SKRIPSI

HUBUNGAN POSTUR KERJA DAN LAMA KERJA DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PENGGUNA KOMPUTER DI PT PLN UID SUMBAR TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata I Kesehatan Masyarakat

Oleh :

Afni Maulina Putri
2213201002

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Lengkap	: Afni Maulina Putri
NIM	: 2213201002
Tempat/Tanggal Lahir	: Tambang Emas, 25 April 2004
Tahun Masuk	: 2022
Program Studi	: Kesehatan Masyarakat
Nama Pembimbing Akademik	: Nizwardi Azkha, MPPM., M.Si
Nama Pembimbing I	: Nizwardi Azkha, MPPM., M.Si
Nama Pembimbing II	: Meyi Yanti, M.KM

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

"Hubungan Postur Kerja dan Lama Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pengguna Komputer di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026



Afni Maulina Putri

i

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	: Afni Maulina Putri
Nim	: 2213201002
Program Studi	: Kesehatan Masyarakat
Judul	: Hubungan Postur Kerja dan Lama Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengguna Komputer di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
(Nizwardi Azkha, MPPM., M.Si)	**(Meyi Yanti, M.KM)**

Disahkan Oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

(Ns. Syalvia Oresti, M. Kep, Ph.D)

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	:	Afni Maulina Putri
NIM	:	2213201002
Program Studi	:	Kesehatan Masyarakat
Judul	:	Hubungan Postur Kerja Dan Lama Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengguna Komputer Di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
(Nizwardi Azkha, MPPM., M.Si) (.....)

Pembimbing II
(Meyi Yanti, M.KM) (.....)

Penguji I
(Gusrianti, M.Kes) (.....)

Penguji II
(Nurul Prihastita Rizyana, M.KM) (.....)

Disahkan Oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

(Ns. Syalvia Oresti, M. Kep, Ph.D)

Dipindai dengan CamScanner

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
Skripsi, September 2026

AFNI MAULINA PUTRI
Hubungan Postur Kerja dan Lama Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengguna Komputer di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026
xiv + 113 Halaman, 22 tabel, 11 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Berdasarkan Riskesdas 2023, di Indonesia terdapat 12.914 kasus *low back pain* atau sekitar 3,71% dari populasi. Sementara itu, prevalensi penyakit sendi sebagai indikator gangguan *musculoskeletal* di Provinsi Sumatera Barat mencapai 7,21%. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan *musculoskeletal* masih menjadi masalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan postur kerja dan lama kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengguna komputer di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026.

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Cross Sectional* yang dilaksanakan pada bulan Maret-September 2026. pengumpulan data dilakukan pada tanggal 31 Juli-10 Agustus 2026. Populasi penelitian adalah pengguna komputer di PT PLN UID Sumbar sebanyak 145 orang, dengan sampel 60 responden yang dipilih menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner keluhan nyeri punggung bawah dan lama kerja serta observasi postur kerja menggunakan *Rapid Upper Limb Assessment* (RULA). Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $p \leq 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 46,7% pengguna komputer mengalami keluhan nyeri punggung bawah, 48,3% pengguna komputer memiliki postur kerja berisiko dan 58,3% pengguna komputer mengalami lama kerja berisiko (> 8 jam). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah *p-value* = 0,040 dan lama kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah *p-value* = 0,007.

Disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara postur kerja dan lama kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengguna komputer di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026. Disarankan kepada perusahaan untuk dapat meningkatkan pengendalian risiko ergonomi melalui fasilitas kerja ergonomis, pengaturan waktu istirahat, microbreak, dan edukasi postur kerja ergonomis.

Daftar Bacaan : 21 (2023-2026)
Kata Kunci : Lama Kerja, Nyeri Punggung Bawah, Pengguna Komputer, Postur kerja

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
Bachelor Thesis, September 2026

AFNI MAULINA PUTRI
The Relationship Between Workload and Work Stress with Work Productivity among Production Workers at PT Abaisiat Raya Padang in 2026
Xiv + *113 pages, 22 tables, 11 figures, 12 appendices*

ABSTRACT

Based on Riskesdas 2023, there were 12,914 cases of low back pain in Indonesia, or approximately 3.71% of the population. Meanwhile, the prevalence of joint disease as an indicator of musculoskeletal disorders in West Sumatra Province reached 7.21%. This indicates that musculoskeletal disorders remain a health problem. This study aimed to determine the relationship between work posture and working hours with low back pain complaints among computer users at PT PLN UID Sumbar in 2026.

This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design conducted from March to September 2026. Data collection was carried out from July 31 to August 10, 2026. The study population consisted of 145 computer users at PT PLN UID Sumbar, with a sample of 60 respondents selected using accidental sampling. Data were collected using questionnaires through interviews regarding low back pain complaints and working hours, as well as work posture observation using the Rapid Upper Limb Assessment (RULA). Data analysis included univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test with a significance level of $p \leq 0.05$.

The results showed that 46.7% of computer users experienced low back pain complaints, 48.3% had risky work postures, and 58.3% had risky working hours (> 8 hours). Statistical analysis showed a relationship between work posture and low back pain complaints with a p-value *= 0.040 and between working hours and low back pain complaints with a* p-value *= 0.007.*

It was concluded that there was a relationship between work posture and working hours with low back pain complaints among computer users at PT PLN UID Sumbar in 2026. The company is recommended to improve ergonomic risk control through ergonomic work facilities, appropriate rest periods, microbreaks, and education on ergonomic work postures.

References : 21 (2023–2026)

Keywords : Computer Users , Low Back Pain , Work Posture, Working Hours.