

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Nyeri Punggung Bawah adalah kejadian yang menyerang sebagian besar masyarakat dunia dan menyebabkan kecacatan pertama di seluruh dunia (Cahya S et al., 2021). Sebesar 60% – 80% populasi dunia mengalami nyeri punggung bawah dalam hidupnya. Seperti contoh di Germany sebesar 59%, Turki sebesar 51%, Perancis sebesar 55,4%, dan di Amerika Serikat sebesar 50% (Zanuto et al., 2020).

Prevalensi di Indonesia belum ditetapkan untuk angka kejadian nyeri punggung bawah, namun dapat diperkirakan angka kejadian di angka 7,6% sampai 37% (Putri et al., 2020). Keluhan nyeri punggung bawah bisa terjadi semua kalangan usia dan pada usia produktif banyak terjadi dengan rentang usia 20 sampai 40 tahun (Novitasari et al., 2016).

Aktivitas fisik erat kaitannya dengan pramugari karena pramugari melakukan aktivitas fisik saat melakukan penerbangan atau sedang di rumah. Kegiatan yang dilakukan pramugari selama penerbangan yaitu membawa koper secara mandiri sampai ke dalam kabin, membantu memasukkan barang bawaan penumpang ke bagasi atas, berjalan di kabin sepanjang penerbangan, mempersiapkan peralatan yang diperlukan selama penerbangan. Sampai saat penumpang sudah turun dari pesawat, pramugari akan mempersiapkan penerbangan berikutnya (Mandavena Sari, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Katuuk & Karundeng (2019) tentang perawat dengan keluhan nyeri punggung bawah serta kegiatan yang dilakukan oleh mereka. kemudian diperoleh adanya hubungan yang signifikan diantara kedua variabel tersebut karena dari aktivitas mereka yang menguras tenaga serta beban yang dibawa semasa tidak bertugas. Selain itu perawat juga memiliki kehidupan di luar kerja dinas nya serta waktu luang jarang dipergunakan demi beristirahat (Katuuk & Karundeng, 2019).

Dalam melakukan pekerjaan sebagai pramugari, tidak jarang mereka selalu membawa beban yang berat sebelum, selama, dan setelah penerbangan. Di luar jam kerja pun pramugari memiliki aktivitas fisik lain dan waktu luang mereka tidak dapat dipastikan digunakan untuk beristirahat dari aktivitas fisik yang berat. Jika terjadi kelelahan otot dalam waktu yang lama, maka dapat menyebabkan postur tubuh yang salah. Hal tersebut jika tidak diperhatikan akan menjadi penyebab terjadinya nyeri punggung bawah (Santiyasa, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan membuktikan atas hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai *x air*.

I.2 Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang di atas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai *x air*?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai *x air*.

I.3.2 Tujuan Khusus

Akan halnya Tujuan khusus dari penelitian ini ialah:

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden penelitian
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada pramugari maskapai *x air*.
- c. Untuk mengetahui distribusi nyeri punggung bawah pada pramugari *x air*.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai *x air*.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis yaitu untuk menambah wawasan serta kemampuan dalam mengidentifikasi, menganalisis, menyusun, dan meningkatkan pemahaman penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai *x air*.

I.4.2 Bagi Institusi

Bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan ilmu tentang penelitian, pengetahuan, dan penyusunan teori.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Untuk mendedikasikan pandangan lebih bagi masyarakat luas yaitu perihal akibat yang akan tercapai berasal dari penelitian yang mengenai hubungan aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai *x air*.