

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PRAMUGARI MASKAPAI X AIR

Syifa Salsabila

Abstrak

Nyeri Punggung Bawah ataupun yang biasa disebut *Low Back Pain* adalah gejala yang dirasakan sebagian besar masyarakat dunia dan menyebabkan kecacatan pertama di seluruh dunia. Dalam melakukan pekerjaan sebagai pramugari, tidak jarang mereka selalu membawa beban yang berat sebelum, selama, dan Setelah penerbangan. Penelitian ini dilangsungkan guna membuktikan hubungan diantara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai x air. Desain penelitian yang digunakan yakni korelasi melalui pendekatan *cross-sectional* serta dilakukan dalam satu kali tanpa tindak lanjut atau *follow up*. Dalam karya tulis ini, populasi penelitian yang diambil adalah pramugari maskapai x air di daerah Jawa – Bali berjumlah 92 orang. Penelitian ini dilangsungkan *online* melalui kuesioner *google form* yang dilangsungkan pada 29 Mei – 15 April 2022. Hasil uji normalitas didapatkan bahwa $p < 0,05$ sehingga berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan spearman rho didapatkan bahwa nilai $p < 0,05$ dapat dikatakan adanya hubungan diantara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai x air.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Nyeri Punggung Bawah, Pramugari, *Global Physical Activity Questionnaire*, *Numeric Rating Scale*

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND LOWER BACK PAIN ON FLIGHT ATTENDANT X AIR

Syifa Salsabila

Abstract

Lower Back Pain or what is commonly called Low Back Pain is a symptoms often felt by a lot of people in the world feel. Causes the first disability around the world. It was not extraordinary for them to carry heavy loads before, during, and after a flight. The study was carried out to prove between physical activity and lower back pain in flight attendants. The study uses correlated research design with a one time cross-sectional approach and without follow up. In this study, the research population that was taken was an air hostess x in the Java – Bali area which amounted to 92 people. The study was done online through Google Form carried out on May 29th – April 15th 2022. The normal results were obtained that $p < 0,05$ therefore the abnormal distribution data. Based on the result of the hypothesis test with spearman rho obtained that the value of $p < 0,05$ thus suggests there is a link between physical activity and lower back pain on flight attendant x air.

Keyword: Physical Activity, Low Back Pain, Flight Attendant, Global Physical Activity Questionnaire, Numeric Rating Scale