



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

KARYA TULIS ILMIAH

REZA ALMAYDA

1910702046

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

2022



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

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

REZA ALMAYDA

1910702046

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Reza Almayda

NIM : 1910702046

Tanggal : 15 Juni 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Juni 2022

Yang menyatakan,



(Reza Almayda)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Reza Almayda
NIM : 1910702046
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan antara Tinggi Hak dan Lama Pemakaian *High Heels* dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pramugari Maskapai *X Air*”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 15 Juni 2022

Yang menyatakan,



(Reza Almayda)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Reza Almayda
NIM : 1910702046
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan antara Tinggi Hak dan Lama Pemakaian
High Heels dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah
pada Pramugari Maskapai X Air

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Eko Prabowo, S.Fis. M.Fis. AIFO

Ketua Penguji



Patriamardiana, S.ST, FT, SKM, M.Fis, AIFO

Penguji I

Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio, M.Sc, AIFO

Penguji II (Pembimbing)

Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio, M.Sc, AIFO

Ka.Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 18 Mei 2022

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan antara Tinggi Hak dan Lama Pemakaian *High Heels* dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pramugari Maskapai *X Air*”. Shalawat juga salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, FTr.,AIFO selaku Kepala Jurusan Fisioterapi, Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc., AIFO selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta, sekaligus selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Eko Prabowo S.Fis, M.Fis, AIFO selaku penguji I dan Ibu Purnamadyawati, SST.FT, SKM, M.Fis, AIFO selaku penguji III, serta kepada seluruh dosen dan staff Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta yang telah mendidik penulis hingga sekarang.

Disamping itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua penulis yang tak henti-hentinya memberikan dukungan dan doa pada penulis. Terima kasih kepada sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan semangat serta doa untuk penulis.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga tugas Karya Tulis Ilmiah ini memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya. Akhir kata, penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran untuk melengkapi kekurangan dalam penulisan tugas karya ilmiah ini.

Jakarta, 18 Februari 2022

Penulis

Reza Almayda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori.....	5
II.1.1 Nyeri Punggung Bawah	5
II.1.2 Anatomi Tulang Belakang	5
II.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Keluhan Nyeri Punggung Bawah	7
II.1.4 Patogenesis dan Patofisiologi	8
II.1.5 Klasifikasi Nyeri Punggung Bawah.....	9
II.1.6 <i>Numeric Rating Scale</i>	9
II.1.7 Pramugari.....	10
II.1.8 Sepatu Hak Tinggi	11
II.1.9 Hubungan antara Tinggi Hak dan Lama Pemakaian <i>High Heels</i> dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pramugari Maskapai X Air.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
III.1 Kerangka Konsep.....	17
III.2 Hipotesis Penelitian	17
III.3 Definisi Operasional	18
III.4 Desain Penelitian	19
III.5 Populasi dan Sampel	19
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	20
III.7 Instrumen Penelitian	20
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	21
III.9 Analisis Data.....	22
III.10 Etika Penelitian	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
IV.1 Hasil Penelitian	24
IV.2 Pembahasan.....	30
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	32
BAB V PENUTUP.....	33
V.1 Kesimpulan	33
V.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	16
Skema 2	Kerangka Konsep	17

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional.....	18
Tabel 2	Karakteristik Subjek Penelitian.....	25
Tabel 3	Uji Normalitas.....	26
Tabel 4	Hubungan Jam Terbang Dalam 24 Jam Terakhir dengan Nyeri Punggung Bawah pada Pramugari Maskapai X <i>Air</i>	27
Tabel 5	Hubungan Masa Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah pada Pramugari Maskapai X <i>Air</i>	28
Tabel 6	Hubungan Tinggi Hak Sepatu Di Luar Tugas dengan Nyeri Punggung Bawah pada Pramugari Maskapai X <i>Air</i>	29
Tabel 7	Hubungan Tinggi Hak Sepatu Saat Tugas dengan Nyeri Punggung Bawah pada Pramugari Maskapai X <i>Air</i>	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Anatomi Tulang Belakang.....	6
Gambar 2	<i>Numeric Rating Scale</i>	10
Gambar 3	<i>Kitten Heels</i>	12
Gambar 4	<i>Pumps Heels</i>	12
Gambar 5	<i>Wedges Heels</i>	13
Gambar 6	<i>Platform Heels</i>	13
Gambar 7	<i>Mules Heels</i>	14
Gambar 8	<i>Stiletto Heels</i>	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 2	Informed Consent
Lampiran 3	Surat Keterangan Persetujuan Penelitian Komisi Etik
Lampiran 4	Hasil Uji SPSS
Lampiran 5	Kuisisioner <i>Google Form</i>
Lampiran 6	Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 7	Hasil Uji Turnitin