

Available online @www.jurnal.abulyatama.ac/acehmedika
ISSN 2548-9623 (Online)

Universitas Abulyatama Jurnal Aceh Medika



HUBUNGAN PEMAKAIAN SEPATU HAK TINGGI DENGAN KELUHAN LOW BACK PAIN PADA KARYAWATI DI BANK SYARIAH DI MEULABOH

Sri Marlinda¹, Eva Mardalena¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.

*Email korespondensi: e.mardalena52@gmail.com

Diterima 7 Januari 2019; Disetujui 16 April 2019; Dipublikasi 31 April 2019

Abstract: *The use of high heels is closely related to the demand of the job, although it can cause considerable discomfort. One of the side effect is low back pain or called Low Back Pain (LBP). The purpose of this study was to examine the relationship between the use of high heels and complaints of LBP among female employes at Islamic Bank in Meulaboh. The research method used was observational analytic with a cross sectional approach, the samples used were employees of Bank Syariah in Meulaboh. The results showed that the size of high heels used by bank employees was the size of 5 cm with 36 respondents (71.2%). The length of use of high heels obtained by most bank employees is 4-6 hours (61.1%). There is no relationship between wearing high heels and low back pain among bank employees in Meulaboh City (p=0.423)*

Keywords: *Bank Employees, High Heels, LBP*

Abstrak: Penggunaan sepatu hak tinggi berkaitan erat dengan tuntutan pekerjaan walaupun dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang cukup besar. Salah satu efek sampingnya adalah nyeri punggung bawah atau disebut *Low Back Pain* (LBP). Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan pemakaian sepatu hak tinggi dengan keluhan LBP pada karyawan di Bank Syariah di Meulaboh. Metode penelitian yang digunakan observational analytic dengan pendekatan cross sectional, sampel yang digunakan adalah karyawan di Bank Syariah di Meulaboh. Hasil penelitian didapatkan ukuran hak sepatu tinggi yang terbanyak digunakan oleh karyawan bank adalah ukuran 5 cm sebanyak 36 responden (71.2%). Lama penggunaan sepatu hak tinggi yang didapatkan pada karyawan bank terbanyak adalah 4-6 jam (61.1%). Tidak ada hubungan pemakaian sepatu hak tinggi dengan nyeri punggung bawah pada karyawan bank syariah di Meulaboh (P=0.423)

Kata Kunci : Karyawan Bank, *High Heels*, LBP

Low Back Pain dapat didefinisikan sebagai gangguan muskuloskeletal pada daerah punggung bawah yang disebabkan oleh berbagai penyakit dan aktivitas tubuh yang kurang baik. Berdasarkan patofisiologi LBP dibagi menjadi spesifik dan nonspesifik, LBP spesifik berupa gejala yang disebabkan oleh mekanisme patologi yang spesifik, seperti *hernia nucleus pulposus*, infeksi, *osteoporosis*, *rheumatoid arthritis*, fraktur dan tumor. LBP non spesifik berupa gejala tanpa penyebab yang jelas, diagnosis nya berdasarkan ekklusi dari patologi spesifik. LBP non-spesifik termasuk diagnose seperti lumbago, back strain. Setiap kondisi ini termasuk nyeri diarea lumbal yang mungkin menjalar ke satu atau kedua paha, tapi tidak dibawah lutut.¹

Seiring dengan kemajuan zaman ini pengaruh dari fashion pada masyarakat sekarang di tuntut lebih efisien dan tampil lebih menarik. Tetapi, pengaruh fashion ada yang menyebabkan dampak positif dan juga negative, yang menjadi salah satu dampak negatifnya adalah perempuan yang memakai sepatu hak tinggi yang durasi pemakaiannya lama bisa mengakibatkan ketegangan otot yang terus-menerus dalam jangka waktu yang lama.²

Low Back Pain (LBP) merupakan masalah kesehatan hampir semua negara. Hampir bias dipastikan 50%-80% orang berusia 20 tahun keatas pernah mengalami *low back pain*, umumnya perempuan usia 60 tahun ke atas lebih sering merasakan sakit pinggang. *Low Back Pain* merupakan salah satu gangguan musculoskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik, yang sering dialami oleh usia lanjut, namun tidak menutup kemungkinan dialami oleh usia muda.²

Bagi sebagian wanita menggunakan sepatu hak tinggi dapat menambah rasa percaya diri, namun jika terlalu sering dipakai, jenis sepatu ini dapat berdampak buruk bagi postur tubuh, kondisi ini dapat memicu munculnya berbagai gangguan kesehatan, misalnya sakit pinggang bagian bawah.²

Low Back Pain dapat disebabkan oleh berbagai penyakit musculoskeletal, gangguan psikologis dan mobilisasi yang salah. Terdapat beberapa faktor resiko penting yang terkait dengan kejadian *low back pain* yaitu usia diatas 35 tahun, perokok, masa kerja 5-10 tahun, posisi kerja, kegemukan dan riwayat keluarga penderita *musculoskeletal disorder*. Faktor lain yang mempengaruhi timbulnya gangguan *low back pain* meliputi karakteristik individu yaitu indeks masa tubuh (IMT), tinggi badan, stress kerja, masa kerja, posisi kerja, dan beban kerja. Penyebab tersering *low back pain* adalah pembebanan atau distorsi mekanik seperti mengangkat barang, terutama pada orang dengan otot dinding perut atau pinggang dan punggung yang kurang sehat.³

Low Back Pain dapat dikategorikan ke dalam kelompok :

1. Sempel *low back pain* dengan karekteristik:
 - a. Adanya nyeri pada daerah lumbal atau lumbosacral tanpa penjaralan atau keterlibatan neurologis.
 - b. Nyeri mekanik, derajat nyeri bervariasi setiap waktu, dan tergantung dari aktivitas fisik.
 - c. Kondisi kesehatan pasien secara umum adalah baik.⁴

2. Low Back Pain dengan keterlibatan neurologis, dibuktikan dengan adanya 1 atau lebih tanda atau gejala yang mengindikasikan adanya keterlibatan neurologis.^{3,4}

a. Gejala: nyeri yang menjalar ke lutut, tungkai, kaki ataupun adanya rasa baal di daerah nyeri.

b. Tanda: adanya tanda iritasi radicular, gangguan motoric maupun sensorik/refleks.

3. Red flag a low back pain dengan kecurigaan mengenai adanya cedera atau kondisi patologis yang berat pada spinal.

a. Trauma fisik berat seperti jatuh dari ketinggian ataupun kecelakaan kendaraan bermotor.

b. Nyeri non mekanik yang konstan dan progresif.

c. Ditemukan nyeri abdomen dan thoracal.⁵

Terapi yang dapat dilakukan pada penderita dapat berupa edukasi, terapi farmakologis, non-farmakologis dan pembedahan. Edukasi perlu dilakukan dengan menyampaikan penyebab, pengobatan, dan prognosis yang akan datang, penderita juga dapat disampaikan dapat beraktivitas seperti biasa sebelum mengalami keluhan nyeri tapi dalam proses bertahap.³

Terapi edukasi yang dapat diberikan diantaranya mengurangi faktor pencetus yang dapat menimbulkan nyeri pada bagian bawah pada tulang belakang. Salah satu faktor pencetusnya adalah pemakaian sepatu yang memiliki hak tinggi.^{6,7}

Sepatu hak tinggi dapat menyebabkan keluhan sistem *musculoskeletal* 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 gerak badan jatuh ke depan menjauh dari garis gravitasi. Semakin tinggi hak sepatu maka postur tubuh saat belum melakukan penyesuaian berada pada posisi semakin jauh dari garis gravitasi.^{2,8}

Kompensasi yang dilakukan tubuh semakin berat, tulang punggung semakin melengkung serta terjadi tekanan pada saraf tulang belakang. Hal ini dapat menyebabkan *low back pain*.⁸

Beberapa dampak pemakaian sepatu hak tinggi diantaranya yaitu nyeri punggung bawah, peradangan sendi, varises dan beberapa gangguan ekstremitas bawah lainnya.⁹

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh hubungan variabel dependen pemakaian sepatu hak tinggi dengan keluhan *low back pain* pada karyawan di Bank Syariah di Meulaboh sebagai variabel independen.

Subjek penelitian adalah karyawan di Bank Syariah di Meulaboh yang memenuhi kriteria eksklusi dan inklusi yang sudah ditentukan oleh peneliti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode Teknik *Total Sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah di Bank di Meulaboh 50 orang. Alat yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah kuesioner yang dibagikan kepada sampel penelitian.

Analisa data dilakukan dengan cara univariat dan bivariat. Analisa univariat bertujuan untuk melihat data distribusi

responden. Analisa bivariat menggunakan uji statistika *chi square* (χ^2) dengan perangkat komputer. Derajat kepercayaan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah 95% dengan taraf *significant* (α) = 5% (0,05).¹⁰

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil output SPSS akan dipaparkan pengolahan data akan dipaparkan *descriptive statistic* dari masing-masing variabel. Distribusi data demografi responden pada penelitian ini meliputi Umur Responden, Ukuran Tinggi Hak Sepatu, Kategori Lama Penggunaan Sepatu Hak Tinggi dan Keluhan Low Back Pain. Distribusi frekuensi nilai demografi sampel dipaparkan dalam tabel berikut :

Tabel 1. Kategori Umur Responden

N	Umur	N	%
1	Masa Remaja Akhir 18-25 tahun	7	14,4
2	Masa Dewasa Awal 26-35 tahun	31	61,4
3	Masa Dewasa Akhir 36-45 tahun	12	24,2
	Total	50	100

Berdasarkan table 1 dapat disimpulkan bahwa kategori umur responden terbanyak berumur masa dewasa awal 26-35 tahun (61.4%) dan yang terendah berumur masa remaja akhir 18-25 tahun (14.4%).

Tabel 2. Distribusi Kategori Ukuran Tinggi Hak Sepatu

N	Ukuran Tinggi Hak Sepatu	N	%
1	5 cm	36	71,2
2	7 cm	14	28,8

3	>7 cm	1	3,6
	Total	5	10
		0	0

Berdasarkan table 2 menunjukkan frekuensi responden berdasarkan pemakaian ukuran tinggi hak sepatu yang terbanyak adalah 5 cm (71.2%) dan yang terendah >7 cm (3.6%).

Tabel 3. Distribusi Kategori Lama Penggunaan Sepatu Hak Tinggi

N	Lama Penggunaan Sepatu	N	%
1	4-6 Jam	31	61,1
2	6-8 Jam	15	29,7
3	>8 Jam	4	9,2
	Total	50	100

Berdasarkan dari table 3. Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan kategori lama penggunaan sepatu hak tinggi responden terbanyak selama 4-6 jam (61.1%), dan paling sedikit > 8 jam (9.2%).

Tabel 4. Distribusi Keluhan Low Back Pain

N	Keluhan Low Back Pain	N	%
1	Ya	15	31,4
2	Tidak	35	68,6
	Total	50	100

Berdasarkan penelitian tabel 4 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami keluhan nyeri punggung sebanyak (68.6%) dan yang mengalami keluhan low back pain total sebanyak (31.4%).

Tabel 5. Pemakaian Sepatu Hak Tinggi Dengan Keluhan Low Back Pain

Pemakaian sepatu hak tinggi	Keluhan <i>Low Back Pain</i>		Total	P-value
	Ya	Tidak		
5 cm	13	23	36	0,423
7 cm	3	10	13	
>7 cm	0	1	1	
Total	16	34	50	

Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan bahwa responden yang memakai sepatu hak tinggi dengan ukuran 5 cm yang mengalami nyeri punggung bawah 13 responden, responden yang memakai sepatu hak tinggi dengan ukuran 7 cm yang mengalami nyeri punggung bawah 3 responden, dan tidak responden yang memakai sepatu hak tinggi dengan ukuran >7 cm yang mengalami nyeri punggung bawah.

Nilai signifikan antara pemakaian sepatu hak tinggi terhadap keluhan *low back pain* sebesar 0.423, dengan kata lain P-value > α yang dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan pemakaian sepatu hak tinggi dengan nyeri punggung bawah pada karyawan di bank di Meulaboh.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan untuk menilai hubungan pemakaian sepatu hak tinggi dengan nyeri punggung bawah pada karyawan di bank Syariah di Meulaboh didapatkan seluruh (100%) responden memakai sepatu hak tinggi dikarenakan suatu peraturan yang ditetapkan oleh perusahaan bank karena berhubungan dengan standar penampilan yang sedang dijalankan.

Dari hasil kuesioner yang telah dibagikan kepada seluruh responden, didapatkan total sampel sebanyak 50 sampel yang masuk dalam kriteria inklusi. Hasil penelitian mengenai ukuran tinggi hak sepatu yang digunakan didapatkan jumlah sampel yang memakai sepatu hak tinggi dengan ukuran

tinggi 5 cm sebanyak (70.6%), 7 cm (25.5%), dan >7 cm (3.9%).

Pemakaian sepatu hak tinggi dalam sehari yang didapatkan dari hasil penelitian hubungan pemakaian sepatu hak tinggi dengan keluhan *low back pain* di Bank Syariah di Meulaboh dengan intensitas 4-6 jam (61.1%), 6-8 jam (29.7%), dan > 8 jam (9.2%). Pemakaian sepatu hak tinggi memiliki variasi waktu karena tergantung bertugas di bagiannya masing-masing.

Keluhan nyeri punggung bawah pada responden didapatkan hasil bahwa responden mengeluhkan nyeri punggung bawah sebanyak 15 orang (31.4%), dan yang tidak mengeluhkan sebanyak 35 orang (68.6%). Hasil uji dan pengolahan data yang telah dilakukan didapatkan nilai p-value = 0,423 ($p > 0,05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Valentine Febry dengan judul Pengaruh Pemakaian Sepatu Hak Tinggi terhadap Low Back Pain pada Sales Promotion Girl Di Pekan Raya Jakarta. Hasil analisis korelasi gamma masing-masing karakteristik dalam penelitian tersebut bahwa seluruh nilai p tidak bermakna ($p > 0,05$). Kesimpulan. Tidak terdapat pengaruh pemakaian sepatu hak tinggi terhadap *low back pain*.¹¹

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Lama penggunaan sepatu hak tinggi yang didapatkan pada karyawan di Bank Syariah di Meulaboh dan terbanyak adalah 4-6 jam (61.1%). Tidak ada hubungan pemakaian sepatu hak tinggi dengan keluhan *low back pain* pada karyawan di Bank Syariah di Meulaboh. Presentasi karyawan di Bank Syariah di Meulaboh ($p=0.423$) dengan keluhan *low back pain*.

DAFTAR PUSTKA

1. Harsono. Buku Ajar Neurologi Klinis. Jakarta: Penghimpun Dokter Spesialis Saraf Indonesia; 2015.

2. Destiana I, Widjasena B, Jayanti S, Keselamatan B, Masyarakat FK. Hubungan Antara Tinggi Dan Tipe Hak Sepatu Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pramuniaga Di Department Store X, Semarang. *J Kesehat Masy.* 2015;3(3):447–55.
3. Kurniawan M, Suharjanti I, Pinzep R. Acuan Panduan Praktik Klinis Neurologi. Jakarta: Penghimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia; 2016.
4. Winata H. Kaitan Pemakaian Sepatu Hak Tinggi Dengan Lordosis Lumbal. *J Kedokt Meditek.* 2014;5:11.
5. Maher C, Underwood M, Buchbinder R. Non-specific low back pain. *Natl lybrary Med.*
6. Patrianingrum M, Oktaliansah E, Surahman E. Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *J Anestesi Perioper.* 2015;3(1):47–56.
7. Febry Kristanti Sukotjo Putri, Mulyadi, Lolong J. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Low Back Pain Terhadap Tingkat Pengetahuan Pegawai Negeri Sipil Di Kantor Balai Pelestarian Nilai Budaya Manado. 2014;
8. Permatasari G, Winarni T. Perbedaan Pengaruh Sepatu Berhak Wedge Dan Non-Wedge Terhadap Gait Dan Keseimbangan. *J Kedokt Diponegoro.* 2017;6(2):576–82.
9. Wulan AJ, Rahayu A. Risiko Pemakaian Sepatu Hak Tinggi bagi Kesehatan Tungkai Bawah The Health Risks of Wearing High Heeled Shoes for The Legs. *Majority.* 2016;5(3):22–7.
10. Dahlan MS. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. 6 ed. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2014.
11. Valentine Febry Yohana HW. Pengaruh Pemakaian Sepatu Hak Tinggi terhadap Low Back Pain pada Sales Promotion Girl Di Pekan Raya Jakarta 2016. *Fak Kedokt Univ Kristen Krida Wacana.* 2016;23(62):29–34.