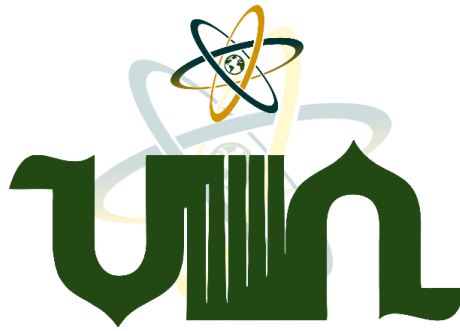


**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA KARYAWAN *FIRST MILE
DELIVERY* DI KOTA RANTAU PRAPAT
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

OLEH :

PUTRI DWITA APRILIA

NIM : 0801202335

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA**

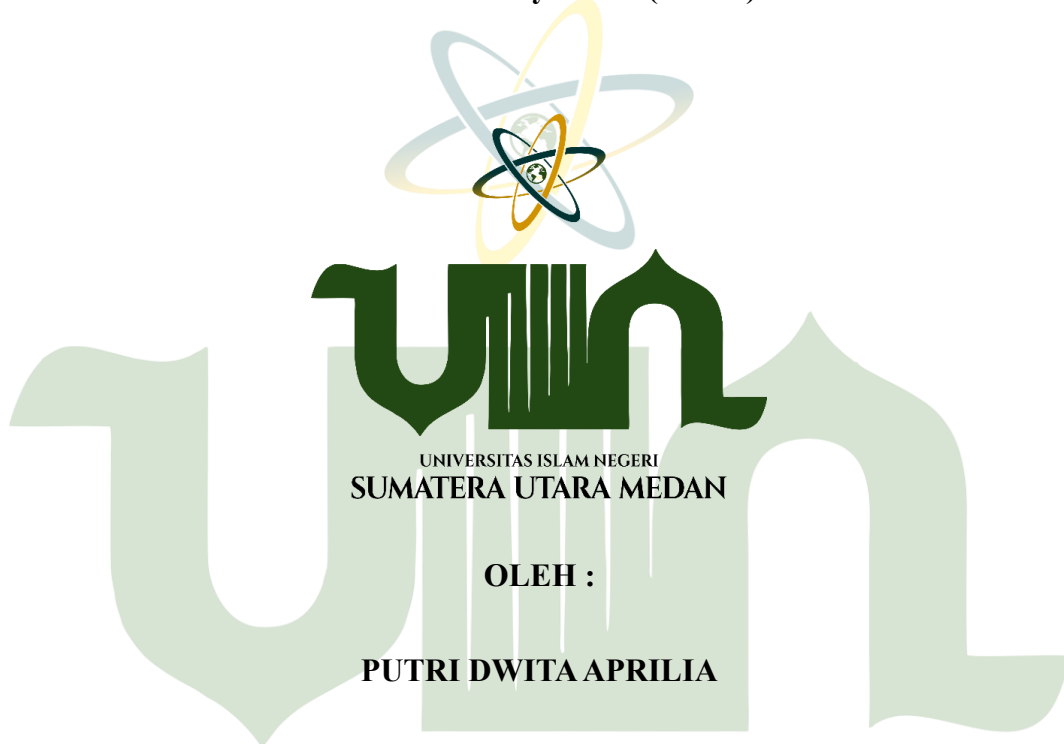
2024

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA KARYAWAN *FIRST MILE
DELIVERY* DI KOTA RANTAU PRAPAT
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Kesehatan Masyarakat (S.K.M)



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

OLEH :

PUTRI DWITA APRILIA

NIM : 0801202335

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA**

2024

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA KARYAWAN *FIRST MILE DELIVERY* DI KOTA RANTAU
PRAPAT SUMATERA UTARA**

PUTRI DWITA APRILIA
0801202335

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan pekerja, terutama bagi karyawan yang melakukan aktivitas duduk dalam waktu yang lama dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko Nyeri Punggung Bawah pada pekerja. Salah satu profesi yang berisiko tinggi terhadap keluhan ini adalah karyawan bagian *first mile delivery*. Hasil laporan pelaksanaan kesehatan kerja di Provinsi di Indonesia tahun 2013, jumlah kasus penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan berjumlah 428.844 kasus dengan keluhan terbesar pada sistem *muskuloskeletal*. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain Analitik Observasional dan pendekatan Cross Sectional. Jumlah populasi penelitian ini 48 orang. Pengambilan sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan total sampel sebanyak 43 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner pengukuran secara subjektif dengan metode skala *Borg CR 10* untuk mengukur beban kerja dan ODI untuk mengukur keluhan nyeri punggung bawah. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan *first mile delivery* Kota Rantau Prapat dengan nilai *p value* 0,000, ($\leq 0,05$). Dengan ini, diharapkan untuk lebih mempertimbangkan dalam mengatur beban kerja karyawan agar seimbang, tidak berlebihan dan memprioritaskan keselamatan serta pekerja sering melakukan latihan rutin pada penguatan otot punggung dan perut agar dapat mengurangi resiko nyeri punggung.

Kata kunci : Beban kerja, Nyeri Punggung Bawah dan *First Mile Delivery*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND COMPLAINTS OF
LOW BACK PAIN IN FIRST MILE DELIVERY EMPLOYEES IN THE CITY
OF RANTAU PRAPAT, NORTH SUMATRA**

PUTRI DWITA APRILIA
0801202335

ABSTRAK

Low back pain is a common problem among workers, especially for employees who do sitting activities for a long time and lack of physical activity can increase the risk of low back pain in workers. One profession that is at high risk of this complaint is first mile delivery employees. The results of the report on the implementation of occupational health in provinces in Indonesia in 2013, the number of cases of work-related diseases amounted to 428,844 cases with the largest complaints in the musculoskeletal system. The purpose of this study was to determine the relationship between workload and complaints of Low Back Pain. The method used in this study is quantitative with Observational Analytic design and Cross Sectional approach. The population of this study was 48 people. Sampling using the Lemeshow formula with a total sample of 43 people. This research instrument uses a subjective measurement questionnaire with the Borg CR 10 scale method to measure workload and ODI to measure low back pain complaints. The statistical test used was the chi-square test. The results showed that there was a significant relationship between workload and low back pain complaints in first mile delivery employees in Rantau Prapat City with a p value of 0.000, ≤ 0.05). With this, it is hoped that more consideration will be given to managing employee workloads so that they are balanced, not excessive and prioritize safety and workers often do routine exercises on strengthening the back and abdominal muscles in order to reduce the risk of back pain.

Keywords: Workload, Low Back Pain and First Mile Delivery

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Putri Dwita Aprilia
Nim : 0801202335
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)
Tempat/Tanggal Lahir : Aek Nabara, 26 April 2002
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja Dengan Keluhan Nyeri
Punggung Bawah Pada Karyawan First Mile
Delivery Di Kota Rantau Prapat Sumatera Utara

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Strata Satu (S1) di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara.

Medan, September

2024



Putri Dwita Aprilia

0801202335

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama Mahasiswa : Putri Dwita Aprilia
NIM : 0801202335
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Kesehatan Lingkungan
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja Dengan Keluhan Nyeri
Punggung Bawah Pada Karyawan *First Mile Delivery* Di Kota Rantau Prapat Sumatera Utara

Dinyatakan bahwa Skripsi dari Mahasiswa ini telah disetujui, diperiksa, dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Disetujui Oleh

Pembimbing Skripsi



Nadya Ulfa Tanjung, S.KM, M.K.M

198809132020122012

Penguji Integrasi

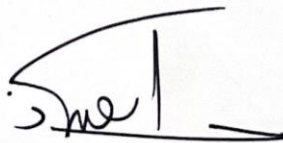


Dr. M. Ridwan, MA

197608202003121004

Ketua Program Studi

Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN-SU



Rapotan Hasibuan, S.KM, M.Kes

NIP. 199006062019031016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul :

**Hubungan Beban Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada
Karyawan *First Mile Delivery* Di Kota Rantau Prapat Sumatera Utara**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan Oleh :

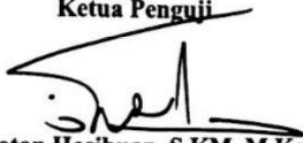
Putri Dwita Aprilia

0801202335

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi Pada Tanggal 15
Agustus 2024 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

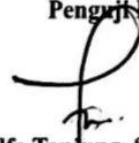
TIM PENGUJI

Ketua Penguji




Rapotan Hasibuan, S.KM, M.Kes
NIP 199006062019031016

Penguji I



Nadva Ulfa Tanjung, S.KM. M.K.M
198809132020122012

Penguji II



Zuhrina Aidha, S.Kep. M.Kes
198707212023212038

Penguji Integrasi



Dr. M. Ridwan, MA
197608202003121004

Medan, 15 Agustus 2024

**Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**

Bekan,



Rofiqul Huda, S.Ag., m.Pd
NIP 19740727200711031

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Putri Dwita Aprilia
Tempat/Tanggal Lahir : Aek Nabara, 26 April 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Aek Nabara, Labuhan Batu
Nomor Telepon : 081293634182
Alamat E-mail : putridwita26@gmail.com

IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Alm. Edy Arifin
Pekerjaan : -
Nama Ibu : Sri Wahyuni
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Sekolah Dasar (SD) : SD negeri 112166
2. Sekolah Menengah Pertama (SMP) : SMP Negeri 1 Bilah Hulu
3. Sekolah Menengah Atas (SMA) : SMA Negeri 1 Bilah Hulu
4. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

PENGALAMAN MAGANG

1. Praktek Belajar Lapangan di Desa Sei Siur Kabupaten Langkat - Tahun 2023
2. Latihan Kerja Peminatan di PLN ULP Medan Selatan – Tahun 2024

HALAMAN PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ ۝ الرَّحْمَنِ ۝ هَلَّا ۝ بِسْمِ

Assalamualaikum wr.wb,

Allhamdulillah Robbil Alamin puji Syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-nya. Shalawat dan juga salam penulis sampaikan kepada baginda Rasulullah SAW beserta keluarga dan para sahabatnya yang telah menjadi petunjuk bagi para umatnya dalam menempuh keselamatan dan kebahagiaan dengan ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Beban Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan *first mile delivery* Di Kota Rantau Prapat Sumatera Utara”** untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Banyak orang membantu, mendorong, dan membantu penulis dalam menulis proposal skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M. Ag., Yang Bertugas Sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
2. Bapak Prof. Dr. Mesiono M.Pd., Yang Bertugas Sebagai Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
3. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A., Yang Bertugas Sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

4. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A., Yang Bertugas Sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara .
5. Bapak Dr. Irwansyah, M.H., Yang Bertugas Sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak Rapotan Hasibun S.K.M., M.Kes, Yang Bertugas Sebagai Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu Nadya Ulfa Tanjung, S.K.M, MKM, Yang Bertugas Sebagai Dosen Pembimbing Umum Skripsi saya yang telah banyak memberikan perhatian, atas bimbingan, kritik dan saran, dan selalu meluangkan waktunya disela-sela kesibukan. Menjadi salah satu dari anak bimbingan Ibu merupakan nikmat yang sampai saat ini selalu saya syukurkan. Terima kasih Ibu, semoga jerih payahmu terbayarkan dan selalu di limpahkan kesehatan.
8. Bapak Dr. Ridwan MA, Yang Bertugas Sebagai Dosen Pembimbing Kajian Integrasi Keislaman Skripsi saya yang telah memberi bimbingan arahan serta masukan dalam perbaikan kajian integrasi keislaman pada proposal skripsi ini.
9. Ibu Zuhrina Aidha, S.Kep,M.Kes, Yang Bertugas Sebagai Dosen Penguji Umum saya yang telah memberikan bimbingan arahan serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN SU Medan memiliki dosen dan staf yang sudah memberikan instruksi, insentif, dan bimbingan sejak awal kuliah.

11. Teristimewa kepada Kedua Orang tua Saya Mama dan Abang, Kakak ipar, Tante, Adik, Serta Keluarga tercinta untuk cinta, doa, dan kasih sayang yang tak tergantikan yang diberikan kepada penulis hingga sampai pada tahap ini.
12. Terkhusus kepada laki-laki yang telah bersama saya sejak 10 Oktober 2023, yaitu Reyhan Chandra Ansyari Naibaho yang mana telah menemani, membantu, memberikan dukungan, mendengarkan keluh kesah dan doa dengan tulus serta kasih sayang yang diberikan kepada penulis hingga sampai di tahap ini.
13. Kepada sahabat saya dari awal kuliah sampai sekarang dan untuk selama-lamanya, kalian yang selalu mengisi hari - hari penulis selama di UINSU. Annisa Wirdayani, Fahra Salsabilla, Widyana, Nirwana May Dina, Kadillah Suherry, Rizky Khairunnisa, Rizki Irhamna Siti Halijah, terima kasih atas doa, semangat dan kebersamaanya selama ini.
14. Kepada sahabat saya sedari SMA dan untuk selama-lamanya, walaupun jarak kita jauh tapi kalian selalu ada di saat suka duka saya selama ini. Ade Assyfa Sihombing, Gilbert Andreas Tindaon, Lily Julia Ningsih, Ulil Amri, Benni Hutabarat, Theresia Natalia Sinaga, Dilla Syauqiyah Nurjihan, dan Eli Rahmayati Pohan, terima kasih untuk doa, semangat dan kebersamaanya selama ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, 08 Maret 2024



Putri Dwita Aprilia

0801202335

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
LAMPIRAN	xvi
BAB I	17
PENDAHULUAN	17
1.1 Latar Belakang	17
1.2 Rumusan Masalah	21
1.3.2 Tujuan Khusus	22
1.4 Manfaat Penelitian	22
1.4.1 Bagi Peneliti	22
1.4.2 Bagi Akademisi	22
1.4.3 Bagi Instansi Terkait	22
BAB II	23
LANDASAN TEORITIS	23
2.1 Beban Kerja	23
2.1.3 Dampak Beban Kerja	24
2.1.4 Indikator Beban Kerja	25
2.2 Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain)	26
2.2.1 Definisi Nyeri Punggung Bawah	26
2.2.2 Klasifikasi Nyeri Punggung Bawah	26
2.2.3 Penyebab Nyeri Punggung Bawah	28
2.2.4 Gejala Nyeri Punggung Bawah	28
2.2.5 Anatomi Tulang Belakang	29

2.2.6 Faktor yang mempengaruhi31



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

2.3 Aspek Pengukuran	39
2.3.1 Pengukuran Beban Kerja Secara Subjektif	39
2.3.2 Oswestry Disabilitas Index (ODI)	39
2.4 Kajian Integrasi Keislaman	41
2.4.1 Konsep Kerja Dalam Islam	41
2.4.3 Faktor-Faktor Yang Memicu Perbuatan Melanggar Dari Maqhasid Syari'ah	50
2.5 Kerangka Teori Penelitian	52
2.6 Kerangka Konsep	53
BAB III	54
METODE PENELITIAN	54
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	54
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	54
3.2.1 Lokasi	54
3.2.2 Waktu Penelitian	54
3.3 Populasi dan Sampel	54
3.3.1 Populasi	54
3.3.2 Sampel	55
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	56
3.4 Variabel Penelitian	57
1.5 Defenisi Operasional	58
3.5 Uji Validitas dan Reabilitas	58
1.7.2 Uji Validitas	58
1.7.3 Uji Reabilitas	59
3.8 Teknik Pengumpulan Data	60
3.8.1 Jenis Data	60
3.8.2 Alat atau Instrumen Penelitian	61
3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data	61
3.9 Analisis Data	62
3.9.1 Analisis Univariat	62
BAB 4	64
HASIL DAN PEMBAHASAN	64
4.1 Hasil Penelitian	64
4.1.1 Gambaran Wilayah Penelitian	64

4.1.2 <i>First Mile Delivery</i>	65
4.2 Analisis Univariat	66
4.2.1 Karakteristik Pekerja <i>First Mile Delivery</i> Di Kota Rantau Prapat.	66
4.3 Analisis Bivariat.....	69
4.3.1 Hubungan Beban Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah	69
4.4 Pembahasan	70
4.4.1 Hubungan Beban Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah	70
4.5 Kajian Integrasi Keislaman.....	73
4.5.1 Berdasarkan Prinsip Maqashid Syariah	74
BAB 5	81
KESIMPULAN DAN SARAN	81
5.1 KESIMPULAN	81
5.2 SARAN	81



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	58
Tabel 3.2 Uji Validitas dan Reabilitas	59
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	66
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja	66
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok.....	67
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rokok yang dikonsumsi.....	67
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Beban.....	68
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja.....	68



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Anatomi Tulang Belakang.....	30
Gambar 2 Kerangka Teori Beban Kerja Dengan Nyeri Punggung Bawah	52
Gambar 3 Kerangka Konsep Beban Kerja Dengan LBP	53
Gambar 4 Skema Penelitian.....	57
Gambar 5 Briefing Pagi	100
Gambar 6 Wawancara Pekerja	101
Gambar 7 postur tubuh dan beban saat bekerja	102



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LAMPIRAN

Lampiran 1	89
Lampiran 2	93
Lampiran 3	95
Lampiran 4	99
Lampiran 5	100



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN