

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan upaya sistematis yang bertujuan untuk melindungi tenaga kerja dari risiko kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, serta menjamin terciptanya lingkungan kerja yang aman, sehat, dan produktif. Penerapan K3 tidak hanya diperlukan pada sektor industri, tetapi juga pada sektor perkantoran yang memiliki berbagai faktor risiko kesehatan akibat aktivitas kerja yang dilakukan secara terus-menerus. Di Indonesia, pelaksanaan K3 diatur dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang menegaskan bahwa setiap tempat kerja wajib menyelenggarakan upaya kesehatan kerja guna melindungi pekerja dari gangguan kesehatan yang ditimbulkan oleh pekerjaan dan lingkungan kerja. Selain itu, penerapan K3 di lingkungan perkantoran secara khusus diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 48 Tahun 2016 tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran yang menekankan pentingnya penerapan ergonomi, penyesuaian fasilitas kerja, serta pengendalian faktor risiko kesehatan di tempat kerja.

Pekerja perkantoran merupakan kelompok tenaga kerja yang sebagian besar menjalankan tugas administratif dengan tuntutan ketelitian dan penyelesaian pekerjaan dalam waktu tertentu. Karakteristik pekerjaan tersebut sering kali menyebabkan pekerja berada dalam posisi duduk dalam durasi yang lama serta memiliki tingkat aktivitas fisik yang relatif rendah selama jam kerja.

Selain itu, beban kerja yang tinggi dan pekerjaan yang bersifat rutin dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun mental apabila tidak diimbangi dengan pengaturan kerja yang baik (Tanjung et al., 2023).

Seiring dengan perkembangan era digital, pelaksanaan pekerjaan perkantoran semakin bergantung pada penggunaan komputer, laptop, dan berbagai perangkat digital lainnya. Pemanfaatan teknologi tersebut memang mampu meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, namun juga mengharuskan pekerja melakukan aktivitas secara statis dan berulang dalam jangka waktu yang panjang. Penggunaan perangkat komputer yang terus-menerus, terutama dengan postur kerja yang tidak ergonomis, dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada sistem muskuloskeletal (Ahmetya et al., 2023).

Gangguan muskuloskeletal atau Musculoskeletal Disorders (MSDs) merupakan salah satu masalah kesehatan kerja yang paling sering ditemukan pada pekerja perkantoran. MSDs adalah gangguan yang terjadi pada otot, tendon, ligamen, sendi, tulang, saraf, dan struktur penunjang lainnya akibat aktivitas kerja yang dilakukan secara berulang, posisi kerja yang tidak sesuai, maupun beban kerja yang berlebihan. Salah satu bentuk MSDs yang paling sering dikeluhkan oleh pekerja adalah *Low Back Pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah.

Low Back Pain merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering dialami oleh pekerja usia produktif. *Low Back Pain* didefinisikan sebagai rasa nyeri atau tidak nyaman yang dirasakan pada daerah punggung

bawah, baik yang bersifat akut maupun kronis, yang dapat mengganggu aktivitas kerja dan fungsi sehari-hari. (Dinan,2025). Pada pekerja perkantoran, keluhan *Low Back Pain* sering dikaitkan dengan tingginya beban kerja serta kebiasaan bekerja dalam posisi duduk dalam waktu yang lama. Aktivitas duduk yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan pekerja mempertahankan postur kerja yang tidak ergonomis, seperti posisi duduk membungkuk, leher menunduk, bahu terangkat, atau posisi tubuh yang statis dalam waktu yang lama (Azra, 2025).

Secara fisiologis, kondisi tersebut dapat menyebabkan kontraksi otot secara terus-menerus sehingga menghambat aliran darah dan suplai oksigen ke jaringan otot. Akibatnya, terjadi peningkatan ketegangan otot, kelelahan otot, serta peningkatan tekanan pada diskus intervertebralis di daerah lumbal yang dapat memicu timbulnya keluhan nyeri punggung bawah. (Janna, 2021). Apabila kondisi tersebut berlangsung secara berulang dan dalam jangka waktu yang panjang, risiko terjadinya *Low Back Pain* akan semakin meningkat.

Selain postur kerja, beban kerja juga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya *Low Back Pain*. Beban kerja yang tinggi dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun mental yang berdampak pada menurunnya kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap tuntutan pekerjaan. Pada pekerja perkantoran, beban kerja tidak hanya berasal dari banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tetapi juga dari tuntutan target kerja, tekanan waktu, serta tanggung jawab pekerjaan yang harus dipenuhi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan ketegangan otot dan mempercepat munculnya keluhan

muskuloskeletal, termasuk *Low Back Pain* (Nazar, 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat Tarwaka (2019) yang menyatakan bahwa faktor pekerjaan merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya *Low Back Pain*, meliputi beban kerja, aktivitas berulang, masa kerja, dan postur kerja

Data dari WHO (2023) diperkirakan sekitar 619 juta orang diseluruh dunia mengalami *Low Back Pain* pada tahun 2020, dan jumlah ini diproyeksikan meningkat menjadi sekitar 843 juta orang pada tahun 2050 karena penuaan penduduk dan pertumbuhan populasi, selain itu *Low Back Pain* juga tercatat sebagai salah satu penyebab utama kecacatan di dunia.

Secara nasional, gangguan muskuloskeletal masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 7,30%. Penyakit sendi tersebut mencakup berbagai gangguan pada sistem muskuloskeletal, termasuk *Low Back Pain* yang merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh kelompok usia produktif. Menurut Widyastuti et al., (2025) Wilayah yang rentan mengalami gangguan kesehatan dengan tingkat prevalensi nasional yakni Papua, Kalimantan Selatan, Nusa Tenggara Timur, Nusa Tenggara Barat, Bali, Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, Bengkulu, Sumatra Barat, dan Nangroe Aceh Darussalam.

Di tingkat provinsi, Provinsi Sumatera Barat juga menunjukkan prevalensi gangguan muskuloskeletal yang cukup tinggi. Data Riskesdas

(2018), mencatat prevalensi penyakit sendi di Sumatera Barat tercatat sebesar 7,21%, Sementara itu, di Kota Padang, prevalensi penyakit sendi tercatat sebesar 5,25%. Meskipun angkanya lebih rendah dibandingkan tingkat nasional dan provinsi, kondisi ini tetap menunjukkan bahwa gangguan muskuloskeletal masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian, terutama pada kelompok pekerja yang memiliki risiko ergonomi tinggi seperti pekerja perkantoran.

Salah satu instansi pemerintah yang memiliki karakteristik pekerjaan administrasi adalah Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang. Instansi ini bertugas memberikan pelayanan administrasi kependudukan kepada masyarakat, seperti pembuatan Kartu Tanda Penduduk (KTP), Kartu Keluarga (KK), akta kelahiran, akta kematian, kartu identitas anak, serta berbagai dokumen kependudukan lainnya. Dalam menjalankan tugasnya, sebagian besar pegawai bekerja menggunakan komputer untuk melakukan penginputan data, verifikasi dokumen, pengarsipan, penyusunan laporan, serta pelayanan administrasi kepada masyarakat.

Karakteristik pekerjaan di Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang didominasi oleh pekerjaan administrasi yang dilakukan secara terus-menerus dengan posisi duduk dan penggunaan komputer dalam waktu yang lama. Selain itu, tingginya jumlah masyarakat yang datang setiap hari untuk memperoleh pelayanan administrasi kependudukan menuntut pegawai untuk bekerja secara cepat, tepat, dan teliti sehingga berpotensi meningkatkan beban kerja yang dirasakan oleh pegawai.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa beban kerja dan postur kerja merupakan faktor penting yang berhubungan dengan keluhan *Low Back Pain*, khususnya pada pekerjaan yang bersifat statis. Penelitian oleh Indah Lestari et al. (2023) pada karyawan PT. Pos Indonesia KCU Makassar menunjukkan bahwa beban kerja berhubungan signifikan dengan keluhan *Low Back Pain*. Penelitian oleh Agustin, A., et al (2023) pada staf Kantor X Jakarta Selatan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara postur kerja dengan keluhan *Low Back Pain*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pekerja dengan postur kerja yang tidak sesuai dan bersifat statis memiliki risiko lebih tinggi mengalami keluhan *Low Back Pain*.

Penelitian lain oleh Aulia., et al, (2023) pada pekerja batik tulis di Kampung Batik Kauman Kota Pekalongan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara postur kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian oleh Diningrum et al.(2025) pada pegawai administrasi RSUD Ratu Zalecha Martapura menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lama kerja, beban kerja, dan sikap kerja dengan keluhan *Low Back Pain*.

Selanjutnya penelitian oleh Sari et al. (2026) pada pekerja pabrik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara postur kerja dengan keluhan *Low Back Pain*. Pekerja dengan postur kerja berisiko memiliki kemungkinan lebih besar mengalami keluhan *Low Back Pain* dibandingkan pekerja dengan postur kerja yang tidak berisiko.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 7 April 2026 terhadap 5 orang pegawai di Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang, yang sebagian besar menjalankan pekerjaan administrasi dengan penggunaan komputer dalam waktu yang cukup lama, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar pegawai menghadapi permasalahan terkait beban kerja, postur kerja, serta keluhan *Low Back Pain*. Pada aspek beban kerja, responden menunjukkan adanya tekanan dalam pelaksanaan tugas. Hal ini terlihat 3 dari 5 responden yang menyatakan bahwa pekerjaan yang dilakukan membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Selain itu, 4 dari 5 responden menyatakan bahwa beban kerja sering menimbulkan kebingungan dalam menjalankan tugas. Lebih lanjut, 4 dari 5 responden juga menyatakan bahwa ketidaksesuaian antara beban kerja dan kemampuan dapat menimbulkan rasa frustrasi. Kondisi ini menunjukkan adanya tekanan kerja baik secara mental maupun psikologis.

Pada aspek postur kerja hasil observasi menunjukan bahwa fasilitas kursi kerja yang digunakan pegawai belum seluruhnya memenuhi prinsip ergonomi sebagaimana yang dianjurkan dalam Permenkes Nomor 48 Tahun 2016. Kursi kerja ergonomis yang memiliki pengaturan tinggi - rendah kursi dan sandaran punggung, umumnya hanya tersedia pada area pelayanan tertentu dan ruang kepala bidang. Sementara itu, sebagian besar pegawai masih menggunakan kursi kerja standar yang tidak memiliki pengaturan tinggi kursi maupun sandaran yang dapat disesuaikan dengan postur tubuh pekerja. Kondisi tersebut menyebabkan beberapa pegawai bekerja dengan posisi duduk membungkuk, leher menunduk kearah monitor, serta punggung yang tidak

mendapatkan penopang secara optimal selama bekerja. Selain itu, tingginya jumlah pengunjung yang datang untuk mendapatkan pelayanan administrasi mengharuskan pegawai bekerja secara terus menerus dengan posisi duduk statis dan gerakan berulang.

Sejalan dengan kondisi tersebut, pada aspek keluhan *Low Back Pain*, seluruh responden menyatakan sering merasakan sensasi panas pada daerah punggung bagian bawah, serta nyeri dengan sensasi seperti tertusuk-tusuk. Selain itu, 4 dari 5 responden menyatakan mengalami nyeri pada punggung bawah setelah melakukan aktivitas pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa keluhan tidak hanya muncul saat bekerja, tetapi juga berlanjut setelah aktivitas kerja selesai.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa beban kerja dan postur kerja yang kurang ergonomis berpotensi terhadap timbulnya keluhan *Low Back Pain*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Hubungan Beban Kerja Dan Postur Kerja Dengan Keluhan *Low Back Pain* Pada Pegawai Kantor Dinas Kependudukan Dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan beban kerja dan postur kerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan beban kerja dan postur kerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi keluhan *Low Back Pain* pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi beban kerja pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026.
- c. Diketahui distribusi frekuensi postur kerja pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026.
- d. Diketahui hubungan beban kerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026.
- e. Diketahui hubungan postur kerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pemahaman peneliti mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan *Low Back Pain*, khususnya beban kerja dan postur kerja pada pekerja kantor. Selain itu, penelitian ini menjadi sarana penerapan ilmu kesehatan masyarakat, khususnya di bidang kesehatan dan keselamatan kerja (K3), ergonomi kerja, serta penyakit akibat kerja yang diperoleh selama masa perkuliahan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi bahan referensi dan rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait faktor risiko *Low Back Pain*, khususnya pada pekerja kantor.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi penelitian

Sebagai bahan masukan dalam perencanaan dan pengambilan kebijakan terkait kesehatan dan keselamatan kerja, khususnya pengaturan beban kerja, postur kerja, serta penerapan prinsip ergonomi di lingkungan kerja guna menurunkan risiko keluhan *Low Back Pain* dan meningkatkan produktivitas pegawai.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi sumber informasi untuk menambah wawasan dan referensi kepustakaan di Universitas Alifiah Padang dibidang K3 terutama mengenai *Low Back Pain* pada pekerja kantor.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Beban Kerja Dan Postur Kerja Dengan Keluhan *Low Back Pain* Pada Pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah beban kerja dan postur kerja, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah keluhan *Low Back Pain*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – Agustus 2026, pengumpulan data dilakukan pada tanggal 23- 30 Juli 2026 di Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang. Populasi Penelitian ini adalah seluruh pegawai bagian administrasi di kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang yang berjumlah 67 pegawai, dengan sampel penelitian berjumlah 62 pegawai. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total populasi, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui data primer yang diperoleh secara langsung dari responden menggunakan kuesioner beban kerja, dan kuesioner keluhan *Low Back Pain* dengan cara ukur angket serta lembar observasi postur kerja menggunakan metode RULA. Selain itu, data sekunder diperoleh dari pihak Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang

terkait jumlah pegawai. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara dua variabel menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

