

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) Pada Karyawan Bagian Administrasi Di PT X Tahun 2022

Factors Associated with Low Back Pain Complaints in Administration Employees at PT X in 2022

Nurjannah*, Decy Situngkir

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Kota Jakarta Barat, 11510

*Korespondensi: nurjannahfsc13@student.esaunggul.ac.id

Abstract. *Low Back Pain (LBP) or also known as Low Back Pain (LBP) is a musculoskeletal disorder caused by wrong ergonomics. The main symptom is pain in the spine area of the back. In general, this pain is caused by stretching muscles and increasing age which will cause the intensity of exercise and movement to decrease. This study aims to determine the relationship between age, gender, years of service, work attitude, and work stress with complaints of low back pain among administrative employees at PT.X. This study used a cross sectional design with a sample size of 45 employees (purposive sampling). The data collected is primary data using a low back pain complaint questionnaire. This research was conducted from December to February 2023. This research consisted of independent variables, namely age, gender, years of service, work attitude, and work stress. Data were analyzed with univariate and bivariate with chi square test. The results from the Chi-square statistical test showed that the variables associated with complaints of low back pain were work attitude ($p= 0.05$), and years of service ($p=0.016$) with complaints of low back pain in employees at PT. X in 2022. Therefore, it is necessary to adjust work attitudes, work tools that are in accordance with worker anthropometry and education regarding good and correct work ergonomics.*

Keywords: *complaints of low back pain, work Period, work Attitude*

Abstrak. Nyeri Punggung Bawah (NPB) atau disebut juga *Low Back Pain* (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat dari ergonomi yang salah. Gejala utamanya yaitu rasa nyeri di daerah tulang belakang bagian punggung. Secara umum, nyeri ini disebabkan karena peregangan otot dan bertambahnya usia yang akan menyebabkan intensitas olahraga dan gerak semakin berkurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara usia, jenis kelamin, masa kerja, sikap kerja, dan stress kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada karyawan bagian administrasi di PT.X. Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional dengan besar sampel 45 karyawan (*purposive sampling*). Data yang dikumpulkan yaitu data primer menggunakan kuesioner keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Penelitian ini dilakukan bulan Desember – Februari 2023. Penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu usia, jenis kelamin, masa kerja, sikap kerja, dan stress kerja. Data dianalisis dengan univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian dari uji statistik Chi-square menunjukkan variabel yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah, yaitu sikap kerja ($p= 0,05$), dan masa kerja ($p=0,016$) dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan di PT. X pada tahun 2022. Oleh karena itu, diperlukan adanya penyesuaian sikap kerja, alat kerja yang sesuai dengan antropometri pekerja dan edukasi mengenai ergonomi kerja yang baik dan benar.

Kata Kunci: keluhan nyeri punggung bawah, masa kerja, sikap kerja

Pendahuluan

Nyeri Punggung Bawah (NPB) atau disebut juga *Low Back Pain* (LBP) merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal akibat dari ergonomi yang salah. Gejala utamanya yaitu rasa nyeri di daerah tulang belakang bagian punggung. Secara umum, nyeri ini disebabkan karena peregangan otot dan bertambahnya usia yang akan menyebabkan intensitas olahraga dan gerak semakin berkurang. Hal ini menyebabkan otot-otot punggung dan perut akan menjadi lemah (Umami, 2014). Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) merupakan masalah kesehatan yang sangat umum dan merupakan penyebab utama yang memengaruhi kinerja dan kesejahteraan kerja. Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) dikategorikan akut, subakut, dan kronis. Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) adalah salah satu penyakit dan cedera beban tertinggi, dengan jumlah rata-rata DALY (Disability-Adjusted Life Years) lebih tinggi daripada HIV, cedera di jalan, TB, kanker paru, penyakit paru obstruktif kronik

dan komplikasi kelahiran prematur (World Health Organization, 2013).

Menurut World Health Organization (2013) Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pernah dialami hampir oleh setiap orang selama hidupnya. Prevalensi kejadian low back pain di dunia menunjukkan bahwa 33% penduduk di negara berkembang nyeri persisten. Di Inggris sekitar 17,3 juta orang pernah mengalami nyeri punggung dan dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta orang mengalami 2 kelompok yang diakibatkan oleh nyeri punggung. 26% orang dewasa Amerika dilaporkan mengalami LBP setidaknya satu hari dalam durasi tiga bulan. Data untuk jumlah penderita Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) di Indonesia tidak diketahui secara pasti, namun diperkirakan bervariasi antara 7,6% sampai 37% (Koesyanto, 2013).

Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) menjadi penyebab utama pembatasan aktivitas dan absen kerja di sebagian besar dunia, dan menyebabkan beban ekonomi yang sangat besar pada individu, keluarga, komunitas, industri, dan pemerintah. Di Inggris, Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) diidentifikasi sebagai penyebab paling umum kecacatan pada orang dewasa dengan lebih dari 100 juta hari kerja hilang per tahun. Di Amerika Serikat diperkirakan 149 juta hari kerja per tahun hilang karena LBP yang mengakibatkan kerugian antara US \$100 hingga US \$200 miliar per tahun (World Health Organization, 2013). Jumlah penderita LBP di Indonesia tinggi sehingga kasus LBP merupakan penyakit paling tinggi ke dua setelah influenza (Lailani, 2013).

Hasil penelitian Nurindasari (2016) mengatakan ada hubungan postur tubuh, lama duduk dan kebiasaan mengangkat benda berat dengan kejadian Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain). Corputty, (2021) dalam penelitiannya mengenai hubungan lama duduk dan stres kerja dengan Low Back Pain pada karyawan administrasi bank di kota atambua menemukan bahwa stres kerja berhubungan dengan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain). Stres atau cemas dapat menyebabkan nyeri. Otot menjadi tegang sehingga mengakibatkan nyeri kuduk, kepala, atau punggung. Selain itu menurut Susanto dalam penelitiannya mengatakan bahwa ada hubungan usia dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain). (Susanto, 2018). Hasil penelitian Rasyida (2019) mengatakan ada hubungan antara jenis kelamin, masa kerja dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain). Penelitian ini mengemukakan bahwa Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) merupakan penyakit kronis yang membutuhkan waktu lama untuk berkembang dan bermanifestasi. Jadi semakin lama waktu bekerja atau semakin lama seseorang terpajan faktor risiko ini maka semakin besar pula risiko untuk mengalami Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain).

PT X merupakan perusahaan yang bergerak di bidang industri makanan. Karyawan di PT. X terdiri dari berbagai area kerja seperti pada area produksi, area engineering, area QC, area gudang, dan area head office. Karyawan yang merupakan bagian administrasi berada di head office lebih banyak menghabiskan waktu di depan komputer atau laptop karena berkaitan dengan pembuatan dokumen. PT. X sendiri menetapkan jam kerja 8 jam/hari selama 5 hari kerja namun ada pula jam tambahan (lembur) sekitar 2-3 jam .

Dari survei pendahuluan yang dilakukan di PT.X dengan menggunakan "Modified Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire", 5 dari 7 karyawan mengalami keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) (71,4%). Para karyawan bekerja dengan posisi duduk dengan waktu yang lama dalam bekerja serta ketelitian dan konsentrasi. Pekerjaan administrasi bukan hal yang mudah namun sering dianggap sepele karena tidak melakukan pekerjaan fisik yang menimbulkan kelelahan dibandingkan dengan pekerjaan lainnya yang mengeluarkan tenaga yang banyak. Pekerja banyak melakukan pekerjaan dengan hanya duduk saja, namun dapat menjadi melelahkan karena bekerja dengan posisi duduk yang terlalu lama dengan posisi yang salah seperti setengah membungkuk, duduk dengan tidak menyandarkan punggung ke sandaran kursi dan posisi yang terlalu condong ke depan ini yang menyebabkan karyawan rawan terganggu kesehatannya seperti nyeri pada pinggang bawah dan bila ini terjadi akan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari. Hal inilah yang menjadi acuan penulis untuk membahas mengenai "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Karyawan Bagian Administrasi di PT.X Tahun 2022".

Metode

Penelitian dilakukan dengan metode analitik kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian cross sectional dan penelitian ini dilakukan pada bulan Desember-Februari 2023. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh karyawan administrasi di PT.X yaitu sebanyak 45 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh karyawan administrasi di PT.X sebanyak 45 orang. Pada instrument penelitian dilampirkan juga Inform Consent bagi responden yang bersedia dan setuju untuk mengikuti penelitian dan mengisi kuesioner. Adapun indikator yang diukur yaitu tingkat keluhan nyeri punggung bawah (Low Back Pain), usia, jenis kelamin, sikap kerja, masa kerja dan stress kerja. Alat yang digunakan yaitu berupa kuesioner keluhan nyeri punggung bawah. Pengukuran dilakukan secara mandiri oleh peneliti dengan metode pengambilan data berupa wawancara dan observasi. Teknik pengolahan dan analisis data pada penelitian ini menggunakan program SPSS (Statistic Package for Social Science). Penelitian ini terdiri dari variabel dependen yaitu keluhan nyeri punggung bawah dan variabel independen yaitu usia, jenis kelamin, sikap kerja, masa kerja, dan stress kerja, data dianalisis dengan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji chi

square.

Hasil

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*), Usia, Jenis kelamin, Sikap Kerja, Masa Kerja, dan Stres Kerja (n=45)

Variabel	Frekuensi (n)	%
Keluhan Muskuloskeletal :		
<i>Low Back Pain</i> Sedang	27	60
<i>Low Back Pain</i> Rendah	18	40
Usia :		
Usia Berisiko	23	51,1
Usia Tidak Berisiko	22	48,9
Jenis Kelamin :		
Laki-Laki	24	53,3
Perempuan	21	46,7
Sikap Kerja :		
Risiko Tinggi	24	53,3
Risiko Rendah	21	46,7
Masa Kerja :		
Masa Kerja Lama	26	57,8
Masa Kerja Baru	19	42,2
Stres Kerja :		
Berat	23	51,1
Ringan	22	48,9

Sumber : Data Sekunder, 2022.

Berdasarkan tabel 1, dari 45 karyawan di PT.X terdapat proporsi tertinggi yaitu karyawan yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) sedang 60%, karyawan yang usia berisiko sebesar 51.1%, karyawan dengan jenis kelamin laki laki sebanyak 53,3%, karyawan yang mengalami sikap kerja risiko tinggi sebesar 53,3%, karyawan dengan masa kerja lama lebih lama sebesar 57,8%, dan karyawan yang mengalami stress kerja berat sebesar 51,1%.

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini yang diuji dengan *chi square*, sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel 2 Uji Statistik faktor – faktor yang mempengaruhi keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada karyawan di PT.X Tahun 2022

Karakteristik	Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain)				Total		P Value	PR (95% CI)
	Sedang		Rendah					
	N	%	N	%	N	%		
Usia:								
Berisiko	17	73,9	6	26,1	23	23	0,100	1,626 (0,969-2,730)
Tidak Berisiko	10	45,5	12	54,5	22	22		
Jenis Kelamin:								
Perempuan	13	61,9	8	38,1	21	21	1,000	1,061 (0,659-1,709)
Laki-Laki	14	58,3	10	41,7	24	24		
Sikap Kerja :								
Risiko Tinggi	18	75,0	6	25,0	24	24	0,05	1,750 (1,015-3,019)
Risiko Rendah	9	42,9	12	57,1	21	21		
Masa Kerja:								
Lama	20	76,9	6	23,1	26	26	0,016	5,714 (1,551-21,058)
Baru	7	36,8	12	63,2	19	19		
Stres Kerja:								
Berat	15	65,2	8	34,8	23	23	0,670	1,196 (0,737-1,941)
Ringan	12	54,5	10	45,5	22	22		

Sumber : Data Sekunder, 2022

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan keluhan nyeri punggung bawah (Low Back Pain) dengan nilai P-value 0,100. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan keluhan nyeri punggung bawah (Low Back Pain) dengan nilai P-value 1,000. Ada hubungan yang signifikan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (Low Back Pain) dengan nilai P-value 0,05. Ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (Low Back Pain) dengan nilai P-value 0,016. Tidak ada hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (Low Back Pain) dengan nilai P-value 0,670.

Pembahasan

Usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja administrasi di PT. X Tahun 2022. Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan dengan (Putra, 2022) yang meneliti hubungan sikap kerja dengan *low back pain* (LBP) pada pegawai bank x di kabupaten ganyar yang dimana nilai P-Value 0,249 ($P > 0.05$) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*).

Usia akan mempengaruhi keluhan LBP yang dialami karena perubahan usia menimbulkan perubahan fisik. Secara teori, LBP mulai dirasakan pada dekade kedua kehidupan dan insiden LBP tertinggi ditemui pada dekade kelima. Kekuatan maksimal otot terjadi pada saat umur antara 20 – 29 tahun, pada umur mencapai 60 tahun rata – rata kekuatan otot menurun sampai 20% dan dari faktor lain dikarenakan sikap yang tidak ergonomi mengakibatkan terjadinya LBP. (Tarwaka, 2014).

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner usia pada pekerja, diketahui ada hubungan antara usia dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) di PT X, hal tersebut terjadi karena responden yang memiliki usia berisiko sudah lebih lama melakukan aktifitas sikap kerja yang salah atau tidak

ergonomis sehingga memicu terjadinya keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Pentingnya menjaga pola makan dan rajin berolahraga agar mempertahankan postur tubuh dengan baik.

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja administrasi di PT. X tahun 2022. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Umbah et al., 2017, diperoleh nilai P-Value 0,592 ($P > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*).

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dengan uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar = 0,857 dengan nilai $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dilihat nilai $p > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Sementara nilai *Prevalence Rate* (PR) variabel pengawasan 1,143 dengan derajat kemaknaan CI 95% (0,663-1,971).

Prevalensi terjadinya LBP lebih banyak pada wanita dibandingkan dengan laki-laki, beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih sering izin untuk tidak bekerja karena LBP. Jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat risiko keluhan otot rangka. Hal ini terjadi karena secara fisiologis, kemampuan otot wanita lebih rendah daripada pria. (Andini, 2015)

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner jenis kelamin pada pekerja administrasi di PT. X diketahui bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Tidak adanya hubungan yang berpengaruh antara jenis kelamin dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) dapat disebabkan karena sikap kerja jenis kelamin laki laki di perusahaan tersebut lebih dominan melakukan gerakan selain statis yaitu gerakan dinamis seperti mengangkat barang berat dibandingkan dengan pekerja berjenis kelamin perempuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel sikap kerja dapat mempengaruhi variabel jenis kelamin menjadi tidak ada hubungan.

Sikap Kerja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja administrasi di PT X Tahun 2022 . Penelitian ini sesuai dengan Az Rasyidah et al., 2019 yang meneliti hubungan sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*), dimana nilai P-Value 0,021 ($P < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara sikap kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Berdasarkan variabel sikap kerja, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap kerja yang beresiko tinggi yaitu sebanyak 46. Dari 46 responden memiliki sikap kerja yang beresiko tinggi, terdapat 32 (69,6%) responden yang mengalami keluhan nyeri *low back pain* pada tingkat nyeri sedang.

Menurut Hutabarat, 2017. Dalam bukunya tentang dasar dasar ergonomi, sikap tubuh dalam melakukan pekerjaan sangat dipengaruhi oleh bentuk, ukuran, susunan, dan penempatan mesin dan peralatan serta perlengkapan kerja; juga bentuk, ukuran dan penempatan alat kendali serta alat petunjuk, cara kerja mengoperasikan mesin dan peralatan yang merinci macam gerak, arah dan kekuatannya yang harus dilakukan. Untuk standarisasi bentuk dan ukuran mesin dan peralatan kerja, harus diambil ukuran terbesar (misal rerata + 2 deviasi standar) sebagai dasar serta diatur suatu cara, sehingga dengan ukuran tersebut mesin dan peralatan kerja dapat dioperasikan oleh tenaga kerja yang ukuran antropometrisnya kurang dari ukuran standar. Sebagai contoh adalah kursi yang tingginya dapat dinaik turunkan sesuai dengan ukuran antropometris tenaga kerja yang duduk pada kursi tersebut, atau tempat duduk yang dapat disetel (diatur posisinya) mundur ke belakang atau maju ke depan untuk menyesuaikan terhadap ukuran jarak unjuk lutut ke garis belakang punggung. Kejadian *Low Back Pain* dapat dicegah dengan melakukan peregangan otot di sela sela bekerja untuk mengendurkan otot-otot yang tegang selama bekerja dalam posisi yang sama terus menerus.

Masa Kerja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerjaan administrasi di PT X tahun 2022. Hal ini sesuai dengan penelitian Siahaan, 2021 tentang hubungan masa kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja diperoleh nilai P-Value 0,032 ($P < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara

masa kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*).

Masa kerja adalah faktor yang berkaitan dengan lamanya seseorang bekerja di suatu tempat. Terkait dengan hal tersebut, LBP merupakan penyakit kronis yang membutuhkan waktu lama untuk berkembang dan bermanifestasi. Jadi semakin lama waktu bekerja atau semakin lama seseorang terpajan faktor risiko ini maka semakin besar pula risiko untuk mengalami LBP (Andini, 2015). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Umami, 2013) bahwa pekerja yang paling banyak mengalami keluhan LBP adalah pekerja yang memiliki masa kerja >5 tahun dibandingkan dengan mereka dengan masa kerja <5 tahun. Masa kerja karyawan PT X memiliki masa kerja yang lama, hal ini dapat terjadi karena banyak pekerja yang merasa aman sudah menjadi karyawan tetap dan memiliki berbagai tunjangan serta fasilitas dari perusahaan.

Stres Kerja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara stres kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada pekerja administrasi di PT. X tahun 2022. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Corputty et al., 2021, diperoleh nilai P-Value 0,827 ($P > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara stres kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dengan uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar = 0,461 dengan nilai $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dilihat nilai $p > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara stres kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Sementara nilai *Prevalence Rate* (PR) variabel stres kerja 1,339 dengan derajat kemaknaan CI 95% (0,763-2,351).

Yulianus, 2017 dalam bukunya mengatakan bahwa dalam mengatasi stres dapat dilakukan melalui dua pendekatan yaitu pendekatan individu dan pendekatan organisasi. Pendekatan individu penting dilakukan karena stres dapat mempengaruhi kehidupan, kesehatan, produktivitas, dan penghasilan. Pendekatan organisasi karena alasan kemanusiaan dan juga karena pengaruhnya terhadap prestasi semua aspek dari organisasi dan efektivitas organisasi secara keseluruhan. Perbedaan penanganan stres antara pendekatan individu dengan pendekatan organisasi tidak dibedakan secara tegas. Penanganan stres dapat dilakukan pada tingkat individu, organisasi maupun kedua-duanya. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner stres kerja pada pekerja administrasi di PT. X diketahui bahwa tidak ada hubungan antara stres kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*). Tidak adanya hubungan yang berpengaruh antara stres kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) dapat disebabkan karena masa kerja karyawan yang kebanyakan memiliki masa kerja lama sehingga sudah terbiasa dalam menghadapi stres kerja yang ada dan pengaruh stres kerja yang memiliki dampak positif yang menguntungkan diharapkan akan memacu karyawan untuk dapat menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik-baiknya. Reaksi terhadap stres dapat merupakan reaksi bersifat psikis maupun fisik. Biasanya karyawan yang stres akan menunjukkan perubahan perilaku. Usaha mengatasi stres dapat berupa perilaku melawan stres (*flight*) atau berdiam diri (*freeze*). Reaksi ini biasanya dilakukan secara bergantian, tergantung situasi dan bentuk stres.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada karyawan bagian administrasi di PT X tahun 2022 didapatkan kesimpulan bahwa proporsi tertinggi pada keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) terdapat pada responden yang mengalami keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) tinggi sebanyak 24 orang (53,3%). Proporsi tertinggi pada usia terdapat pada responden yang usia berisiko sebanyak 23 orang (51,1%). Proporsi tertinggi pada jenis kelamin terdapat pada responden yang berjenis kelamin laki laki sebanyak 24 orang (53,3%). Proporsi tertinggi pada sikap kerja terdapat pada responden dengan sikap kerja risiko tinggi sebanyak 24 orang (53,3%). Proporsi tertinggi pada masa kerja terdapat pada responden dengan masa kerja lama sebanyak 26 responden (57,8%). Proporsi tertinggi pada stres kerja terdapat pada responden dengan stres kerja berat sebanyak 23 responden (51,1%). Ada hubungan antara usia dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*). Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*). Ada hubungan antara sikap kerja dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*). Ada hubungan antara masa kerja dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*).

Saran yang dapat diberikan kepada pekerja di PT. Bina Bangun Wibawa Mukti adalah peningkatan pemahaman akan behavior based safety kepada masing – masing pekerja agar lebih terbuka akan konsep dari budaya K3 yang sesungguhnya di tempat kerja. Dalam hal ini perusahaan baru sampai pada tahap komunikasi terkait kebijakan K3 perusahaan kepada pekerja. Disarankan untuk setiap pekerja bisa melakukan pelaporan terkait bahaya-bahaya yang ditemui ketika sedang bekerja dalam kartu laporan bahaya atau ke website divisi K3 untuk meningkatkan lagi budaya K3 perusahaan.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Esa Unggul atas dukungan yang diberikan untuk terselesaikannya penelitian ini dan PT. X yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian, dari mulai survey awal sampai dengan terbitnya jurnal publikasi.

Kontribusi Penulis

Penulis N berperan dalam mengambil data, melakukan wawancara dan mengolah data yang sudah dikumpulkan dan melakukan perijinan ke tempat penelitian. Sedangkan DS bertugas untuk membimbing N dalam penulisan penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Alfaridah., & Febriyanto, K. (2022). Hubungan Stres Kerja dengan Keluhan Low Back Pain Pada Operator Alat Berat. *Borneo Student Research*, Vol 3, No 2, 2022
2. Andini, F. 2015. Risk Factory of Low Back Pain in Workers. *J Majority*. Vol.4 No.1. Januari 2015
3. AZ, R., Dayani, H., & Maulani. (2019). Masa Kerja, Sikap Kerja Dan Jenis Kelamin Dengan Keluhan Nyeri Low Back Pain. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, Vol. 2, No. 2 : 66-71
4. Badan Pusat Statistik. (2022). "Jumlah Tenaga Kerja di Indonesia". <https://www.bps.go.id/subject/6/tenaga-kerja.html>. Jakarta. (Diakses 28 September 2022)
5. Corputty, D, Y., Amat, A, L, S., & Kareri, D, G, R. (2021). Hubungan Lama Duduk Dan Stres Kerja Dengan Low Back Pain Pada Karyawan Administrasi Bank Di Kota Atambua. *Cendana Medical Journal*. Edisi 21, Nomor 1, April 2021.
6. Dewa, A. A. 2016. Gambaran Kejadian Low Back Pain (LBP) Pada Tenaga Angkut Sampah DKP Kota Denpasar. Universitas Udayana: Denpasar
7. Lailani, T.M. (2013). Hubungan antara Peningkatan Indeks Masa Tubuh dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Saraf RSUD Dokter Soedarso Pontianak. *Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 3(1): 1–15.
8. Nurindasari. (2016). Gambaran Kejadian Low Back Pain pada Pegawai Rektorat UIN Alaudin Makassar. Makassar: UIN Alaudin Makassar.
9. Putra, I. M. M. R., Rusni, N. W., & Sukmawati, N. M. H. (2022). Hubungan Sikap Kerja dengan Low Back Pain (LBP) pada Pegawai Bank X di Kabupaten Gianyar. *e-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal)*. Vol. 2 No.2, Hal. 82 – 90.
10. Rudiana. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain Pada Buruh Angkat

Angkut Pt Makassar Tene Tahun 2019

11. Riningrum, H. (2016). Pengaruh Sikap Kerja, Usia, dan Masa Kerja Terhadap Keluhan Subyektif Low Back Pain pada Pekerja Bagian Sewing Garmen PT. APAC Inti Corpora Kabupaten Semarang. Skripsi Universitas Negeri Semarang
12. Saputra, A. (2020). Sikap Kerja, Masa Kerja, dan Usia terhadap Keluhan Low Back Pain pada Pengrajin Batik. HIGEIA 4 (Special 1) (2020).
13. Siahaan, P, B, C., Pani, P, Y., & Rizki, H., (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Nelayan Udang Di Belawan Sicanang Medan Belawan. Jurnal Kesmas Prima Indonesia. Vol. 3 No. 2
14. Tarwaka. (2010). Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.
15. Umami. (2014). Hubungan antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) (Low Back Pain) pada Pekerja Batik Tulis. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, II(2), 72-78.
16. Umboh, B., Rattu, J, A, M., & Adam, H., (2017). Hubungan Antara Karakteristik Individu Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsu Gmim Pancaran Kasih Manado. Vol. 3 No. 2
17. WHO. (2013). Priority Medicine for Eropa and the World " A Public Health Approach to Innovation.
https://www.researchgate.net/publication/249995116_Priority_Medicines_for_Europe_and_the_World_A_Public_Health_Approach_to_Innovation_Update_on_the_2004_Background_Paper. WHO. (Diakses 02 Oktober 2022)