

**PENGARUH JAM TERBANG DALAM 24 JAM TERAKHIR
DAN PENGGUNAAN SEPATU BERHAK TINGGI TERHADAP
KEJADIAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA
PRAMUGARI DI BALAI KESEHATAN PENERBANGAN
PERIODE FEBRUARI – MARET 2019**

Anindya Annisa Geris

Abstrak

Lamanya jam terbang dan banyaknya beban kerja yang dimiliki pramugari ditambah penggunaan sepatu berhak tinggi dilihat dari tinggi dan jenis haknya dapat mengganggu postur tubuh menjadi condong ke depan dan memberikan beban berlebih pada area tulang punggung sehingga mengakibatkan munculnya rasa nyeri pada punggung bawah. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi Pengaruh Jam Terbang Dalam 24 Jam Terakhir Dan Penggunaan Sepatu Berhak Tinggi Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pramugari di Balai Kesehatan Penerbangan Periode Februari-Maret 2019. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *consecutive sampling* pada 118 pramugari di Balai Kesehatan Penerbangan. Terdapat 35.6% pramugari mengalami nyeri punggung bawah. Faktor risiko paling dominan yang meningkatkan kejadian nyeri punggung bawah adalah jam terbang. Pramugari dengan jam terbang lebih dari 9 jam dibandingkan dengan yang kurang dari 9 jam berisiko 4.513 kali mengalami nyeri punggung bawah (OR=4.513;p=0.026). Faktor penggunaan sepatu berhak tinggi juga berpengaruh terhadap kejadian nyeri punggung bawah dinilai dari tinggi hak sepatu saat tugas terbang ≥ 5 cm (OR=3.235;p=0.043), tinggi hak sepatu diluar tugas terbang ≥ 5 cm (OR=2.707;p=0.046) dan jenis hak sepatu sempit (OR=3.108;p=0.022). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jam terbang lebih dari 9 jam, tinggi hak sepatu ≥ 5 cm dan jenis hak sepatu sempit meningkatkan risiko nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : nyeri punggung bawah, pramugari, tinggi hak sepatu, jenis hak sepatu.

**CORRELATION OF FLIGHT HOURS IN THE LAST 24
HOURS AND USE OF HIGH HEELS WITH LOW BACK PAIN
AMONG FEMALE FLIGHT ATTENDANT IN CIVIL
AVIATION MEDICAL CENTER ON FEBRUARY-MARCH
2019**

Anindya Annisa Geris

Abstract

The duration of flying hours and the number of workload which owned by female flight attendants also used of the high heels which seen from the high and types of the heels, can change the body posture to leaning forward and give extra burden on the backbone causes low back pain. This study was to determine the correlation of flight hours in the last 24 hours and the using of high heels with low back pain among female attendants in Civil Aviation Medical Center on February-March 2019. This research uses cross sectional design with consecutive sampling technique to 118 female attendants. There are 35.6% female attendants who experienced low back pain. The dominant risk which increases low back pain is flight hours. Female attendants with flight hours ≥ 9 hours compared with < 9 hours have 4.513 times higher low back pain risk (OR=4.513;p=0.026). The used of high heels factor judged by the high of the heels ≥ 5 cm on the duty flight (OR=3.235;p=0.043), outside the duty flight (OR=2.707;p=0.046) and type of the sharp heels (OR=3.108;p=0.022). The result shows that flight hours ≥ 9 hours, the high of the heels ≥ 5 cm and type of the sharp heels, increase the risk of low back pain.

Key words : low back pain, female flight attendant, high heel, type of high heel