

HUBUNGAN ANTARA TINGGI DAN TIPE HAK SEPATU DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH  
PADA PRAMUNIAGA DI DEPARTMENT STORE X, SEMARANG

IRA DESTIANA – 25010111130237

(2015 - Skripsi)

Tinggi dan tipe hak sepatu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya nyeri punggung bawah akibat perubahan postural. Memakai sepatu hak tinggi mengakibatkan perubahan postur tubuh karena seluruh berat badan jatuh ke depan menjauh dari garis gravitasi. Hal tersebut menyebabkan kompensasi yang dilakukan tubuh semakin berat, tulang punggung semakin melengkung serta terjadi tekanan pada otot punggung bawah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tinggi dan tipe hak sepatu dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pramuniaga di Department Store X, Semarang. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas terdiri atas tinggi dan tipe hak sepatu sedangkan variabel terikat terdiri atas keluhan nyeri punggung bawah. Variabel eksternal yang diteliti terdiri atas masa kerja dan indeks massa tubuh. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena penelitian ini bertujuan menganalisis variabel tipe hak sepatu serta menggunakan skala analog visual untuk mengetahui keluhan nyeri yang dirasakan. Populasi dalam penelitian ini adalah pramuniaga pengguna sepatu hak tinggi sebanyak 232 orang. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi maka didapatkan sampel sebanyak 52 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tinggi hak sepatu dengan keluhan nyeri punggung bawah dan terdapat hubungan antara tipe hak sepatu dengan keluhan nyeri punggung bawah. Department Store X perlu memberikan kebijakan baru untuk menggunakan sepatu dengan tinggi hak maksimal 5 cm serta menggunakan wedges dengan bagian belakang lebih tinggi guna mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

**Kata Kunci:** tinggi hak, tipe hak, nyeri punggung bawah