

ABSTRAK

Nama : Imma Variance Simanihuruk
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul : Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan *Low Back Pain* (LBP) Pada Karyawan Administrasi Koperasi Makmur Mandiri

Low Back Pain (LBP) merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang sering dialami pekerja pada pekerjaan administrasi yang banyak dilakukan dalam posisi duduk. Duduk dalam waktu lama dan terus-menerus dapat meningkatkan beban pada daerah lumbal sehingga berpotensi menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada karyawan administrasi Koperasi Makmur Mandiri Bekasi, meliputi usia, jenis kelamin, masa kerja, dan lama duduk. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dan sampel penelitian berjumlah 104 karyawan administrasi dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk memperoleh data usia, jenis kelamin, masa kerja, lama duduk, dan keluhan LBP yang diukur menggunakan *Nordic Musculoskeletal Questionnaire* (NMQ). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 82 responden (78,8%) mengalami keluhan LBP. Sebagian besar responden berusia ≤ 40 tahun (95,2%), berjenis kelamin laki-laki (54,8%), memiliki masa kerja ≥ 5 tahun (54,8%), dan lama duduk >4 jam/hari (75,0%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan LBP ($p=0,048$) dan lama duduk dengan keluhan LBP ($p=0,000$). Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara usia ($p=0,580$) dan masa kerja ($p=0,474$) dengan keluhan LBP. Disarankan Koperasi Makmur Mandiri meningkatkan penerapan ergonomi, menyediakan fasilitas kerja yang sesuai, mengatur jeda kerja berkala, serta memberikan edukasi mengenai posisi duduk ergonomis dan peregangan. Karyawan diharapkan menghindari duduk dalam posisi yang sama terlalu lama dan melakukan aktivitas fisik.

Kata kunci: *Low Back Pain*, lama duduk, jenis kelamin, usia, masa kerja, karyawan administrasi.

