

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman kini menuntut masyarakat untuk bekerja lebih aktif dan profesional dalam menghadapi persaingan ketat. Wanita yang bekerja dituntut berpenampilan menarik, rapi dan cantik agar memberikan pelayanan yang baik dan memuaskan pelanggan khususnya bagi mereka yang bekerja di *supermarket & mall*. Pada saat bekerja seseorang sering tidak memperhatikan posisi dan sikap kerjanya. Posisi dan sikap kerja berdiri atau duduk dalam waktu yang lama akan menimbulkan masalah.

Kebanyakan wanita menggunakan *high heels* hanya untuk sisi kecantikan dan kebutuhan pekerjaan, bagi sebagian wanita mereka merasa cantik jika sedang menggunakan *high heel* karena kaki mereka terlihat jauh lebih tinggi (Wiedemeijer & Otten, 2018). Perubahan sepatu datar menjadi sepatu tinggi akan membuat tumit mengalami perubahan posisi dalam waktu lama sehingga membuat kontraksi otot betis yang terus-menerus membuat cara berjalan pemakainya menjadi kurang nyaman, tidak seimbang dan canggung serta meningkatkan risiko cedera (Zöllner *et al.*, 2015).

Sepatu hak tinggi (*high heel*) adalah jenis sepatu yang mana akan membuat tumit menjadi lebih tinggi dibandingkan dengan jari-jari kaki (Destiana, 2015). *High heels* memang dirancang untuk memberikan penampilan yang lebih tinggi dan kaki yang lebih jenjang saat digunakan.

Beberapa jenis *high heel* diantaranya *court shoes/pumps*, *mules/slippers*, *stilettos*, *sandals platform* dan *wedges* (Silva *et al.*, 2013). Sepatu jenis *pumps* dan *Stilletos* adalah sepatu yang paling sering digunakan oleh SPG. Sepatu hak tinggi yang ideal memiliki tinggi 2-3 cm sebab otot betis akan lebih rileks dan penggunaan energi yang digunakan untuk berjalan tidak terlalu banyak. Penggunaan hak 5 cm masih bisa ditoleransi tetapi kaki harus di istirahatkan dalam 3 jam Sepatu hak tinggi 5 cm akan membuat kaki terus menerus dalam posisi menjinjit dimana otot betis dan *achilles* yang berada di tumit belakang dalam keadaan tegang karena kontraksi otot dan tekanan yang ditimbulkan. Posisi ini bila dibiarkan terlalu lama akan membuat tendon *achilles* dan otot *gastrocnemius* mengalami pemendekan dan ketegangan (Brogea *et al.*, 2017).

Di Amerika Serikat penggunaan *high heel* bagi wanita merupakan hal yang biasa. Lebih dari dua pertiga wanita di Amerika Serikat memakai *high heel* untuk kegiatan sehari-hari. Wanita yang memakai sepatu *high heel* setiap hari bisa mencapai 40% dan 10% wanita menggunakan *high heel* lebih dari sepuluh jam (Yoon *et al.*, 2009). Survei pada tahun 2003 memperkirakan bahwa 62% dari wanita dewasa di Amerika secara teratur memakai sepatu *high heel* mengalami nyeri pada tumit dan betis. Sampai saat ini survei telah menyimpulkan bahwa banyak wanita memakai sepatu yang terlalu kecil dan tinggi untuk kaki mereka sangat berisiko mengalami nyeri bahkan cedera pada kaki. Ia mengemukakan bahwa sepatu hak tinggi dapat meningkatkan risiko cedera (Moore *et al.*, 2015).

Kita sebagai manusia yang beriman hendaknya hanya berharap kepada Allah SWT. Sebab setiap penyakit yang sudah Allah turunkan juga diturunkan pula obat atau penawarnya. Seperti hadist yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dari sahabat Abu Hurairah bahwasanya Nabi bersabda “*Tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali Allah menurunkan pula obatnya*”.

Nyeri adalah perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan baik disengaja ataupun tidak disengaja dan disampaikan ke otak oleh neuron sensorik. Rasa tidak nyaman tersebut menandakan adanya cedera yang dirasakan tubuh. Rasa sakit merupakan persepsi subjektif yang dirasakan seseorang. Persepsi tersebut memberikan informasi di lokasi rasa sakit, intensitas dan sifat sakit yang dirasakan (Hanoch, 2016). Nyeri pada otot *gastrocnemius* itu sendiri disebabkan karena penggunaan *high heel* yang terlalu lama dan penggunaan yang sering. Sehingga kaki menahan beban tubuh terlalu lama. Kaki juga berdiri secara konstan untuk membuat tubuh tetap seimbang sehingga membuat otot betis yang terlalu lama menahan beban dan membuat rasa lelah, rasa tidak nyaman dan nyeri pada kaki (Cronin, 2014). Berdasarkan survei yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan membagikan kuisioner *Nordic's Body Map* ke *sales promotion girl* yang bekerja di Robinson Department Store ditemukan 79% SPG yang bekerja mengalami nyeri pada betis setelah lebih dari 5 jam bekerja dengan intensitas nyeri yang berbeda. Tinggi *high heels* yang digunakan karyawan SPG bervariasi mulai dari 3 cm hingga 7 cm. Keluhan yang paling sering dirasakan pada tubuh adalah rasa pegal di daerah betis, telapak kaki dan paling banyak pada betis.

Karyawati SPG sering melakukan istirahat curian seperti jongkok sekitar ± 5 menit saat bekerja dan pergi ke toilet lalu duduk di toilet sekitar $\pm 10-20$ menit untuk mengurangi nyeri betis.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian *hold relax stretching* dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* untuk mengurangi nyeri otot *gastrocnemius* akibat pemakaian *high heel*?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian *hold relax stretching* dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* untuk mengurangi nyeri otot *gastrocnemius* akibat pemakaian *high heel*?

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Untuk menambah wawasan keilmuan tentang pemberian *hold relax stretching* dan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) pada keluhan nyeri pada otot *gastrocnemius*.

2. Praktis

a. Bagi fisioterapis lain

Menambah kajian ilmu pengetahuan dalam menurunkan nyeri otot betis pada penderita nyeri betis. Memberikan sumbangan

bagi perkembangan ilmu pengetahuan tentang intervensi yang akan diberikan pada penderita nyeri pada otot *gastrocnemius*.

b. Bagi masyarakat

Memberikan informasi di kalangan masyarakat khususnya para pemilik Swalayan, *Supermarket* dan *Mall* agar memperhatikan kondisi para karyawan terkait dengan keluhan muskuloskeletal, saat memberikan informasi tentang manfaat latihan *hold relax* dan terapi TENS untuk menurunkan nyeri otot betis pada karyawan *sales promotion girls* (SPG) di *Robinson Department Store Solo* sehingga diharapkan dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja.