

## Perubahan Intensitas Nyeri Gangguan Muskuloskeletal Pada Pramugari Paska Program Latihan Peregangan = Changes in Pain Intensity of Musculoskeletal Disorders in Flight Attendant After Stretching Exercise Program

Maria Melania Muda, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20524935&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Latar belakang: Pramugari merupakan salah satu pekerjaan yang sering terpapar stresor ergonomik sehingga sangat rentan terkena gejala gangguan muskuloskeletal. Salah satu cara untuk mengatasi keluhan muskuloskeletal adalah dengan peregangan otot. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat prevalensi gangguan muskuloskeletal dan pengaruh program latihan peregangan selama 2 minggu menggunakan video peregangan Kemenkes RI terhadap perubahan intensitas nyeri gangguan muskuloskeletal pada pramugari pesawat komersil di Indonesia.

Metode: Penelitian ini merupakan pre-post study dengan instrumen Nordic Musculoskeletal Questionnaire dan Visual Analog Scale.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 92 % pramugari (n = 75) mengalami gangguan muskuloskeletal pada setidaknya 1 area tubuh dalam 12 bulan terakhir. 34 responden dijadikan sebagai subjek penelitian. Skor tingkat keluhan pada 28 area tubuh sebelum intervensi sebesar median 34 (29-84) dengan intensitas nyeri sebesar median 6 (2-9) masing-masing menjadi median 32 (28 - 67) dan median 3 (0-9) setelah intervensi.

Kesimpulan: Didapatkan adanya perubahan yang bermakna pada skor tingkat keluhan pada 28 area tubuh yang bermakna pada skor tingkat keluhan pada 28 area tubuh ( $p < 0,001$ ) serta intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi latihan peregangan ( $p < 0,001$ ).

.....Background: Flight attendant (FA) is a job that often exposed to ergonomic stressors so they are very susceptible to symptoms of musculoskeletal disorders. One of the ways to overcome musculoskeletal complaints is to stretching. The aim of this study was to examine the prevalence of musculoskeletal disorders and the effect of a 2-week stretching exercise program using the Indonesian Ministry of Health's stretching video on changes in the intensity of musculoskeletal pain in FA on commercial aircraft in Indonesia.

Methods: This is a pre-post study with Nordic Musculoskeletal Questionnaire and Visual Analog Scale as instruments.

Results: The results showed that 92% of the FA (n=75) had musculoskeletal disorders in at least 1 area of the body in the last 12 months. 34 respondents were used as subjects. The complaint level score in 28 body areas before the intervention was a median of 34 (29-84) with pain intensity of a median of 6 (2-9) became a median of 32 (28-67) and a median of 3 (0-9) after the intervention, respectively.

Conclusion: The stretching exercise program showed significant changes in the complaint level scores in 28 body areas ( $p < 0.001$ ) and pain intensity before and after the stretching exercise intervention ( $p < 0.001$ ).