

**HUBUNGAN LAMA PEMAKAIAN *HIGH HEEL* DENGAN RESIKO  
*FASCIITIS PLANTARIS* PADA *SALES PROMOTION GIRLS* (SPG) PT. SRI**

**RATU MADIUN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi**

Disusun Oleh :  
**IFFA HERLINA**  
**J 110 080 052**

**PROGRAM STUDI D IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2012**

## ABSTRAK

### **HUBUNGAN LAMA PEMAKAIAN *HIGH HEELS* DENGAN RESIKO *FASCIITIS PLANTARIS* PADA *SALES PROMOTION GIRLS* (SPG) PT. SRI RATU MADIUN.** Iffa Herlina. J 110 080 052

Mahasiswa Program Studi Diploma IV, Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Terdiri dari 30 halaman, V bab, VII tabel, V gambar )

(Dibimbing oleh : Ibu Isnaini Herawati SSt.FT, M.Sc dan Bapak Agus Widodo SSt.FT, M.Kes)

**Latar Belakang :** seiring perkembangan jaman, masyarakat dituntut untuk lebih aktif dalam bekerja untuk menghadapi persaingan yang ketat. Selain itu, masyarakat juga dituntut untuk bekerja secara profesional. Masa modern sekarang ini, wanita bekerja dituntut untuk tampil cantik dan berpenampilan menarik. Contoh nyatanya di beberapa perusahaan seperti supermarket, menuntut karyawatnya untuk menggunakan *high heels* dan berpenampilan menarik.

**Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama pemakaian *high heels* dengan resiko *fasciitis plantaris* pada *sales promotion girls* (SPG) PT. Sri Ratu Madiun. **Metode :** penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2012 di PT. Sri Ratu Madiun dengan menggunakan metode observasional analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Jumlah sampel 53. **Hasil :** hasil penelitian ini secara deskriptif dari 53 sampel terdapat 83,02 % yang beresiko terjadi *fasciitis plantaris* dan secara analisis berdasar pada hasil analisis data diperoleh bahwa nilai *rank correlation test (spearman)* sebesar 0,041 dengan *p-value* 0,001 dengan demikian bahwa  $p < 0,05$ . **Kesimpulan :** dari hasil penelitian adalah terdapat hubungan antara lama pemakaian *high heels* dengan resiko *fasciitis plantaris* pada *sales promotion girls* (SPG) PT. Sri Ratu Madiun. Dari hasil tersebut diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk membuka wawasan berfikir ilmiah dan untuk melihat permasalahan yang timbul dalam ruang lingkup fisioterapi terutama di kehidupan sehari-hari. Khususnya bagi fisioterapi, penelitian ini dapat memperkaya variasi penatalaksanaan kasus-kasus fisioterapi, dan memberikan edukasi kepada pasien terutama yang sering menggunakan *high heels*.

Kata kunci : lama pemakaian *high heels*, *fasciitis plantaris* pada SPG

**PENGESAHAN**

HUBUNGAN LAMA PEMAKAIAN *HIGH HEELS* DENGAN RESIKO  
*FASCIITIS PLANTARIS* PADA *SALES PROMOTION GIRLS* (SPG) PT. SRI  
RATU MADIUN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**Iffa Herlina**  
**J 110 080 052**

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal :  
9 Oktober 2012


Dan telah dinyatakan telah memenuhi syarat.

1. Isnaini Herawati, SSt.FT, M.Sc (  )
2. Dwi Rosella Kumala Sari, SST.FT, M.Fis (  )
3. Umi Budi Rahayu, SSt.FT, M.Kes (  )

Surakarta, 9 Oktober 2012

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas muhammadiyah Surakarta

  
**Arif Widodo, A.Kep, M.Kes**

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan jaman, masyarakat dituntut lebih aktif dalam bekerja untuk menghadapi persaingan yang ketat. Selain itu, masyarakat juga dituntut untuk bekerja secara profesional. Jaman sekarang bukan hanya pria saja yang boleh bekerja, wanita pun bisa bekerja dengan kemampuan yang dimilikinya. Masa modern ini wanita bekerja dituntut untuk tampil cantik dan berpenampilan menarik.

Di beberapa perusahaan seperti di swalayan atau supermarket contohnya, menuntut karyawan wanita untuk tampil cantik dan berpenampilan menarik untuk selalu memberikan pelayanan yang terbaik bagi para konsumennya, beberapa diantaranya yaitu di haruskan memakai *high heels* dan selalu berdiri disetiap bekerja untuk melayani para konsumen. Pemakaian sepatu yang tidak sesuai biomekanik langkah kaki dalam waktu lama bisa mengubah bentuk kaki dan membuat otot-otot betis cidera, tumit cedera, dan nyeri tumit.

### B. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan lama pemakaian *high heels* dengan resiko *fasciitis plantaris* pada *sales promotion girls* PT. Sri Ratu Madiun.

## LANDASAN TEORI

### A. Kerangka Teori

#### 1. *High Heels*

*High heels* adalah suatu benda yang menarik perhatian banyak orang terutama kaum perempuan. Dengan hak-nya yang tinggi, *high heels* bisa membuat penampilan perempuan terlihat lebih sempurna dan berkarakter.

Dalam sejarahnya, trend sepatu berawal dari olahraga ke mode. Pada awal 1950-an, sepatu *sneakers* menjadi trend di kalangan anak muda. Pada tahun 1970 sepatu ber-hak setinggi 2-5 inci diincar oleh para pengikut mode. Tren sepatu kembali sepatu bersol rata pada 1990. Sepatu *high heels* dengan model *wedge shoes* menjadi kalangan trend di kalangan wanita pada era 2006-2008 (Ahira, 2012).

#### 2. *Fasciitis Plantaris*

Nyeri tumit (*fasciitis plantaris*) merupakan kondisi umum di masyarakat pada semua lapisan umur dan pada tingkat aktivitas yang bervariasi. Biasanya, sindroma nyeri tumit berhubungan dengan peradangan atau iritasi pada *fascia plantaris*. *Fascia plantaris* adalah bentuk jaringan ikat di bawah kaki yang membentuk lengkungan (*arcus*). Berorigo pada tulang *calcaneus*, dan berinsersio pada caput metatarsal I-V jari kaki (Sugiri, 2008). *Plantar fascia* berasal dari tuberositas kalkanealis medial membagi ke dalam, tengah pusat, dan

lateral yang menempel pada permukaan superior *m. abductor hallucis*, *m. fleksor digitorum brevis*, dan *m. Abduktor digiti minimi*.

Penyebab secara pasti *fasciitis plantaris* belum bisa diidentifikasi. Tetapi ada beberapa faktor yang dianggap menjadi penyebab dari keluhan ini yaitu :

*a. Overuse*

Gerakan yang berlebihan dan terlalu dibebani pada *arcus* menyebabkan terjadinya peradangan *fascia plantaris* dengan kerobekan kecil pada daerah yang melekat pada tulang tumit sebagai akibat dari gesekan dan tekanan. *Overuse* disebabkan oleh lamanya posisi berdiri, perubahan pada tingkat aktivitas, peningkatan berat badan, lemahnya penyangga pada sepatu, dan cedera kaki (Sugiri, 2008).

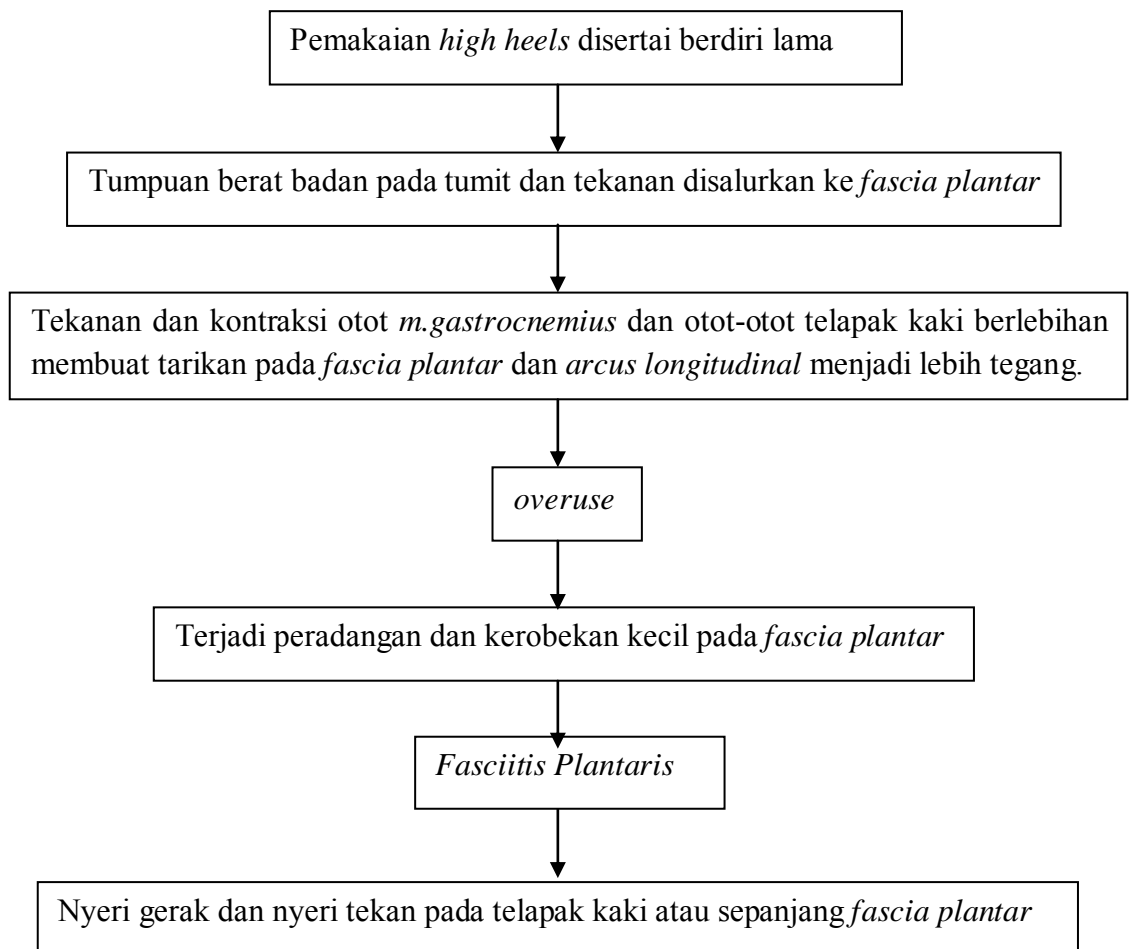
*b. Trauma Langsung*

Trauma langsung yang menyerang pada *fascia plantar* dapat menyebabkan kerusakan jaringan serta peradangan yang bisa menimbulkan reaksi nyeri.

Untuk lebih jelas mengetahui adanya *fasciitis plantaris* bisa dilakukan dengan melakukan pemeriksaan spesifik yaitu *fasciitis plantaris test* posisi pasien tidur terlentang atau dalam posisi relax, terapis menggerakkan *ankle* ke arah *dorsi flexi* secara pasif dan *ekstensi* pasif jari-jari kaki, kemudian palpasi pada

perbatasan medial *fascia plantar*. Jika pasien mengalami nyeri maka positif terkena *fasciitis plantaris*.

### B. Kerangka Berfikir



### C. Kerangka Konsep



### D. Hipotesis

Ada hubungan lama pemakaian *high heels* dengan resiko *fasciitis plantaris* pada *sales promotion girls* (SPG) PT. Sri Ratu Madiun.

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang bersifat observasional analitik dengan desain penelitian *Cross sectional*. Menurut Pramono (2012), *cross sectional* adalah studi dimana pengukuran terhadap variabel pengaruh dan terpengaruh dilakukan pada titik waktu yang sama.

### B. Lokasi Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juli 2012 di PT. Sri Ratu Madiun.

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah SPG wanita PT. Sri Ratu Madiun yang berjumlah 232 orang dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah (1) subjek adalah seorang wanita yang menggunakan *high heels* dengan ketinggian  $\geq 5$  cm (2) subjek tidak mengalami rasa nyeri dan kesemutan pada telapak kaki sebelum menggunakan *high heels* (3) subjek telah memakai *high heels* selama 6 bulan – 1 tahun (4) subjek bersedia menyelesaikan program penelitian.

#### 2. Sampel

Sample dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 53 orang.



## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum Subyek

Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang bersifat observasional analitik yang dilaksanakan pada bulan Juli 2012 di PT. Sri Ratu Madiun. Jumlah sample pada penelitian ini adalah 53 orang.

### B. Hasil Penelitian

#### 1. Karakteristik Subyek Menurut Umur Responden

Tabel 4.1

Statistik Deskriptif menurut Umur Responden

No.	Umur Responden	Jumlah	Prosentase
1.	18 tahun	5	9,4 %
2.	19 tahun	16	30,19 %
3.	20 tahun	12	22,61 %
4.	21 tahun	10	18,9 %
5.	22 tahun	10	18,9 %
	Jumlah	53	100%

Sumber : data primer diolah, 2012

Tabel 4.1 menunjukkan responden terbanyak yaitu berumur 19 tahun sebesar 30,19 %

#### 2. Karakteristik Subyek Menurut Tinggi *Heels*

Tabel 4.2

Statistik Deskriptif Menurut Tinggi *Heels*

No.	Tinggi <i>Heels</i> Responden	Frekuensi	Prosentase
1.	5 cm	28	52,83%
2.	7 cm	25	47,16%
	Jumlah	53	100%

Sumber : data primer diolah, 2012

### 3. Karakteristik Subyek Menurut Lama Pemakaian

Tabel 4.3

Statistik Deskriptif Menurut Lama Pemakaian *High Heels*

No.	Lama Pemakaian <i>High Heels</i>	Frekuensi	Prosentase
1.	6 - 7 bulan	10	18,9%
2.	8 – 9 bulan	20	37,7%
3.	10 – 11 bulan	10	18,9%
4.	12 bulan	13	24,5%
	Jumlah	53	100%

Sumber : data primer diolah, 2012

Tabel 4.3 di atas maka responden yang paling dominan lama pemakaian *high heels* adalah antara 8-9 bulan mencapai 37,7%

### 4. Karakteristik Subyek Menurut Resiko *Fasciitis Plantaris*

Tabel 4.4

Statistik Deskriptif Resiko *Fasciitis Plantaris*

No.	Resiko <i>Fasciitis Plantaris</i>	Frekuensi	Prosentase
1.	Tidak Beresiko	7	13,21 %
2.	Beresiko	46	86,79 %
	Jumlah	53	100%

Sumber : data primer diolah, 2012

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami resiko *fasciitis plantaris* dengan prosentase 86,79%.

### 5. Analisis Data

#### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas terhadap data penelitian hubungan lama pemakaian *high heels* dengan resiko *fasciitis plantaris* pada SPG

PT. Sri Ratu Madiun dengan menggunakan *kolmogorov-smirnov* dengan program komputer model *SPSS for windows* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 5  
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
	Statistik	Df	Signifikan	
Lama Bekerja	0,152	53	0,004	Tidak Normal
Resiko Fasciitis Plantaris	0,518	53	0,001	Tidak Normal

Sumber : data primer diolah, 2012

Hasil di atas menunjukkan bahwa data penelitian dinyatakan tidak normal, karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

**b. Uji Hubungan Lama Pemakaian *High Heels* dengan resiko terjadinya *Fasciitis Plantaris* pada *Sales Promotion Girls* (SPG) PT. Sri Ratu Madiun.**

Untuk mengetahui hubungan lama pemakaian *high heels* dengan resiko *fasciitis plantaris* pada *Sales Promotion Girls* (SPG) PT. SRI RATU MADIUN digunakan teknik analisa data metode *Rank Correlation Test (Spearman)*. Data akan di analisis dengan program komputer model *SPSS for window*.

Tabel 4.6  
*Rank Correlations Test (Spearman)*

			LAMA BEKERJA	RESIKO FASCIITIS PLANTARIS
Spearman's rho	LAMA BEKERJA	Correlation Coefficient	1.000	.282(*)
		Sig. (2-tailed)	.	.041
		N	53	53
	RESIKO FASCIITIS PLANTARIS	Correlation Coefficient	.282(*)	1.000
		Sig. (2-tailed)	.041	.
		N	53	53

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, didapatkan hasil uji statistik *Rank Correlation Test (Spearman)*  $p=0,041$  maka  $p<0,05$ . Artinya terdapat hubungan lama pemakaian *high heels* dengan resiko *fasciitis plantaris* pada *Sales Promotion Girls (SPG) PT. SRI RATU MADIUN*.

Tabel 4.7  
 Hubungan lama pemakaian *high heels* dengan resiko *Fasciitis Plantaris* pada *Sales Promotion Girls (SPG) PT.SRI RATU MADIUN*

Lama Bekerja	Resiko <i>Fasciitis Plantaris</i>				Total	
	Tidak Beresiko		Beresiko		N	%
	N	%	N	%		
6-7 bulan	4	40%	6	60%	10	100%
8-9 bulan	2	10%	18	90%	20	100%
10-11 bulan	-	-	10	100%	10	100%
12 bulan	1	7,7%	12	92,3%	13	100%
Jumlah	7		46		53	100%

Sumber : data primer diolah, 2012

### C. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden berumur antara 19 tahun yaitu sebanyak 16 orang (30,19%). Menurut Narici (2010) dalam penelitiannya, melibatkan 80 wanita berusia 20-50 tahun yang telah memakai sepatu hak tinggi minimal 3 cm hampir setiap hari selama dua tahun atau lebih, 11 dari mereka mengatakan mengalami ketidaknyamanan ketika berjalan dengan sepatu datar dan mengalami nyeri pada telapak kaki. Hal ini disebabkan, sepatu hak tinggi menyebabkan otot betis berkontraksi. Seiring waktu, kontraksi menyebabkan serat otot pendek dan tendon Achilles menebal, sehingga banyak wanita merasa sakit ketika mencoba untuk berjalan di sepatu datar. Berdasarkan pemeriksaan Ultrasound, wanita yang mengenakan sepatu berhak memiliki serat otot betis yang 13 persen lebih pendek. Sementara hasil pemeriksaan magnetic resonance imaging (MRI) menunjukkan tendon Achilles pemakai sepatu hak tinggi, yang melekat pada tulang tumit ke otot betis lebih keras dan tebal.

Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa prosentase 52,83% untuk ketinggian *heels* 5 cm, 4 responden tidak beresiko dan 24 responden beresiko terjadi *fasciitis plantaris* dari 28 responden dan 47,16% untuk ketinggian *heels* 7 cm, dari 25 responden 3 responden tidak beresiko dan 22 responden beresiko terjadi *fasciitis plantaris*. Sedangkan dalam lama pemakaian *high heels* sebagian besar responden telah menggunakan *high heels* antara 8-9 bulan sebanyak 20 orang (37,7%).

**1. Hubungan Lama Pemakaian *High Heels* dengan Resiko Terjadinya *Fasciitis Plantaris* pada *Sales Promotion Girls* (SPG) PT. Sri Ratu Madiun.**

Berdasarkan hasil uji statistik *Rank Correlation Test (Spearman)* di dapatkan  $p=0,041$  dimana  $p<0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan lama pemakaian *high heels* terhadap resiko *fasciitis plantaris* pada SPG PT. Sri Ratu Madiun. Pemakaian *high heels* dalam waktu yang relatif lama dapat menyebabkan seseorang beresiko terjadi *fasciitis plantaris*. Hal ini disebabkan karena seseorang yang menggunakan *high heels* memaksakan kakinya untuk “jinjit” sehingga membuat *m.gastrocnemius*, *m.soleus*, *m.plantaris* berkontraksi terus menerus dan menjadi tegang yang akhirnya membuat otot-otot disekitar telapak kaki menjadi stres. Pada waktu kita berjalan, semua berat badan bertumpu pada tumit yang kemudian tekanan akan disebarkan ke *plantar fascia* sehingga *ligament plantar fascia* tertarik dan mempengaruhi *arcus longitudinal* yang berada di telapak kaki sehingga keduanya tertarik berlebihan menjadi tegang dan akhirnya terjadi inflamasi.

Posisi “jinjit” dalam kinesiologi biomekanik masuk dalam lever 2, yaitu resisten terletak diantara fulcrum dan gaya, dimana resisten selalu dekat dengan fulcrum. Posisi berdiri statis dalam waktu yang lama menyebabkan *fascia plantaris* dan otot-otot disekitar telapak kaki dipaksakan untuk berkontraksi. Pada lever 2 tumpuan berat badan terjadi pada ujung-ujung ibu jari kaki yang berpengaruh besar pada *fascia plantar*. Ketika mulai melangkah otomatis *fascia plantar* mulai tertarik dan mempengaruhi *arcus*

*longitudinal*. Keduanya saling kontraksi dan menegang sehingga terjadi peradangan. Ditambah tumit dengan base yang sempit dan kecil pada *fascia plantar* menambah stres mekanis pada jaringan miofasial dalam waktu yang lama. Prevalensi yang terjadi pada penekanan bagian sepanjang *ligament plantar fascia* biasa disebut *fasciitis plantaris* dan dapat dilakukan pemeriksaan spesifik fisioterapi yaitu *plantar fasciitis test* dengan posisi pasien tidur terlentang atau dalam posisi relax, terapis menggerakkan *ankle* ke arah *dorsi flexi* secara pasif dan *ekstensi* pasif jari-jari kaki, kemudian palpasi pada perbatasan medial *fascia plantar*. Jika pasien mengalami nyeri maka positif terkena *fasciitis plantaris* (Cohen, 2011).

## **2. Keterbatasan Penelitian**

1. Penelitian ini hanya meneliti tentang salah satu faktor penyebab terjadinya *fasciitis plantaris* yaitu lama pemakaian *high heels*, bahwa sebenarnya faktor-faktor lain yang sangat mempengaruhi sangat banyak.
2. Peneliti tidak mengobservasi dan memantau secara langsung kegiatan responden setiap hari.
3. Metode penelitian yang digunakan sangat sederhana sehingga masih banyak kesalahan dan kekurangan.
4. Jumlah sample yang masih sedikit.
5. Penelitian ini tidak menghomogenkan bentuk sepatu *stiletto heels shoes* yang digunakan para SPG PT. Sri Ratu Madiun.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan lama pemakaian *high heels* dengan resiko *fasciitis plantaris* pada *Sales Promotion Girls* (SPG) PT. Sri Ratu Madiun.

### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

#### 1. Peneliti selanjutnya

Hendaknya penelitian selanjutnya dapat menghomogenkan bentuk *stiletto heels shoes* agar didapatkan hasil penelitian yang lebih akurat dan baik. Selain itu diharapkan ada penelitian lanjutan yang menggunakan pendekatan lebih baik seperti pendekatan Quasi Eksperiment sehingga penelitian ini bisa menjadi lebih baik.

#### 2. Instansi Fisioterapi

Penelitian ini diharapkan juga bisa menambah khasanah pengetahuan mengenai lama pemakaian *high heels* terhadap resiko *fasciitis plantaris*. Dan menambah pemeriksaan spesifik yang lebih akurat seperti Rongent, MRI, CT-Scan, Laboratorium, dll yang menunjang pemeriksaan.



### 3. Bagi Responden

Bahan penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dan bahan evaluasi dalam pemakaian *high heels* dalam jangka waktu yang relatif lama. Disarankan bagi responden pada saat bekerja tidak hanya berdiri statis terus menerus diharapkan juga dinamis seperti berjalan. Pada saat istirahat hendaknya melepas *high heels* dan menggantinya dengan sepatu atau sandal *flat shoes* dan diharapkan pada saat istirahat meluangkan waktunya untuk melakukan latihan peregangan walaupun hanya sebentar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahira, Anne. 2012. *Sejarah Sepatu: Dari sepatu kets sampai sepatu high heels*. Diakses: April 2012. <http://www.anneahira.com/sepatu.htm>
- Cohen J, 2011. *Plantar Fasciitis, The Plantar Fascia & Heel Spurs*. Diakses: April 2012. <http://www.stanislausorthopedics.com/plantarfas.html>
- Cole C, Seto C, Gazewood J. 2005. Plantar Fasciitis: Evidence-Based Review Of Diagnosis And Therapy. *American Family Physician*. 72(11). 1 December 2005: 2237-2242.
- Cromie, Jean E. 2000. Work Related Musculoskeletal Disorders in Physical Therapists : Prevalence, Severity, Riak, and Responses. *Journal Physical Therapy*; 80: 336-351.
- Ericton James R, 1990. “*Myofascial Pain and Fibromyalgia*”, Advances in Pain Reserarch and Therapy Welcome 17, New York.
- Kendrick Nelly, 2011. *Stiletto Heel – Style Defined Through Spikes*. Diakses: 7 Mei 2011.
- Lemont H, Ammirati, KM, Usen N. 2003. Plantar fasciitis: A degenerative process (fasciosis) without inflammation. *Journal of the American Podiatric Medical Association* 93(3): 234 – 237.
- McPoil TG, Martin RL, Cornwall MW, Wukich DK, Irrgang JJ, Godges JJ. 2008. "Heel Pain – Plantar Fasciitis". *Journal of Orthopaedic Sports Physical Therapy*. 38(4). April 2008: A1-A18.
- Pramono Dibyo, 2012. Rancangan Penelitian di Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Pascasarjana UGM.
- Sugiri, Arif. 2008. *Nyeri Tumit Atau Fasciitis Plantaris Dan Jenis Terapinya*. Diakses: 22 Januari 2008. [http://www.as-promedik.com/2008/01/nyeri-tumit-atau-fasciitis-plantaris\\_22.html](http://www.as-promedik.com/2008/01/nyeri-tumit-atau-fasciitis-plantaris_22.html)
- Narici Marco. 2010. Plantar Fasciitis and Heel Spur. *Journal of Experimental Biology*