



Pengaruh Lama Berdiri, Tinggi Hak Sepatu Dan Postur Kaki Terhadap Keseimbangan Berjalan Pada Pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls*

Yelva Febriani^{1)*}, Erit Rovendra²⁾

^{1,2}Program Studi DIII Fisioterapi Fakultas Kesehatan
Universitas Fort De Kock Bukittinggi – Jln. Soekarno Hatta, Kel. Manggis Ganting, Kec
Mandiangan Koto Selayan, Kota Bukittinggi, Sumatera Bara, 26126, Indonesia
email: yelvafebriani@fdk.ac.id. dan eritrovendra@fdk.ac.id

Abstrak : Survei yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan ada 59% wanita yang menggunakan sepatu berhak tinggi kurang lebih satu sampai delapan jam per harinya. Salah satu pekerjaan yang berkaitan dengan penggunaan sepatu hak tinggi seperti pada seorang *Sales Promotion Girls* (SPG). Penampilan seorang SPG yang ditentukan dari standar performa perusahaan itu berbeda-beda, dan dalam upaya memenuhi kebutuhan untuk tampil menarik konsumen, perusahaan menetapkan standar performa untuk SPG. Penelitian ini dilakukan di Plaza Bukittinggi, tepatnya di Ramayana Departemen Store yang dilakukan di bulan Agustus 2021. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan uji *Chi Square*. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif analitik* dengan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel yang berpengaruh dengan keseimbangan berjalan pada pemakaian *high heels* adalah lama berdiri ($p\text{-value} = 0,0005$), tinggi hak sepatu ($p\text{-value} = 0,0005$), postur kaki ($p\text{-value} = 0,0005$). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh lama berdiri, tinggi hak sepatu dan postur kaki terhadap keseimbangan berjalan pada pemakaian *high heels sales promotion girls* di Ramayana Bukittinggi 2021.

Kata Kunci: Lama Berdiri, Tinggi Hak Sepatu, Lama Berdiri, Keseimbangan Berjalan

Abstract : A survey conducted in the United States showed there are 59% of women use high heels approximately one to eight hours per day. One of the jobs related to the use of high heels is a *Sales Promotion Girls* (SPG). The appearance of an SPG is determined by the company's performance standards and in an effort to meet the need to appear attractive to consumers, companies set performance standards for SPG. The type of this study was descriptive analytic with quantitative methods. It was conducted at Plaza Bukittinggi, especially in Ramayana Department Store which was conducted on August 2021. The samples were chosen by total sampling technique and it was analyzed by Chi Square test. The results showed that the variables related to walking balance in the use of high heels were long standing ($p\text{-value} = 0.0005$), heel height ($p\text{-value} = 0.0005$), foot posture ($p\text{-value} = 0.0005$). From the results of the study, it can be concluded that there is a relationship between long standing, high heels and foot posture on walking balance on the use of high heels sales promotion girls at Ramayana Bukittinggi 2021.

Keywords: Long Standing, Shoe Heel Height, Long Standing, Walking Balance



Pendahuluan

Penampilan merupakan hal yang utama bagi sebagian perempuan. Tidak sedikit yang berpikir bahwa penampilan akan menentukan daya tarik seseorang. Terlebih lagi bagi kaum wanita yang sebagian besar memperhatikan penampilannya dari ujung rambut hingga ujung kaki. Untuk menunjang penampilannya, hampir setiap wanita menggunakan sepatu berhak tinggi atau lebih dikenal dengan nama *high heels*. (Purnamasari, 2015)

American Podiatric Medical Association (APMA) tahun 2014 mencatat bahwa terdapat 49% perempuan yang menggunakan *high heels* merasakan sakit dibagian kaki sebesar 77%. 39% - 69% wanita memakai *High Heeled Shoes* (HHS) disetiap hari (Hapsari et al., 2014) Survei yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan ada 59% wanita yang menggunakan sepatu berhak tinggi kurang lebih satu sampai delapan jam per harinya. Penelitian yang dilakukan di Inggris menyebutkan bahwa sekitar 80% wanita yang menggunakan sepatu hak tinggi mengalami nyeri pada bagian otot-otot kaki. Sekitar 83% di antaranya merasakan setidaknya satu gejala nyeri di bagian sistem muskuloskeletalnya. (Ayu et al., 2014)

Karyawan yang bekerja dalam posisi berdiri lebih dari 6 jam per hari dan menggunakan *high heels* yang terlalu lama, akan membuat bagian tubuh terutama kaki mengalami gangguan akibat aktivitas menggunakan *high heels* tersebut. Memakai *high heels* di atas lima sentimeter membuat kaki terus-menerus jinjit. Hal ini menyebabkan otot betis yang berada di tumit belakang dalam keadaan tegang karena kontraksi otot yang terus menerus sehingga terjadi peningkatan ketegangan serabut otot dan menimbulkan stres mekanis pada jaringan miofasial dalam waktu yang lama. (Winata et al., 2014)

Pada saat berdiri dengan dua kaki, setengah dari berat badan ditopang oleh tumit dan setengah lagi oleh metatarsal, sepertiga dari berat badan yang ditopang tulang metatarsal adalah oleh tulang metatarsal pertama dan sisanya oleh kaput metatarsal. Pusat gravitasi akan berada di tengah garis bidang sagital tubuh, sehingga tidak ada bagian tubuh yang bekerja lebih berat, namun hal ini akan berbeda apabila wanita memakai hak tinggi, pada posisi ini kaki pada keadaan plantar fleksi maka tekanan pada telapak kaki akan lebih besar pada kaki bagian depan, untuk menopang sebagian besar berat badan yang sebelumnya merupakan fungsi sebagian dari tumit. (Winata et al., 2014)



Stabilitas keseimbangan yang baik terbentuk dari luasnya area bidang tumpu. Semakin sempit bidang tumpu, maka stabilitas keseimbangan akan berkurang. Semakin dekat bidang tumpu dengan pusat gravitasi, maka stabilitas tubuh makin tinggi. (Desnita, 2016) Gerakan berjalan merupakan gerakan dengan koordinasi tinggi yang dikontrol oleh susunan saraf pusat dan melibatkan system yang sangat kompleks. Berjalan dilakukan dengan cara bipedal (dua kaki) dan merupakan gerakan yang sangat stabil. (Winata et al., 2014)

Berdasarkan survey data awal yang sudah dilakukan peneliti. Dari data yang didapat, jumlah SPG Ramayana Bukittinggi berjumlah 47 orang. Dalam sehari - hari mereka bekerja memakai sepatu hak tinggi dengan karakteristik tinggi hak sepatu yang berbeda dimana tinggi hak sepatu yang wajib dipakai yaitu minimal 3 cm. Sedangkan tipe hak sepatu yang digunakan juga berbeda – beda. SPG bekerja dengan posisi berdiri selama \pm 20-25 menit tiap harinya yang terbagi dua shift yaitu pukul 09.30 – 17.00 (shift pagi) dan 13.30 – 21.00 (shift siang).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Permatasari & Winarni, 2017), menunjukkan penggunaan sepatu hak tinggi dapat mempengaruhi gait dan keseimbangan. Namun jika dibandingkan antara kelompok wedge tidak terdapat perbedaan signifikan pada parameter gait dan keseimbangan pada kedua kelompok.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh lama berdiri, tinggi hak sepatu dan postur kaki terhadap keseimbangan berjalan pada pemakaian high heels sales promotion girls di Ramayana Bukittinggi 2021

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah bersifat *deskriptif analitik* merupakan penelitian untuk melihat pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen pada suatu situasi atau sekelompok subjek dengan pendekatan *cross sectional* yaitu untuk mengetahui pengaruh lama berdiri, tinggi hak sepatu dan postur kaki terhadap keseimbangan berjalan.

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Plaza Bukittinggi, Ramayana Departemen Store. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 02 Agustus – 14 Agustus 2021. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Notoadmodjo, 2010). Populasi dalam



Pengaruh Lama Berdiri, Tinggi Hak Sepatu Dan Postur Kaki Terhadap Keseimbangan Berjalan Pada Pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls*

¹Yelva Febriani, ²Erit Rovendra

^{1,2}Program Studi DIII Fisioterapi, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

penelitian ini adalah seluruh SPG Ramayana Bukittinggi yang berjumlah 47 orang. Kriteria inklusi: 1) Karyawan *Sales Promotion Girls* menggunakan *high heels* dengan tinggi min 3 cm, usahakan juga pilih ujung heels yang lebar, jangan yang terlalu runcing; 2) Subjek penelitian berusia > 18 tahun, sedangkan yang menjadi kriteria eksklusi : Subjek memiliki masalah masalah pada tungkai bawah, misalnya : varises, osteoarthritis knee, fraktur pada tulang kaki.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar ceklis pemeriksaan postur kaki dengan menggunakan *Foot Posture Index* dan keseimbangan berjalan dengan menggunakan *Y Balance Test*. Analisa data menggunakan komputerisasi mulai dari editing, coding, procesing dan cleaning. Kemudian dilakukan analisa univariat dan analisa bivariat *chi-square*.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lama Berdiri pada Pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls* di Ramayana Bukittinggi 2021

Lama Berdiri	Jumlah	%
Tidak Lama	17	53.1
Lama	15	46.9
Jumlah	32	100.0

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa SPG yang masuk kategori yang tidak lama berdiri (tidak lebih dari 3 jam setiap berdiri) sebanyak 17 orang (53.1%) dan SPG yang masuk kategori lama berdiri (lebih dari 3 jam setiap berdiri) sebanyak 15 orang (46.9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tinggi Hak Sepatu pada Pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls* di Ramayana Bukittinggi 2021

Tinggi Hak Sepatu	Jumlah	%
Tidak Beresiko	15	46.9
Beresiko	17	53.1
Jumlah	32	100.0



Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa SPG yang menggunakan *high heels* dengan tinggi hak sepatu yang tidak beresiko (tinggi *highheels* tidak lebih dari 2-3 cm) sebanyak 15 orang (46.9%) dan SPG yang menggunakan *high heels* dengan tinggi hak sepatu yang beresiko (tinggi *highheels* lebih dari 2-3 cm) sebanyak 17 orang (53.1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Postur Kaki pada Pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls* di Ramayana Bukittinggi 2021

Postur Kaki	Jumlah	%
Normal	13	40.6
Flat Foot	16	50.0
Cavus	3	9.4
Jumlah	32	100.0

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa SPG dengan postur kaki normal sebanyak 13 orang (40.6%), SPG dengan postur kaki yang pronasi 16 orang (50.0%) dan SPG dengan postur kaki supinasi sebanyak 3 orang (9.4%).

Tabel 4. Pengaruh Lama Berdiri terhadap Keseimbangan Berjalan pada pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls* di Ramayana Bukittinggi

Lama Berdiri	Keseimbangan Berjalan						N	%	PValue
	Buruk		Sedang		Baik				
	n	%	n	%	n	%			
Tidak lama	1	5.9	2	11.8	14	82.4	17	100.0	0.0005
Lama	1	6.7	13	86.7	1	6.7	15	100.0	
Jumlah	2	6.2	15	46.9	15	46.9	32	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 32 responden yang menyatakan dari 17 responden yang menyatakan tidak lama berdiri 1(5.9%) dengan keseimbangan buruk, sedangkan responden yang menyatakan dari 15 responden yang menyatakan lama berdiri 1(6.7%) dengan keseimbangan buruk. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p= 0.0005 < 0.05 (\alpha)$, artinya H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lama berdiri dengan keseimbangan berjalan pada pemakaian *high heels sales promotion girls*.



Pengaruh Lama Berdiri, Tinggi Hak Sepatu Dan Postur Kaki Terhadap Keseimbangan Berjalan Pada Pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls*

¹Yelva Febriani, ²Erit Rovendra

^{1,2}Program Studi DIII Fisioterapi, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Tabel 5. Pengaruh Tinggi Hak Sepatu terhadap Keseimbangan Berjalan pada pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls* di Ramayana Bukittinggi

Tinggi Hak Sepatu	Keseimbangan Berjalan						N	%	PValue
	Buruk		Sedang		Baik				
	n	%	n	%	n	%			
Tidak beresiko	1	6.7	2	13.3	12	80.0	15	100.0	0.001
Beresiko	1	5.9	13	76.5	3	17.6	17	100.0	
Jumlah	2	6.2	15	46.9	15	46.9	32	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 32 responden yang menyatakan beresiko sebanyak 17 orang dengan keseimbangan sedang 13(76.5%) sedangkan responden yang menyatakan tidak beresiko sebanyak 15 orang dengan keseimbangan baik 12(80.0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p= 0.001 < 0.05 (\alpha)$, artinya H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tinggi hak sepatu dengan keseimbangan berjalan pada pemakaian *high heels sales promotion girls*.

Tabel 6. Pengaruh Postur Kaki terhadap Keseimbangan Berjalan pada pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls* di Ramayana Bukittinggi 2021

Postur Kaki	Keseimbangan Berjalan						N	%	PValue
	Buruk		Sedang		Baik				
	n	%	n	%	n	%			
Normal	1	1.2	1	5.7	11	6.1	13	100.0	0.003
Pronasi	1	1.5	12	7.0	3	18.8	16	100.0	
Supinasi	1	0.3	1	1.3	1	1.4	3	100.0	
Jumlah	3	3.0	14	14.0	15	15.0	32	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 32 responden, didapatkan postur kaki pronasi sebanyak 16 orang dengan keseimbangan sedang 12(7.0%), postur kaki normal sebanyak 13 orang dengan keseimbangan baik 11(6.1%) sedangkan psotur kaki supinasi sebanyak 3 orang dengan keseimbangan buruk 1(0.3%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p= 0.003 < 0.05 (\alpha)$, artinya H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh postur kaki terhadap keseimbangan berjalan pada pemakaian *high heels sales promotion girls*.



Lama berdiri

Lama berdiri adalah durasi atau waktu sebuah posisi manusia di mana tubuh berada dalam posisi tegak dan hanya didukung oleh kaki. Untuk kasus berdiri dalam jangka waktu yang lama, sebenarnya tubuh hanya bisa mentolerir tetap berdiri dengan satu posisi hanya selama 20 menit. Tampilan saat menggunakan high heels sangat menarik dalam pemakaian high heels tetapi dianjurkan untuk menggunakan high heels selama 3 jam. (Susanti et al.,2015)

Bekerja dengan posisi berdiri dalam waktu yang lama dengan menggunakan heels akan berdampak negatif pada kesehatan wanita, karena pada posisi berdiri semua beban terjadi pada kaki. Apalagi bila bekerja dengan posisi berdiri menggunakan high heels. Dampak buruk memakai high heels lainnya dapat berpengaruh pada tulang belakang. Hal ini dikarenakan keselarasan tulang belakang berubah saat memakai high heels. Memakai high heels terlalu lama dapat menyebabkan tulang belakang bergerak secara tidak wajar dan menyebabkan penekanan pada otot daerah lumbar. Kondisi ini akan menyebabkan timbulnya rasa sakit, mati rasa, sakit pada punggung bagian bawah, dan kesemutan ketika menggunakannya. (Destiana, Dkk, 2015)

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ditemukan penggunaan *high heels* pada SPG di Ramayana Bukittinggi dengan kategori tidak lama berdiri sebanyak 17 orang (53.1%) cenderung tidak bervariasi, waktu penggunaan juga berdasarkan lamanya jam kerja yang berkisar dari 6-8 jam. Berdasarkan peraturan dari Ramayana sendiri, SPG maupun karyawan memang diwajibkan untuk berdiri selama jam kerja. Tetapi sebagian responden ada yang hanya berdiri selama \pm 20-25 menit. Lama berdiri responden saat bekerja, tergantung dari masing – masing responden sendiri, setiap responden saat bekerja mereka berdiri di masing- masing stasion atau di masing – masing brand dari suatu produk. Apabila tidak ada pelanggan, responden duduk untuk istirahat sebentar, tetapi jika ada pelanggan maka mereka akan berdiri. Pemakaian *high heels* pada SPG hanya selama jam kerja saja, responden tidak menggunakan *high heels* ketika mereka beristirahat.



Tinggi Hak Sepatu

Tinggi hak sepatu adalah ukuran hak yang dihitung dengan mengukur alas tinggi bagian kaki depan dan tinggi hak tumit. Menurut Pramana (2018), tinggi hak sepatu yang direkomendasikan adalah 3-4 cm agar otot kaki tidak mengalami paksaan dalam menahan berat badan, menghindari memilih sepatu hak tinggi dengan ujung lancip atau ukuran yang terlalu kecil tetapi memilih sepatu dengan hak lebih lebar daripada *stiletto*. Hak yang tipis seperti pada sepatu hak tinggi *stiletto* dapat membuat beban pada kaki, betis dan paha jadi makin berat. Jenis *stiletto* akan membuat Anda tidak nyaman sementara heels 7 cm atau lebih dapat memperpendek Achilles tendon.

Menurut asumsi peneliti bahwa *Sales Promotion Girls* di Ramayana Bukittinggi ditemukan bahwa 17 orang yang beresiko dengan tinggi hak sepatu yang digunakan > 5 cm dan 15 orang tidak beresiko dengan hak tinggi yang digunakan < 5 cm, secara umum menggunakan *high heels* yang ukurannya dimulai dari 3 cm. Hal ini dikarenakan juga sebagai peraturan dari Ramayana sendiri. Dari hasil wawancara dengan responden, tujuan responden menggunakan *high heels* untuk memenuhi syarat atau peraturan dalam bekerja. Selain itu, ada juga yang menggunakan *high heels* yang > 3 cm agar tubuh terlihat lebih jenjang dan menambah kepercayaan diri pemakainya. Responden yang menggunakan heels ≥ 3 cm, meskipun keluhan dari pemakaian *high heels*, mereka tidak terlalu memperdulikan, selain telah terbiasa dan saat istirahat pun mereka bisa mengistirahatkan kakinya. Contohnya saja keluhan yang terjadi adanya nyeri yang timbul pada otot betis, kaki tidak terasa nyaman dan lainnya.

Postur Kaki

Bentuk kaki normal pada manusia bertujuan untuk kaki lebih stabil saat berdiri menapak, yaitu terbentuknya lengkung kaki yang dapat mendistribusikan berat secara merata ke daerah yang lebar. Bentuk kaki datar (*flat foot*) tanpa lengkung kurang mampu berfungsi sebagai tuas atau pengungkit untuk mengungkit tubuh pada saat kaki akan meninggalkan pijakan pada proses berjalan. (Desnita, R. 2016)

Menurut asumsi peneliti, bentuk kaki bisa dipengaruhi karena kebiasaan, trauma ataupun memang faktor bawaan sejak lahir. Pada SPG Ramayana Bukittinggi, karena kebiasaan memakai *high heels* dengan jenis atau tipe sepatu yang berbeda, kebiasaan



pemakaian sepatu tersebut membuat kaki juga melakukan penyesuaian terhadap *high heels*. Luas area tumpuan *high heels*, tingkat kemiringan *high heels* yang berbeda beda, yang dipakai dalam jangka waktu tertentu membuat kaki menyesuaikan dengan sepatu *high heels* yang dapat merubah postur. Adanya ketidaknormalan struktur tulang, sehingga menyebabkan otot, tendon dan ligamen bekerja lebih berat.

Pengaruh Lama Berdiri Terhadap Keseimbangan Berjalan

Bekerja dengan posisi berdiri dalam waktu yang lama dengan menggunakan heels akan berdampak negatif pada kesehatan wanita, karena pada posisi berdiri semua pembebanan terjadi pada kaki. Berdiri dalam waktu lama menyebabkan otot berkontraksi terus, sehingga menurunkan hantaran darah ke daerah yang berkontraksi yaitu kaki. Penggunaan sepatu hak tinggi dalam waktu yang sering dapat menimbulkan masalah pada kaki. Tubuh yang tidak seimbang yang dihasilkan dari penggunaan high heels dalam periode yang cukup lama, akan menyebabkan beberapa otot mengecil, bahkan penelitian menemukan penggunaan sepatu hak tinggi dalam kegiatan sehari-hari akan memperpendek otot kaki. (Akmaliyah, 2013)

Menurut asumsi Peneliti, SPG Ramayana, mereka berdiri dengan menggunakan heels selama $\pm 20-20$ menit. Lama penggunaan heels pada SPG Ramayana dihitung berdasarkan waktu bekerja yaitu $\pm 6-8$ jam. Tetapi, pada kondisi pandemi sekarang dengan kunjungan pelanggan yang tidak tentu ataupun tidak terlalu banyak, jadi lama berdiri pada SPG Ramayana beragam yang terkadang mereka beristirahat untuk duduk sebentar mengistirahatkan kakinya dan sebagian dari mereka pun tidak terlalu kehilangan keseimbangan saat setelah lama berdiri. Hasil pengukuran mereka pun rata rata dengan keseimbangan baik dan sedang. Tapi bukan berarti tidak ada keluhan, keluhan yang sering timbul memang seperti nyeri pada betis, nyeri pada kaki dan lainnya.

Pengaruh Tinggi Hak Sepatu Terhadap Keseimbangan Berjalan

Sepatu hak tinggi dapat menyebabkan keluhan sistem muskuloskeletal ketika ketinggian haknya menambah kemiringan, yang ditandai dengan elevasi daerah tumit yang berkaitan dengan kaki depan. Memakai sepatu hak tinggi mengakibatkan perubahan postur tubuh karena seluruh berat badan jatuh ke depan menjauh dari garis gravitasi.



Pengaruh Lama Berdiri, Tinggi Hak Sepatu Dan Postur Kaki Terhadap Keseimbangan Berjalan Pada Pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls*

¹Yelva Febriani, ²Erit Rovendra

^{1,2}Program Studi DIII Fisioterapi, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Semakin tinggi hak maka postur tubuh saat belum melakukan penyesuaian berada pada posisi semakin jauh dari garis gravitasi. (Destiana et al., 2015)

Menurut asumsi peneliti, *High heels* adalah jenis sepatu yang tinggi tumit nya berada lebih tinggi dari jari jari kaki. Pada saat memakai sepatu hak datar, kedua kaki menapak di lantai, karena pada saat berdiri tumit menanggung setengah berat badan. Pemakaian *high heels* yang posisi tumit lebih tinggi dari jari jari artinya mengambil alih dan menambah kerja dari jari jari kaki. Perubahan postur tubuh tersebut terjadi karena berat badan jatuh kedepan dan menjauhi garis gravitasi, bidang tumpu tubuh pun ikut berubah. Pada SPG Ramayana Bukittinggi, dengan ketinggian hak yang beragam mulai dari 3 cm hingga lebih. Menimbulkan beberapa efek samping yang mereka rasakan. Kebanyakan masalah/gangguan nya seperti nyeri otot, untuk kehilangan keseimbangan mereka tidak terlalu memperhatikan atau merasakan kehilangan keseimbangan dengan menggunakan heels ≥ 3 cm.

Pengaruh Postur Kaki Terhadap Keseimbangan Berjalan

Perbedaan bentuk kaki (pronasi, supinasi, dan normal) menyebabkan perbedaan pada luas penampang kaki. Bentuk kaki pronasi memiliki luas bidang tumpu yang lebih besar dibandingkan bentuk kaki lainnya. Tetapi pada hasil penelitian, didapatkan jumlah gangguan keseimbangan yang cukup besar pada bentuk kaki pronasi yaitu 54,2%. Tingginya gangguan keseimbangan pada bentuk kaki pronasi disebabkan karena lengkung kaki pada bentuk kaki ini cenderung leper atau semua permukaan kaki menempel di bidang tumpu. Hal ini mempengaruhi fungsi kaki sebagai tuas atau pengungkit dalam mempertahankan keseimbangan. (Akmaliyah, 2013)

Menurut asumsi peneliti, kaki itu berperan sebagai base of support yang berfungsi dalam keseimbangan tubuh. Kaki yang sebagai bidang tumpu memiliki kemampuan mengontrol pusat massa tubuh dan pusat gravitasi tubuh. Bentuk kaki yang berbeda akan memiliki perbedaan luas bidang tumpu, sehingga fungsi mempertahankan keseimbangan tubuh akan berbeda. Perbedaan bentuk kaki yang normal, flat foot dan cavus pada SPG Ramayana. Dari hasil penelitian kondisi keseimbangan pada SPG sedang dan baik. Dikarenakan dari sebagian dari mereka pun sudah terbiasa dengan penggunaan heels dan dengan postur kaki yang berbeda beda.



Hal ini senada dengan penelitian terdahulu “Pengaruh High Heels Terhadap Peningkatan Resiko Osteoarthritis Knee” pada Vol 2 No 2 (2018) Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi oleh Amati dan Mukarromah, bahwa penggunaan sepatu dalam bekerja memiliki fungsi estetika dan fungsi kesehatan. Pemakaian high heels memiliki banyak resiko, salah satu resiko yang timbul akibat pemakaian high heels yaitu Osteoarthritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemakaian high heels terhadap peningkatan resiko osteoarthritis pada SPG (Sales Promotion Girl) Matahari Simpanglima Semarang. (Amanati, 2018)

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk pengguna high heels dalam meminimalisir efek penggunaan high heels, yaitu kurangi pemakaian *high heels* (penggunaan *high heels* digunakan saat bekerja saja. Pada saat libur atau akhir pekan baiknya memakai sepatu yang hak datar), mengurangi ketinggian dari hak sepatu, karena tinggi hak sepatu yang disarankan dan cukup aman untuk pengguna nya dengan ukuran tinggi yaitu 3-4 cm, setelah menggunakan *high heels* alangkah baiknya memijat kaki, bisa menggunakan bola golf yang diletakkan di telapak kaki lalu buat gerakan menggulung. Lakukan selama ± 2 menit, melakukan peregangan atau stretching pada otot betis. (Pannell & Underkofler-mercier, 2012)

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Lama Berdiri, Tinggi Hak Sepatu dan Postur Kaki terhadap Keseimbangan Berjalan pada Pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls* di Ramayana Bukittinggi 2021” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : (a) Diperoleh (53.1%) responden yang termasuk dalam kategori tidak lama berdiri, (b) Diperoleh (53.1%) responden yang termasuk dalam kategori beresiko dalam tinggi hak sepatunya, (c) Diperoleh (50.0%) responden dengan postur kaki pronasi, (d) Diperoleh ada pengaruh lama berdiri dengan keseimbangan berjalan dengan didapatkan $p\ value = 0,0005$ ($p\ value < \alpha 0,05$), (d) Diperoleh ada pengaruh tinggi hak sepatu dengan keseimbangan berjalan dengan didapatkan $p\ value = 0,0005$ ($p\ value < \alpha 0,05$), (e) Diperoleh ada pengaruh postur kaki dengan keseimbangan berjalan dengan didapatkan $p\ value = 0,0005$ ($p\ value < \alpha 0,05$).



Daftar Pustaka

- Akmaliyah, M. (2013). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Amanati, S., R. B. B., & Mukarromah, S. B. (2018). Pengaruh High Heels Terhadap Peningkatan Resiko Osteoarthritis Knee. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 2(2), 32–43. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v2i2.20>
- Ayu, K., Dewi, T., Dokter, J. P., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2014). *Muskuloskeletal Pada Guru Sd Pengguna Sepatu Descriptive Study: Prevalence And The Distribution Of Musculoskeletal Complaints Among Teachers Who Use High-Heel Shoes In Klungkung Subdistrict*. 1–10.
- Chairunnisa Mustafa, I., Asfian, P., Yunawati, I., Kesehatan dan Keselamatan Kerja Prodi Kesmas FKM, P., Halu Oleo Kendari, U., Gizi Kesehatan Masyarakat Prodi, P., & Asfian Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja Prodi Kesmas FKM, P. (2020). Pengaruh Tinggi Hak Sepatu, Tipe Hak Sepatu Dan Posisi Kerja Berdiri Dengan Keluhan Nyeri Kaki Pada Karyawan Wanita Matahari Department Store Brylian Plaza Kendari The Related Of High Heels, Heels Type And Standing Work Positions With Leg Pain Complaints . In *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo* (Vol. 1, Issue 1).
- Desnita, R. (2016). *Pengaruh bentuk kaki dengan stabilitas fungsional pada pasien neuropati diabetik*. 5(1), 195–201.
- Destiana, I., Widjasena, B., Jayanti, S., Keselamatan, B., & Masyarakat, F. K. (2015). *Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pramuniaga Di Department Store X , Semarang*. 3(April).
- Fisioterapi, K. (2015). *Pengaruh Berdiri Lama Dengan Keluhan Nyeri*. 5(1), 60–70.
- Hapsari, V. D., Xiong, S., & Yang, S. (2014). *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*. <https://doi.org/10.1177/1541931214581345>
- Indahnya Seirama Kinesiologi dalam Anatomi_compressed*. (n.d.).
- Kesehatan, K., Kesehatan, P., Jurusan, S., & Prostetik, O. (2018). *Pengaruh Penggunaan Heel Pad Terhadap Derajat Nyeri Pada Pengguna High Heels Sysbania, Yopi Harwinanda Ardesa, Muhammad Syaifudin*. 107–111.
- Lee, S., & Ahn, S. (2018). *Effects of balance evaluation comparison of dynamic balance and Y balance*. 14(6), 939–943.
- Macpal, S., & Azhar, F. (2020). High Heels sebagai Agensi bagi Tubuh Wanita. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural*



- Anthropology*), 5(2), 196. <https://doi.org/10.24114/antro.v5i2.15362>
- Neves, L. F., & Feevale, U. (2018). *The Y Balance Test – How and Why to Do it? January*, 10–12. <https://doi.org/10.15406/ipmrj.2017.02.00058>
- Pannell, O. S. L., & Underkofler-mercer, D. P. D. L. (2012). *Efek Postural dan Biomekanis Sepatu Hak Tinggi: ALiteratur Review untuk gelar Doctor of Chiropractic*. April, 1–23.
- Permatasari, G., & Winarni, T. (2017). Perbedaan Pengaruh Sepatu Berhak Wedge Dan Non-Wedge Terhadap Gait Dan Keseimbangan. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 576–582.
- Purnamasari, W. (2015). Perancangan Media Sosial Penggunaan Sepatu Hak Tinggi yang Sehat dan Aman Pada Wanita Dewasa. *Jurnal DKV Adiwarna, Universitas Kristen Petra*, 1(12). <http://studentjournal.petra.ac.id/index.php/dkv/article/viewFile/3374/3051>
- Rahmanto, S., Rahim, A. F., Aprilia, F., Salampessy, S., Fisioterapi, P., Kesehatan, F. I., & Malang, M. (2021). *Jurnal fisioterapi dan rehabilitasi*. 5(1), 1–9.
- Riyadi, T., & Vicky, M. S. (n.d.). *Perancangan Komunikasi Visual Edukasi Animasi "High Heels "*. 29.
- The-six-items-of-the-Foot-Posture-Index*. (n.d.).
- Valentine Febry Yohana, H. W. (2016). Pengaruh Pemakaian Sepatu Hak Tinggi terhadap Low Back Pain pada Sales Promotion Girl Di Pekan Raya Jakarta 2016. *Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana (Ukrida)*, 23(62), 29–34.
- Winata, H., Furqonita, D., & Murdana, I. N. (2014). Pengaruh Tekanan Telapak Kaki Bagian Depan terhadap Pemakaian Hak Tinggi dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswi FKUI 2011. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 20(6), 1–6.



Pengaruh Lama Berdiri, Tinggi Hak Sepatu Dan Postur Kaki Terhadap Keseimbangan Berjalan Pada Pemakaian *High Heels Sales Promotion Girls*

¹Yelva Febriani, ²Erit Rovendra

^{1,2}Program Studi DIII Fisioterapi, Universitas Fort De Kock Bukittinggi