

Kata kunci : Low back pain, faktor risiko, pekerja kantor

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN PENGGUNAAN TUGAS AKHIR.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah.....	4
1.3.1 Pembatasan Masalah.....	4
1.3.2 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Tujuan Umum.....	5
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4.3 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7

2.1 Pengertian Ergonomi.....	7
2.2 Low Back Pain.....	7
2.3 Faktor Risiko Low Back Pain.....	9
2.3.1 Faktor Individu.....	9
2.3.2 Faktor Pekerjaan.....	11
2.3.3 Faktor Lingkungan.....	13
2.4 Metode Penilaian Postur Kerja.....	14
2.4.1 Metode ROSA.....	14
2.4.2 Metode REBA.....	26
2.4.3 Metode RULA.....	26
2.4.4 Metode NBM.....	28
2.4.5 Metode OWAS.....	30
2.5 Upaya Pencegahan Low Back Pain.....	31
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
3.1 Penjelasan Kerangka Konseptual.....	33
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
4.1 Desain Penelitian.....	34
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
4.2.1 Populasi Penelitian.....	34
4.2.2 Sampel Penelitian.....	34
4.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
4.4 Variabel, Definisi Operasional, dan Cara Pengukuran.....	35
4.5 Teknik dan Instrumen Pengambilan Data.....	37
4.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	37
4.5.2 Instrumen Pengambilan Data.....	38
4.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	39
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>40</b>
5.1 Gambaran Umum Perusahaan.....	40
5.1.1 Sejarah Berdirinya Perusahaan.....	40

5.1.2 Lokasi Perusahaan.....	42
5.2 Visi, Misi PPSDM Migas Cepu.....	42
5.2.1 Visi Perusahaan.....	42
5.2.2 Misi Perusahaan.....	43
5.3 Struktur Organisasi PPSDM Migas Cepu.....	43
5.3.1 Struktur Organisasi K3 di PPSDM Migas Cepu.....	45
5.4 Faktor Individu.....	45
5.4.1 Umur.....	45
5.4.2 Jenis Kelamin.....	46
5.4.3 Masa Kerja.....	46
5.4.4 Kebiasaan Merokok.....	47
5.5 Faktor Pekerjaan.....	48
5.5.1 Postur Kerja.....	48
5.6 Gangguan Low Back Pain.....	58
5.7 Gambaran Hubungan Faktor Individu dengan Keluhan LBP.....	61
5.7.1 Gambaran Hubungan antara Umur dengan Keluhan LBP.....	61
5.7.2 Gambaran Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Keluhan LBP.....	62
5.7.3 Hubungan antara Masa Kerja dengan Keluhan LBP.....	62
5.7.4 Gambaran Hubungan antara Kebiasaan Merokok Dengan Keluhan LBP.....	63
5.8 Gambaran Hubungan antara Tingkat Risiko Postur Kerja dengan Keluhan LBP.....	64
BAB VI PEMBAHASAN.....	65
6.1 Gambaran Hubungan antara Umur dengan Keluhan LBP.....	65
6.2 Gambaran Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Keluhan	

LBP.....	66
6.3 Gambaran Hubungan antara Masa Kerja dengan Keluhan LBP.....	67
6.4 Gambaran Hubungan antara Kebiasaan Merokok dengan Keluhan LBP.....	68
6.5 Gambaran Hubungan antara Tingkat Risiko Postur Kerja dengan Keluhan LBP.....	69
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
7.1 Kesimpulan.....	74
7.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	79

**DAFTAR TABEL**

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Skor Ketinggian Kursi	16
2.2	Skor Kedalaman Kursi	17
2.3	Skor Sandaran Tangan	17
2.4	Skor Sandaran Punggung	18
2.5	Skor Posisi Monitor	19
2.6	Skor Posisi Telepon	20
2.7	Skor Posisi Mouse	21
2.8	Skor Posisi Keyboard	22
2.9	Penentuan Nilai Akhir Bagian A - Kursi	23
2.10	Penilaian Nilai Akhir Bagian B - Monitor dan Telepon	23
2.11	Penilaian Nilai Akhir bagian C - Mouse dan Keyboard	24
2.12	Penentuan skor akhir bagian B - Monitor dan Telepon dengan bagian C - Mouse dan Keyboard	25
2.13	Penentuan Skor Akhir	25
4.1	Variabel, Definisi Operasional dan Cara Pengukuran	35
5.1	Distribusi umur reponden pada pekerja kantor PPSDM Migas Cepu tahun 2020	46
5.2	Distribusi Jenis kelamin responden pada pekerja kantor PPSDM Migas Cepu tahun 2020	46
5.3	Distribusi masa kerja responden pada pekerja kantor PPSDM Migas Cepu tahun 2020	47
5.4	Distribusi kebiasaan merokok responden pada pekerja kantor PPSDM Migas Cepu tahun 2020	47
5.5	Skor bagian A - Kursi responden 1	54
5.6	Skor bagian B - Monitor dan Telepon responden 1	55

5.7	Skor bagian C - Keyboard dan Mouse responden 1	56
5.8	Skor Monitor dan Peripherals responden 1	57
5.9	Skor Akhir ROSA responden 1	57
5.10	Distribusi Tingkat Risiko Postur Kerja Berdasarkan Analisis ROSA pada pekerja kantor PPSDM Migas Cepu	58
5.11	Distribusi frekuensi responden dengan keluhan <i>low back pain</i> di departemen kantor PPSDM Migas Cepu	59
5.12	Distribusi frekuensi responden berdasarkan waktu terjadinya keluhan <i>low back pain</i> di departemen kantor PPSDM Migas Cepu	59
5.13	Distribusi frekuensi responden berdasarkan sifat keluhan <i>low back pain</i> di departemen kantor PPSDM Migas Cepu	60
5.14	Distribusi frekuensi responden berdasarkan tindakan pengobatan responden terhadap <i>low back pain</i> di departemen kantor PPSDM Migas Cepu	60
5.15	Distribusi frekuensi responden berdasarkan efek tindakan pengobatan di departemen kantor PPSDM Migas Cepu	61
5.16	Distribusi hubungan antara Umur dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> di PPSDM Migas Cepu tahun 2020	61
5.17	Distribusi hubungan antara Jenis Kelamin dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> di PPSDM Migas Cepu tahun 2020	62
5.18	Distribusi hubungan antara Masa Kerja dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> di PPSDM Migas Cepu tahun 2020	63
5.19	Distribusi hubungan antara Kebiasaan Merokok dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> di PPSDM Migas Cepu tahun 2020	63
5.20	Distribusi hubungan antara tingkat risiko postur kerja dengan Keluhan <i>Low Back Pain</i> di PPSDM Migas Cepu tahun 2020	64

**DAFTAR GAMBAR**

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Vertebra Lumbalis	8
2.2	Vertebra Sarkalis	8
2.3	Nilai faktor risiko pada ketinggian kursi	16
2.4	Nilai Faktor Risiko pada Kedalaman Kursi	16
2.5	Nilai Faktor Risiko pada Sandaran Tangan	17
2.6	Nilai Faktor Risiko pada Sandaran Punggung	18
2.7	Nilai Faktor Risiko pada Monitor	19
2.8	Nilai Faktor Risiko pada Telepon	20
2.9	Nilai Faktor Risiko pada Mouse	21
2.10	Nilai Faktor Risiko pada Keyboard	21
2.11	Lembar Kerja Nordic Body Map	29
3.1	Kerangka Konseptual	32
5.1	Peta Lokasi PPSDM Migas Cepu	42
5.2	Struktur Oganisasi PPSDM Migas Cepu	43
5.3	Struktur Organisasi K3LL	45
5.4	Posisi Ketinggian Kursi Responden 1	48
5.5	Posisi Kedalaman Kursi Responden 1	49
5.6	Posisi Sandaran Tangan Responden 1	50
5.7	Posisi Sandaran Punggung Responden 1	51
5.8	Posisi Monitor Responden 1	52
5.9	Posisi Telepon Responden 1	52
5.10	Posisi Mouse Responden 1	53
5.11	Posisi Keyboard Responden 1	54
6.1	Posisi ketinggian kursi yang salah (Kursi tidak dapat diatur)	69
6.2	Posisi ketinggian kursi yang benar menurut Permenkes	

	No. 48 Tahun 2016	70
6.3	Posisi Sandaran Punggung yang Salah	70
6.4	Posisi Sandaran Punggung yang benar menurut Permenkes No. 48 Tahun 2016	71



**DAFTAR LAMPIRAN**

No	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Permohonan Pengambilan Data	79
2	Lembar Identitas Responden	80

## DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

### Daftar Arti Lambang

&	= Dan
-	= Sampai
/	= Atau
%	= Persen
x	= Kali
>	= Lebih dari
<	= Kurang dari
≥	= Lebih dari sama dengan
≤	= Kurang dari sama dengan
°	= Derajat

### Daftar Singkatan

ESDM	= Energi dan Sumber Daya Mineral
LBP	= <i>Low Back Pain</i>
MSDs	= <i>Muskuloskeletal Disorders</i>
NBM	= <i>Nordic Body Map</i>
OWAS	= <i>Ovako Working Posture Analysis System</i>
PPSDM	= Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia
REBA	= <i>Rapid Entire Body Assessment</i>
ROSA	= <i>Rapid Office Strain Assessment</i>
RULA	= <i>Rapid Upper Limb Assessment</i>