

ABSTRAK

ANALISIS FAKTOR RISIKO *LOW BACK PAIN* (LBP) PADA PEKERJA PT SERASI GAYA BUSANA PURBALINGGA

Dania Shafa Almasa¹, Siti Harwanti², Nur Ulfah³

¹Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jenderal Soedirman, ^{2,3}Dosen Kesehatan Masyarakat Universitas Jenderal Soedirman
dania.almasa@mhs.unsoed.ac.id, siti.harwanti@unsoed.ac.id, nur.ulfah@unsoed.ac.id

Latar Belakang: *Low Back Pain* (LBP) adalah gangguan muskuloskeletal yang sering dialami pekerja terutama di industri dengan durasi duduk lama dan postur kerja tidak ergonomis. Faktor yang mempengaruhi LBP meliputi usia, IMT, kebiasaan olahraga, lama kerja dan postur kerja. PT Serasi Gaya Busana, industri garmen di Purbalingga, memiliki risiko tinggi terhadap LBP. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap LBP pada pekerja di perusahaan tersebut.

Metode: Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan 120 sampel yang dihitung menggunakan rumus Issac dan Michael. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner, Visual Analog Scale (VAS), dan lembar RULA. Analisis data mencakup univariat, bivariat (chi-square), dan multivariat (regresi logistik ganda).

Hasil: Variabel yang berpengaruh adalah kebiasaan olahraga (0,018). Variabel yang tidak berpengaruh adalah usia (0,079), postur kerja (0,122), masa kerja (0,088), dan Indeks Massa Tubuh (0,528).

Kesimpulan : Variabel yang paling berpengaruh adalah kebiasaan olahraga sehingga pekerja disarankan untuk melakukan kombinasi olahraga antara latihan penguatan otot inti, peregangan, yoga atau Pilates, dan berjalan kaki secara teratur.

Kata Kunci: *Low Back Pain*, Pekerja Garmen, Kebiasaan Olahraga

ABSTRACT

ANALYSIS OF RISK FACTORS FOR LOW BACK PAIN (LBP) ON WORKERS OF PT SERASI GAYA BUSANA PURBALINGGA

Dania Shafa Almasa¹, Siti Harwanti², Nur Ulfah³

¹Student of Public Health Departement, ^{2,3}Lecturer of Public Health Department
dania.almasa@mhs.unsoed.ac.id, siti.harwanti@unsoed.ac.id, nur.ulfah@unsoed.ac.id

Background: Low Back Pain (LBP) is a musculoskeletal disorder commonly experienced among workers, especially in industries with prolonged sitting durations and non-ergonomic work posture. Factors influencing LBP include age, Body Mass Index (BMI), exercise habits, work duration, and working posture. PT Serasi Gaya Busana, a garment manufacturing company in Purbalingga, has a high risk of LBP. This study aims to identify the factors affecting LBP among workers in the company.

Methods: The study employed a cross-sectional design with size of sample 120, calculated using the Isaac and Michael formula. The instruments used included a questionnaire, Visual Analog Scale (VAS), and RULA sheet. Data analysis comprised univariate, bivariate (chi-square), and multivariate (multiple logistic regression) analyses.

Results: The most significant factor influencing LBP was exercise habits ($p = 0.018$). The variables that did not show a significant effect were age ($p = 0.079$), work posture ($p = 0.122$), working period ($p = 0.088$), and body mass index ($p = 0.528$).

Conclusion: The most significant factor influencing LBP was exercise habits so workers are advised to do a combination of exercises between core muscle strengthening exercises, stretching, yoga or Pilates, and regular walking.

Keywords: Low Back Pain, Garment Workers, Exercise Habits

