



**HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN POSTUR KERJA
TERHADAP KELUHAN *MUSCULOSKELETAL DISORDERS*
PADA PEKERJA KANTORAN PT. X TAHUN 2026**

SKRIPSI

**SHINTA PUTRI BRATAKUSUMAH
221.0713.134**

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



**HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN POSTUR KERJA
TERHADAP KELUHAN *MUSCULOSKELETAL DISORDERS*
PADA PEKERJA KANTORAN PT. X TAHUN 2026**

SKRIPSI

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

SHINTA PUTRI BRATAKUSUMAH

221.0713.134

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Shinta Putri Bratakusumah

NIM : 2210713134

Tanggal : 10 Juli 2026

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

Jakarta, 10 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Shinta Putri Bratakusumah

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform Chat GPT untuk tujuan *brainstorming*, perbaikan tata bahasa dan penyempurnaan redaksi dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Shinta Putri Bratakusumah

NIM : 2210713134

Tanggal : 10 Juli 2026

Jakarta, 10 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Shinta Putri Bratakusumah

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Shinta Putri Bratakusumah
NIM : 2210713134
Fakultas : 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 Durasi Duduk dan Postur Kerja terhadap Keluhan *Musculoskeletal Disorders* pada Pekerja Kantoran PT. X Tahun 2026”

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: 10 Juli 2026
Yang Menyatakan,



Shinta Putri Bratakusumah

PENGESAHAN

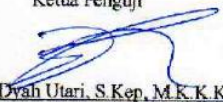
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Shinta Putri Bratakusumah
NIM : 2210713134
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul : Hubungan Durasi Duduk dan Postur Kerja Terhadap
Keluhan Musculoskeletal Disorders pada Pekerja
Kantoran PT. X Tahun 2026

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

Jakarta, 9 Juli 2026

Ketua Penguji

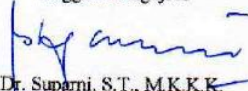

Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep, M.K.K.K.
NIP. 198304152009012008

Anggota Penguji I


Afif Amir Amrullah, S.Kep,
M.K.K.K.

NIP. 197005031996110003

Anggota Penguji II

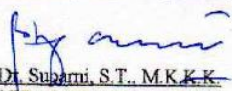

Dr. Suparni, S.T., M.K.K.K.
NIP. 197705072024212008

Mengetahui,


Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Sri Yan, SST., FT., M.Si.
NIP. 197406102021212005

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat Program Sarjana


Dr. Suparni, S.T., M.K.K.K.
NIP. 197705072024212008

HUBUNGAN DURASI DUDUK DAN POSTUR KERJA TERHADAP KELUHAN *MUSCULOSKELETAL DISORDERS* PADA PEKERJA KANTORAN PT. X TAHUN 2026

Shinta Putri Bratakusumah

Abstrak

Pekerja kantor di PT. X didominasi oleh aktivitas penggunaan komputer dengan durasi duduk yang panjang sehingga berpotensi mengalami keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). Studi pendahuluan menunjukkan bahwa 5 dari 11 pekerja mengeluhkan nyeri terutama pada leher dan punggung bawah setelah bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dan postur kerja dengan keluhan MSDs pada pekerja kantor PT. X Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 106 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Keluhan MSDs diukur menggunakan *Nordic Body Map* (NBM), *sedentary lifestyle* menggunakan item *sitting time* pada *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), dan postur kerja menggunakan *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Fisher's Exact. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 94,3% responden mengalami keluhan MSDs, 78,3% memiliki *sedentary lifestyle* tinggi, dan 47,2% memiliki postur kerja berisiko tinggi. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* ($p=0,019$) dan postur kerja ($p=0,028$) dengan keluhan MSDs. Sementara itu, usia ($p=1,000$), jenis kelamin ($p=0,210$), masa kerja ($p=0,394$), durasi tidur ($p=0,060$), dan kebiasaan merokok ($p=1,000$) tidak berhubungan dengan keluhan MSDs ($p>0,05$). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* dan postur kerja merupakan faktor yang berhubungan dengan keluhan MSDs pada pekerja kantor PT X. Oleh karena itu, perusahaan perlu menerapkan program active break, peregangan berkala, serta evaluasi ergonomi workstation untuk mengurangi risiko keluhan MSDs.

Kata Kunci: *Musculoskeletal Disorders*, Postur Kerja, Pekerja Kantoran, *Sedentary Lifestyle*

ASSOCIATION OF SITTING DURATION AND WORKING POSTURE WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS AMONG OFFICE WORKERS AT PT X IN 2026

Shinta Putri Bratakusumah

Abstract

Office workers at PT. X spend most of their working hours using computers and sitting for prolonged periods, making them vulnerable to developing Musculoskeletal Disorders (MSDs). A preliminary study found that 5 out of 11 workers reported pain, mainly in the neck and lower back, after work. This study aimed to determine the relationship between sedentary lifestyle and work posture with MSD complaints among office workers at PT X in 2026. This study is using quantitative approach with a cross-sectional design involving 106 respondents selected using purposive sampling. MSD complaints were assessed using the Nordic Body Map (NBM), sedentary lifestyle was measured using the sitting-time item of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and work posture was assessed using the Rapid Office Strain Assessment (ROSA). Data were analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with Fisher's Exact test. The results showed that 94.3% of respondents experienced MSD complaints, 78.3% had a high sedentary lifestyle, and 47.2% had a high-risk work posture. Sedentary lifestyle ($p = 0.019$) and work posture ($p = 0.028$) were significantly associated with MSD complaints. In contrast, age ($p = 1.000$), sex ($p = 0.210$), length of employment ($p = 0.394$), sleep duration ($p = 0.060$), and smoking habits ($p = 1.000$) were not significantly associated with MSD complaints ($p > 0.05$). These findings indicate that sedentary lifestyle and work posture are factors associated with MSD complaints among office workers at PT X. Therefore, the company is encouraged to implement active break programs, regular stretching, and ergonomic workstation evaluations to help reduce the risk of MSD complaints.

Keyword: *Musculoskeletal Disorders, Office Workers, Sedentary Lifestyle, Work Posture*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat yang telah dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Durasi Duduk dan Postur Kerja terhadap Keluhan *Musculoskeletal Disorders* pada Pekerja Kantoran PT. X Tahun 2026” sesuai rencana dan tepat waktu.

Dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak. Dengan hormat, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. PT X dan seluruh responden yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian yang menjadi dasar utama dalam penelitian ini
2. Ibu Dr. Suparni, S.T., M.K.K.K. selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat memudahkan penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan
3. Seluruh anggota keluarga terutama Ibu saya yang selalu mengusahakan, memberikan dukungan baik doa maupun material yang sangat mendukung terselesaikannya skripsi ini

Penulis menyadari masih banyaknya kekurangan dan mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak termasuk penulis, pembaca, serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat.

Jakarta, 3 Juli 2026

Penulis

Shinta Putri Bratakusumah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
2.1 <i>Musculoskeletal Disorders</i>	8
2.2 Penelitian Terdahulu.....	28
2.3 Kerangka Teori.....	31
 BAB 3 METODE PENELITIAN.....	 32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Kerangka Konsep	32
3.3 Hipotesis Penelitian.....	33
3.4 Definisi Operasional.....	35
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
3.7 Metode Pengumpulan Data	39
3.8 Instrumen Penelitian.....	40
3.9 Pengolahan Data.....	43
3.10 Uji Normalitas	44
3.11 Analisis Data	45
3.12 Etika Penelitian	46
 BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 48
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	48
4.2 Hasil Penelitian	49
4.3 Pembahasan Penelitian.....	55
4.4 Keterbatasan Penelitian	66

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 2	Definisi Operasional.....	35
Tabel 3	Hasil Perhitungan Sampel Minimal	39
Tabel 4	Kode Variabel Penelitian	43
Tabel 5	Hasil Uji Normalitas.....	45
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Keluhan MSDs.....	49
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Variabel Independen	50
Tabel 8	Hasil Analisis Bivariat.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kuesioner Nordic Body Map	27
Gambar 2	Kerangka Teori	31
Gambar 3	Kerangka Konsep	32
Gambar 4	Kuesioner Nordic Body Map	41

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Hasil Nordic Body Map.....	50
----------	----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Timeline Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 3	<i>Ethical Approval</i>
Lampiran 4	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 5	Balasan Surat Pengambilan Data dari Perusahaan
Lampiran 6	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 7	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 8	Hasil Uji Univariat
Lampiran 9	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 11	Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> (NBM)
Lampiran 12	Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ)
Lampiran 13	Kuesioner <i>Rapid Office Strain Assessment</i> (ROSA)
Lampiran 14	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 15	Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 16	Hasil Turnitin