

HUBUNGAN ANTARA TINGGI HAK DAN LAMA PEMAKAIAN *HIGH HEELS* DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PRAMUGARI MASKAPAI X AIR

Reza Almayda

Abstrak

Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan pada daerah punggung bawah yaitu berupa nyeri. Pramugari ketika bertugas menggunakan sepatu hak tinggi, hal tersebut mengakibatkan terjadi perubahan titik tumpu ketika berjalan. Permasalahan terjadi ketika menggunakan sepatu hak tinggi dalam jangka waktu yang panjang otot lumbar akan lebih menarik sehingga menyebabkan otot memendek dan nyeri di punggung bawah. Tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tinggi hak dan lama pemakaian *high heels* dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai x air. Parameter yang digunakan untuk mengukur keluhan nyeri punggung bawah adalah NRS. Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Berdasarkan hasil SPSS 25 diperoleh Asymp.Sig(2-tailed) = 0,000 terdapat hubungan antara keluhan nyeri punggung bawah terhadap jam terbang dalam 24 jam dan masa kerja. Hasil SPSS 25 diperoleh Asymp.Sig(2-tailed) = 0,164 dimana lebih besar dari α ($p < 0.05$) tidak terdapat hubungan antara tinggi hak dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : Tinggi Hak, Lama Pemakaian, Pramugari, Nyeri Punggung Bawah

ASSOCIATION BETWEEN HEEL HEIGHT AND LENGTH OF USE HIGH HEELS WITH LOW BACK PAIN AMONG FEMALE FLIGHT ATTENDANT AT X AIR AIRLINES

Reza Almayda

Abstract

Low back pain is a discomfort in the lower back area in the form of pain. Flight attendants when on duty use high heels, this results in a change in the fulcrum when walking. Problems occur when wearing high heels for a long period of time, the lumbar muscles will be more attractive, causing muscle shortening and pain in the lower back. The purpose of writing this scientific paper is to find out the relationship between the height of the right and the length of use of high heels with complaints of low back pain in airline x air flight attendants. The parameter used to measure complaints of low back pain is NRS. This study uses correlation research with a cross-sectional approach. Based on the results of SPSS 25 obtained $\text{Asymp.Sig}(2\text{-tailed}) = 0,000$ there is a relationship between complaints of low back pain on flying hours in 24 hours and working period. SPSS 25 results obtained $\text{Asymp.Sig}(2\text{-tailed}) = 0,164$ where greater than ($p < 0,05$) there is no relationship between the height of high heels with low back pain

Keywords : Heel Height, Long Use High Heels, Flight Attendant, Lower Back Pain