

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko nyeri punggung bawah pada pekerja bagian *back office* di RSUD Bunda Jakarta tahun 2023. Responden sebagai reservasi awal dengan cara melakukan penyebaran kuesioner *Nordic Body Map*. Diketahui bahwa 7 responden (70%) mengalami nyeri punggung bawah, 2 responden (20%) mengalami nyeri leher dan 1 responden (10%) mengalami nyeri punggung bawah dan nyeri leher. jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *Cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah pekerja bagian *back office* sebanyak 30 pekerja. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 30 pekerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh dari kuesioner risiko nyeri punggung bawah dan observasi menggunakan lembar kerja *Rapid Office Strain Assessment*. Hasil penelitian uji statistik *Chi square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara usia ($p\text{-value} = 1,000$), masa kerja ($p\text{-value} = 0,328$), lama kerja ($p\text{-value} = 1,000$), dan terdapat hubungan antara postur kerja ($p\text{-value} = 0,002$) pada pekerja bagian *back office* di RSUD Bunda Jakarta tahun 2023. Saran yang dapat diberikan yaitu melakukan perenggangan disela-sela pekerjaan untuk mengendurkan otot-otot yang tegang. Bisa dilakukan dengan gerakan-gerakan sederhana seperti peregangan dengan menggerakkan tangan ke atas kepala selama 30 detik sampai 1 menit, berjalan-jalan ke kecil ke toilet atau *pantry*. Lakukan dalam beberapa sesi selama 8 jam.

Kata Kunci : risiko nyeri punggung bawah, usia, masa kerja, lama kerja, postur kerja