwa beban kerja dan fleksibilitas otot berperan signifikan terhadap terjadinya *Low Back Pain* ($OR = 4$). Hasil penelitian ini merekomendasikan perlunya pengelolaan beban kerja yang lebih baik serta penerapan program latihan fleksibilitas otot secara rutin sebagai upaya pencegahan *Low Back Pain* untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja perawat.

Kata kunci: Beban Kerja; Fleksibilitas Otot; Kejadian *Low Back Pain*; Perawat.

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND MUSCLE FLEXIBILITY WITH LOW BACK PAIN INCIDENCE IN NURSES AT TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA HOSPITAL

Salsa Rabillah

Abstract

Low Back Pain (LBP) a musculoskeletal disorder commonly experienced by nurses due to high physical workload and limited muscle flexibility, which can reduce work productivity and long-term health. This study aimed to analyze the relationship between workload and muscle flexibility and the occurrence of Low Back Pain among nurses at RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa. This study employed a cross-sectional design with a sample of 129 nurses selected using a total sampling technique. The research instruments included a respondent characteristics questionnaire, a workload questionnaire, the Toe Touch Test, and The Pain and Distress Scale. Data were analyzed using the chi-square test and multiple logistic regression. The results of the chi-square analysis showed a significant relationship between workload and the occurrence of Low Back Pain ($p\text{-value} = 0.000$), as well as between muscle flexibility and the occurrence of Low Back Pain ($p\text{-value} = 0.000$). Characteristics variables such as age, sex, educational level, length of employment, and body mass index showed no significant relationship with Low Back Pain ($p\text{-value} > 0.05$). Multiple logistic regression analysis confirmed that workload and muscle flexibility had a significant role in the occurrence of Low Back Pain, with nurses experiencing high workload having approximately four times higher risk of developing Low Back Pain ($OR = 4$). This study recommends improved workload management and the implementation of regular muscle flexibility exercise programs as preventive strategies to reduce the risk of Low Back Pain and to enhance nurses' health and work performance.

Keywords: *Workload; Muscle Flexibility; Low Back Pain; Nurses.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah S.W.T karena berkat keridhoan dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Beban Kerja dan Fleksibilitas Otot dengan Kejadian *Low Back Pain* pada Perawat di Rumah Sakit TK. II Moh. Ridwan Meuraksa” dengan baik dan tepat waktu. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ns. Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, dan Ibu Ns. Gamy Tri Utami, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ibu Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, saran, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini, serta Ibu Ns. Nelly Febriani, S.Kep., M.Kep. selaku dosen penguji I, Bapak Dr. Sudiharto, S.Kp., M.Kes., RN. selaku dosen penguji II atas masukan dan evaluasi yang diberikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Kepada orang tua tercinta, Papa Asep Iryas dan Mama Umi Yati atas doa, dukungan, dan motivasi yang tiada henti, serta kepada sahabat dan teman seperjuangan ‘Live Tiktok’ selama perkuliahan yang selalu memberikan motivasi. Tak lupa, penulis mengapresiasi diri sendiri atas ketekunan dan usaha dalam menyelesaikan perkuliahan hingga tahap akhir. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu keperawatan serta bagi pembaca.

Jakarta, 20 Desember 2025

Penulis

Salsa Rabillah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
II.1 Konsep <i>Low Back Pain</i>	10
II.2 Beban Kerja	17
II.3 Fleksibilitas Otot.....	22
II.4 Konsep Perawat	26
II.5 Kerangka Teori.....	30
II.6 Tabel Penelitian Terdahulu.....	31
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 37
III.1 Kerangka Konsep.....	37
III.2 Hipotesis Penelitian	38
III.3 Definisi Operasional	39
III.4 Desain Penelitian	41
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	42
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	45
III.8 Instrumen Penelitian	47
III.9 Pengolahan Data	50
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas	52
III.11 Analisa Data.....	54
III.12 Etika Penelitian	57
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 59
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	59
IV.2 Hasil Penelitian	60
IV.3 Pembahasan Penelitian.....	72

IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	94
BAB V PENUTUP.....		96
V.1	Kesimpulan	96
V.2	Saran	97

DAFTAR PUSTAKA
RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	31
Tabel 2	Definisi Operasional.....	39
Tabel 3	Distribusi Jumlah Sampel Di Ruang Rawat Inap RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Jakarta	44
Tabel 4	Kisi-Kisi Kuesioner Beban Kerja.....	48
Tabel 5	Kisi-Kisi Kuesioner Kejadian <i>Low Back Pain</i>	49
Tabel 6	Pemberian Kode Variabel Penelitian.....	50
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Kuesioner Penelitian	53
Tabel 8	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Penelitian.....	54
Tabel 9	Analisis Univariat.....	55
Tabel 10	Analisis Bivariat.....	55
Tabel 11	Analisis Multivariat.....	56
Tabel 12	Hasil Uji Normalitas Data (N=129)	61
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Karakteristik Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129)	62
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Beban Kerja Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129)	63
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Dari Dimensi Beban Kerja Pada Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129)	63
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Tingkat Fleksibilitas Otot Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129)	64
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Kejadian <i>Low Back Pain</i> Perawat Di RS TK. II Moh Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129)	64
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Dari Dimensi Kejadian <i>Low Back Pain</i> Pada Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129).....	65
Tabel 19	Analisis Hubungan Usia Dengan Kejadian <i>Low Back Pain</i> Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129).....	66
Tabel 20	Analisis Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kejadian <i>Low Back Pain</i> Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129).....	66
Tabel 21	Analisis Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian <i>Low Back Pain</i> Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129)	67
Tabel 22	Analisis Hubungan Lama Kerja Dengan Kejadian <i>Low Back Pain</i> Pada Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129)	68
Tabel 23	Analisis Hubungan IMT Dengan Kejadian <i>Low Back Pain</i> Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129).....	69
Tabel 24	Analisis Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian <i>Low Back Pain</i> Pada Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129)	69

Tabel 25	Analisis Hubungan Fleksibilitas Otot Dengan Kejadian <i>Low Back Pain</i> Perawat Di RS TK. II Moh Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129)	70
Tabel 26	Analisis Hubungan Beban Kerja Dan Fleksibilitas Otot Dengan Kejadian <i>Low Back Pain</i> Perawat Di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Tahun 2025 (N=129)	71

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Pathway <i>Low Back Pain</i>	15
Skema 2	Kerangka Teori.....	31
Skema 3	Kerangka Konsep	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Anatomi Fisiologi Tulang Belakang	11
Gambar 2	Otot Punggung Manusia.....	24
Gambar 3	<i>Toe Touch Test</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian
Lampiran 4	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Penelitian
Lampiran 7	Timeline Penelitian
Lampiran 8	Hasil Output SPSS Uji Validitas & Reliabilitas
Lampiran 9	Hasil Output SPSS Penelitian
Lampiran 10	Surat Keterangan Layak Etik Penelitian
Lampiran 11	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 12	Lembar Persetujuan Sidang Akhir
Lampiran 13	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 14	Hasil Uji Turnitin