

# HUBUNGAN PENGGUNAAN *HIGH HEELS* DENGAN KELUHAN *LOW BACK PAIN* PADA *SALES PROMOTION GIRL* DI GRAND YOGYA KEPATIHAN BANDUNG

<sup>1</sup>Halimatusyadiah, <sup>2</sup>Deta Dwi Murlianti

<sup>1</sup> Dosen Keperawatan Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung

<sup>2</sup> Mahasiswa Keperawatan Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung

## ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara penggunaan sepatu *high heels* dengan keluhan *low back pain* pada *sales promotion girl* di Grand Yogya Kapatihan Bandung. Desain penelitian *cross sectional* dengan teknik kuota sampling sebanyak 94 orang. Instrumen dinyatakan reliabel dengan nilai *cronbach's alpha* 0.915. Dari hasil analisis hubungan penggunaan sepatu *high heels* dengan keluhan *low back pain* diperoleh bahwa *sales promotion girl* yang merupakan pengguna sepatu *high heels* kategori kurang beresiko ada sebanyak 28 orang (73,7%) mempunyai keluhan *low back pain* ringan dan *sales promotion girl* yang merupakan pengguna sepatu *high heels* kategori beresiko ada sebanyak 39 orang (69,6%) mempunyai keluhan *low back pain* berat. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) maka, terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan sepatu *high heels* dengan keluhan *low back pain*. Dari hasil analisis diperoleh *POR* = 6,424 artinya, menggunakan *high heels* mempunyai tingkat resiko 6 kali lebih besar terjadinya *low back pain* dibandingkan menggunakan sepatu biasa (*flat shoes*).

**Kata Kunci** : *Sales Promotion Girl, High heels, Low Back Pain*

## ABSTRACT

*The purpose of the study to determine the relationship between the use of high heels shoes with low back pain complaints on sales promotion girl at Grand Yogya Kapatihan Bandung. The design of cross sectional study with sampling quota technique is 94 people. The instrument is considered reliable with the value of cronbach's alpha 0.915. From the result of the analysis of the relationship between the use of high heels shoes with low back pain, it is found that sales promotion girl which is the user of high heels shoes category is less risky there are as many as 28 people (73,7%) have low light weight and light sales promotion girl which is user high heels shoes category at risk there are as many as 39 people (69.6%) have complaints low back pain weight The result of statistical test obtained p value = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) hence, there is significant correlation between usage of high heels shoes with low back pain complaint. From result of analysis obtained by *POR* = 6,424 meaning, using high heels have risk level 6 times bigger happened low back pain than using ordinary shoes (flat shoes).*

**Keyword** : *Sales Promotion Girl, High heels, Low Back Pain*

## Pendahuluan

Menurut Kloch (2009) manusia dalam menjalankan pekerjaannya dipengaruhi oleh berbagai faktor, ada yang bersifat menguntungkan maupun yang merugikan yang dapat menyebabkan penyakit akibat kerja seperti nyeri punggung bagian bawah (*low back pain*). Faktor tersebut antara lain adalah faktor fisiologis.

Faktor fisiologis yang disebabkan oleh sikap badan yang kurang baik dan posisi alat kerja yang tidak ergonomis dapat menimbulkan kelelahan fisik bahkan lambat laun dapat menimbulkan perubahan fisik dari tubuh pekerja. Suatu penelitian menyatakan bahwa 85% dari para anggota masyarakat pernah paling sedikit satu kali dari hidupnya diserang nyeri pinggang

(Purnama, 2010).

Nyeri pinggang di Indonesia merupakan masalah kesehatan yang nyata. Ia merupakan penyakit nomor dua pada manusia setelah influenza (Purnama, 2010). Dalam Widianyanti, et al (2009) dijelaskan bahwa di Indonesia angka kejadian pasti dari LBP diperkirakan, angka prevalensi LBP bervariasi antara 7,6% sampai tidak diketahui, namun 37%. masalah LBP pada pekerja pada umumnya dimulai dewasa muda dengan puncak prevalensi pada kelompok usia 45-60 tahun dengan sedikit perbedaan berdasarkan jenis kelamin (Ai Cahyati, 2012).

Menurut Wagiu, Saemuel A (2005) nyeri punggung bawah hampir dialami oleh setiap orang selama hidupnya dan sering dianggap sebagai gangguan yang tidak serius, oleh karena itu penyebab serius dan parah misalnya berupa keganasan dapat diabaikan oleh pasien sendiri atau oleh dokter yang menanganinya (Ginting Nencyati Br, 2010).

Vitriana (2010) menerangkan bahwa nyeri punggung bawah juga menyebabkan inefisiensi pekerjaan dan kondisi yang paling banyak membutuhkan perawatan kesehatan. Hal ini menyebabkan timbulnya gangguan dalam produktifitas kerja sehingga secara langsung dan tidak langsung akan mempengaruhi ekonomi (Ginting Nencyati Br, 2010).

Dalam Subriantoro, A (2005) disebutkan bahwa nyeri punggung bawah juga menjadi penyebab tersering diantara semua kelainan kronis dalam menyebabkan pembatasan aktivitas masyarakat berusia <45 tahun dan menduduki peringkat ketiga setelah penyakit kelainan jantung dan arthritis serta rematik pada usia 45-65 tahun (Ginting Nencyati Br, 2010).

Menurut Dr. Suherman, Sp.S (2009) faktor resiko terhadap pekerjaan dipengaruhi aktivitas sehari-hari, terlalu banyak duduk atau berdiri juga merupakan faktor yang mendukung LBP.

Dalam artikel *American Chiropractic Association* (2012) menerangkan bahwa memakai sepatu hak tinggi dalam waktu yang lama akan meningkatkan lengkung tulang belakang

dan menyebabkan panggul condong ke depan. Keadaan ini akan merubah bentuk normal panggul dan tulang belakang yang terjadi akibat tubuh yang berusaha untuk mempertahankan pusat gravitasi (Muhajirin Isnaini, 2013).

Bagi wanita, alas kaki bukanlah sekedar sepatu tetapi sepatu yang dapat menunjang penampilan agar dapat terlihat lebih menarik. Dengan memakai sepatu berhak tinggi atau *high heels* dapat menambah kepercayaan diri seorang wanita. Terutama di jaman sekarang ini dunia *fashion* terus maju dan berkembang, khususnya *fashionworld* untuk para wanita. Beberapa wanita lebih memilih untuk selalu menggunakan *high heels* kemanapun mereka pergi untuk menunjang penampilannya. Selain itu, tuntutan pekerjaan untuk mengenakan sepatu hak tinggi pun tak dapat dihindari, seperti sudah menjadi hal yang wajib bagi seorang *sales promotion girl* untuk menggunakan sepatu hak tinggi setiap hari selama bekerja dengan posisi berdiri yang lebih dominan.

Hal tersebut terjadi pada SPG di Grand Yogya Kapatihan Bandung, yang dimana Grand Yogya Kapatihan Bandung ini merupakan salah satu cabang dari Yogya Group. Yogya Group telah memiliki Toserba Yogya sebanyak 40 cabang yang tersebar di beberapa wilayah Jawa Barat dan Jawa Tengah. Dengan visi tetap menjadi pilihan utama dan misi memenuhi kebutuhan masyarakat, Toserba Yogya merupakan salah satu *department store* sekaligus *supermarket* yang banyak dikunjungi oleh masyarakat baik lokal maupun turis mancanegara. Dari segi luas area penjualan, Grand Yogya Kapatihan menjadi cabang terbesar dari Yogya Group, dengan luas bangunan 31.662 m<sup>2</sup> dan terdiri dari 9 lantai yang didalamnya terdapat beberapa *department* seperti *fashion*, *acesories*, kosmetik, toko elektronik, *supermarket*, *foodcourt*, toko ATK dan *game master*. Grand Yogya Kapatihan memiliki karyawan dan karyawan yang sangat banyak dengan jumlah kurang lebih 2000 orang yang diantaranya merupakan *sales promotion girl* sejumlah 1599 orang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan teknik wawancara oleh penulis terhadap SPG di Grand Yoga Kapatihan Bandung mereka menjelaskan bahwa dalam sehari mereka bekerja dengan menggunakan sepatu hak tinggi ditambah lagi mereka dituntut untuk selalu dalam posisi berdiri. Berdasarkan hasil survei wawancara langsung pada 10 orang SPG Grand Yoga Kapatihan Bandung didapatkan diantaranya 2 orang SPG tidak mempunyai keluhan nyeri punggung bawah, sedangkan 8 orang lainnya mempunyai keluhan nyeri punggung bawah (*low back pain*).

Dari hasil survei wawancara langsung di atas dapat kita ketahui bahwa sebagian besar SPG Grand Yoga Kapatihan Bandung yang menggunakan sepatu hak tinggi dalam kesehariannya mempunyai keluhan nyeri punggung bawah. Hal ini mendorong penulis untuk meneliti dan mengkaji lebih dalam hubungan penggunaan sepatu *high heels* dengan keluhan *low back pain* pada *sales promotion girl* di Grand Yoga Kapatihan Bandung.

### **Kajian Literatur**

Menurut pakar dunia fashion sepatu tertinggi seperti Jimmy Choo dan Gucci, sebuah tumit rendah dianggap kurang dari 2,5 inci (6,4 cm), sementara tumit antara 2,5 dan 3,5 inci (6,4 dan 8,9 cm) dianggap pertengahan tumit, dan tinggi tumit >3,5 inci itulah yang dianggap sebagai *high heel*. Namun beberapa industri pakaian muncul untuk mengambil pandangan yang lebih sederhana, bahwa istilah *high heels* meliputi tumit mulai dari 2 sampai 5 inci. Sepatu yang memiliki tumit tinggi seperti yang melebihi 6 inci, tegasnya tidak lagi dianggap sebagai pakaian melainkan sesuatu yang mirip dengan perhiasan untuk kaki. Mereka dikenakan untuk tampilan atau kenikmatan pemakainya (Wikipedia Foundation, 2013).

Dalam bukunya, Graham Alchard (2007) mengatakan bahwa nyeri punggung bukan merupakan penyakit tersendiri. Nyeri punggung merupakan sekumpulan gejala yang menandakan

bahwa terdapat sesuatu yang salah. Nyeri punggung bawah atau *low back pain* adalah nyeri pada bagian di sekitar pinggang atau pada daerah lumbal atau lumbosakral dan sering disertai dengan penjaran nyeri ke daerah tungkai dan kaki. Nyeri pada bagian tersebut biasanya terjadi karena beban kerja atau posisi kerja yang buruk. Nyeri punggung bawah dapat digolongkan ke dalam penyakit akibat kerja (Wiyastha, 2011).

Menurut Graham Alchard (2007) nyeri dapat merupakan akibat dari kehidupan sehari-hari (seperti postur tubuh yang buruk saat mengemudi atau saat duduk di depan meja kerja), atau yang lebih jarang, nyeri punggung merupakan akibat dari beberapa dari penyakit lain. Sebagian besar kasus nyeri punggung terkait dengan masalah mekanik sederhana, kurang dari 5% menandakan nyeri akar saraf, dan kurang dari 2% menggambaran patologi tulang punggung yang serius.

Harsono (2007) menjelaskan bahwa oleh karena penyebab nyeri punggung bawah sangat beraneka ragam maka, penatalaksanaannya pun juga bervariasi. Namun demikian, pada dasarnya dikenal dua tahapan terapi nyeri punggung bawah yaitu konservatif dan operatif.

Secara bahasa *sales promotion girls* merupakan suatu profesi yang bergerak dalam bidang pemasaran atau promosi suatu produk. Profesi ini biasanya menggunakan wanita yang mempunyai karakter fisik yang menarik sebagai usaha untuk menarik perhatian konsumen (Ulum, Miftakhul, 2010).

Pemilihan penggunaan tenaga *sales promotion girl* (SPG) dapat dilakukan berdasarkan pertimbangan produk yang di promosikan dengan kualifikasi *sales promotion girl* (SPG) memungkinkan akan meningkatkan daya tarik konsumen pada produk yang akan dipromosikan (Ulum, Miftakhul, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Heru Santoso selaku Sales Marketing PT. Djarum pada tanggal 24 Agustus 2009 dalam Miftakhul (2010), ada beberapa persyaratan penilaian yang harus dipenuhi oleh *sales promotion girls* (SPG), antara lain:

### **a. Performance**

*Performance* ini merupakan tampilan fisik yang dapat di indra dengan menggunakan penglihatan. Dalam prespektif ini, *performance* juga mengilustrasikan tentang bawahan seseorang, pembawahan ini diukur dari penampilan fisik dan desain pakaian, ukuran dari bawahan ini subyektif (setiap orang dimungkinkan berbeda).

### **b. Communicating Style**

*Communicating style* ini mutlak harus terpenuhi oleh *sales promotion girl* karena melalui komunikasi ini akan mampu tercipta interaksi antar konsumen dengan SPG. Komunikasi ini diukur dari gaya bicara dan cara berkomunikasi. Dan pengukur atas *communicating style* ini dikembalikan kepada konsumen karena bisa bersifat obyektif.

### **c. Body Language**

*Body language* ini lebih mengarah pada gerakan fisik (lemah lembut, lemah gemulai, dan lainnya) gerak tubuh ketika menawarkan produk dan sentuhan fisik (*body touch*) adalah deskripsi dari *body language*. Dalam hal ini pengukuran *body language* dikembalikan kepada konsumen karena bisa bersifat subyektif.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode korelasional kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Menurut Arikunto (2006) penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya pada satu kali, pada satu saat, jadi tidak ada *follow up* (Nursalam, 2003).

Metode dan desain dalam penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan antara dua

variabel yaitu hubungan antara penggunaan *high heels* dengan keluhan *low back pain* pada *sales promotion girl* di Grand Yoga Kapatihan Bandung.

Variabel dalam penelitian ini terdapat variabel independen yaitu penggunaan sepatu hak tinggi (*high heels*) dan variabel dependen yaitu keluhan *low back pain*.

Populasi dalam penelitian ini adalah *sales promotion girl* Grand Yoga Kapatihan sebanyak 1599 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quota Sample* yaitu teknik sampling yang dilakukan tidak mendasarkan diri pada strata atau daerah, tetapi mendasarkan diri pada jumlah yang sudah ditentukan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara penggunaan sepatu *high heels* dengan keluhan *low back pain*.

Hasil uji reliabilitas dengan bantuan program aplikasi komputer ITEMAN 3,2, dengan ketentuan bila nilai *Cronbach's Alpha*  $\geq$  konstanta (0,6), maka pertanyaan reliabel. Bila nilai *Cronbach's Alpha*  $<$  konstanta (0,6), maka pertanyaan tidak reliabel.

Dari hasil uji reliabilitas didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,915, maka instrumen dinyatakan *reliable*.

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran penggunaan sepatu *high heels* dan keluhan *low back pain* pada *sales promotion girl* di Grand Yoga Kapatihan Bandung. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diinterpretasikan.

Untuk mengukur hasil skor kuesioner digunakan rumus sebagai berikut (Supartini, 2004) :

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{benar}}{\sum \text{soal}} \times 100\%$$

Untuk variabel penggunaan sepatu *high heels* terdapat 10 buah pertanyaan, dengan masing-masing skor pertanyaan adalah 1 untuk jawaban ya dan 0 untuk jawaban tidak. Diinterpretasikan dalam kategori kurang beres jika skor  $\leq 49\%$  dan beres jika skor  $\geq 50\%$

(Azwar, S. 2013).

Untuk variabel keluhan *low back pain* terdapat 13 buah pertanyaan, dengan masing-masing skor pertanyaan 1 untuk jawaban ya dan 0 untuk jawaban tidak. Diinterpretasikan dalam kategori ringan jika skor  $\leq 49$  % dan berat jika skor  $\geq 50$  % (Azwar, S. 2013). Dengan nilai maksimal sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{13}{13} \times 100\%$$

$$\text{Nilai} = 100\%$$

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variable dependen yaitu hubungan antara penggunaan sepatu *high heels* dengan keluhan *low back pain* dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* ( $X^2$ ). Dalam penelitian kesehatan uji signifikan dilakukan dengan menggunakan batas kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan 95% *confidence interval* dengan ketentuan sebagai berikut (Hidayat 2007) :

P value  $\leq 0,05$  (P value  $\leq \alpha$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

P value  $> 0,05$  (P value  $> \alpha$ ) maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Metoda pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara pengolahan data statistik menggunakan pengolahan data komputerisasi.

1. Pengecekan Data (*Editing*)
2. Pengkodean Data (*Coding*)
3. Penetapan Score (*Scoring*)
4. Proses Data (*Processing*)

Penelitian ini mempertimbangkan atau memperhatikan etika yang mengacu pada Pedoman Nasional Etika Penelitian Kesehatan (KNEPK-Depkes RI, 2004), antara lain:

1. Menghormati martabat subjek penelitian
2. Asas kemanfaatan

### 3. Berkeadilan

Tempat atau lokasi penelitian ini dilaksanakan di Grand Yogya Kapatihan Bandung pada bulan Februari 2014.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Penggunaan Sepatu *High Heels*

**Tabel 1.1** Distribusi Frekuensi Penggunaan Sepatu *High Heels* pada *Sales Promotion Girl* di Grand Yogya Kapatihan Bandung

Penggunaan Sepatu <i>High Heels</i>	Jumlah	%
Kurang Beresiko	38	40,43%
Beresiko	56	59,57%
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100%</b>

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya yaitu 56 orang (59,57%) *Sales Promotion Girls* beresiko dalam penggunaan sepatu *high heels*.

#### b. Keluhan *Low Back Pain*

**Tabel 1.2** Distribusi Frekuensi Keluhan *Low Back Pain* pada *Sales Promotion Girl* di Grand Yogya Kapatihan Bandung

Keluhan <i>Low Back Pain</i>	Jumlah	%
Ringan	45	47,87%
Berat	49	52,13%
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100%</b>

Tabel 1.2 menunjukkan hampir setengahnya yaitu 49 orang (52,13%) *Sales Promotion Girls* mengalami keluhan *Low Back Pain* berat.

### 2. Analisa Bivariat

**Tabel 1.3** Analisis Hubungan Penggunaan Sepatu *High Heels* dengan Keluhan *Low Back Pain* pada *Sales Promotion Girl* di Grand Yogya Kapatihan Bandung.

No.	Penggunaan Sepatu <i>High Heels</i>	Keluhan <i>Low Back Pain</i>				Total	
		Ringan		Berat		N	%
		N	%	N	%		
1.	Kurang Beresiko	28	73,7	10	26,3	38	100
2.	Beresiko	17	30,4	39	69,6	56	100
	Jumlah	45	52	49	48	94	100
P value 0,000							
POR 6,424							

Berdasarkan tabel 1.3 di dapatkan hasil analisis hubungan penggunaan sepatu *high heels* dengan keluhan *low back pain* diperoleh bahwa diantara *sales promotion girl* yang merupakan pengguna sepatu *high heels* kategori kurang beresiko ada sebanyak 28 orang (73,7%) yang mempunyai keluhan *low back pain* ringan. Sedangkan diantara *sales promotion girl* yang merupakan pengguna sepatu *high heels* kategori beresiko ada sebanyak 39 orang (69,6%) yang mempunyai keluhan *low back pain* berat. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *high heels* dengan keluhan *low back pain*. Dari hasil analisis diperoleh  $POR = 6,424$  artinya, menggunakan *high heels* merupakan faktor resiko terjadinya *low back pain* dengan tingkat resiko 6 kali lebih besar.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan pendapat Himawan (2009) yang menerangkan bahwa postur merupakan faktor pendukung *low back pain*. Kesalahan postur seperti pada orang yang mempunyai berat badan berlebih atau memakai sepatu hak tinggi, dimana kepala menunduk ke depan, bahu melengkung ke depan, perut menonjol ke depan dan lordosis lumbal berlebihan dapat menyebabkan spasme otot (ketegangan atau tarikan pada otot). Faktor ini merupakan penyebab terbanyak dari *low back pain* (Muhajirin Isnaini, 2013).

Selain itu, dalam artikel *American Chiropractic Association* (2012) pun diterangkan

bahwa memakai sepatu hak tinggi dalam waktu yang lama akan meningkatkan lengkung tulang belakang dan menyebabkan panggul condong ke depan. Keadaan ini akan merubah bentuk normal panggul dan tulang belakang yang terjadi akibat tubuh yang berusaha untuk mempertahankan pusat gravitasi (Muhajirin Isnaini, 2013).

Hal tersebut dapat kita kaitkan dengan teori yang sudah ada. Diantaranya, teori menurut Graham Alchard (2007) yang menyebutkan bahwa penyebab *low back pain* salah satunya adalah adanya tarikan/sprain (cedera pada ligament sendi). Selain itu, Graham Alchard pun menyebutkan bahwa faktor resiko terjadinya *low back pain* adalah postur tubuh yang buruk, dimana hal tersebut terjadi pada pengguna *high heels*.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang diperoleh maka, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Angka penggunaan sepatu *high heels* pada *sales promotion girl* di Grand Yogya Kapatihan Bandung diantaranya terdapat 38 orang (40,43%) yang merupakan pengguna *high heels* kategori kurang beresiko dan terdapat 56 orang (59,57%) yang merupakan pengguna *high heels* kategori beresiko.
2. Angka keluhan *low back pain* pada *sales promotion girl* di Grand Yogya Kapatihan Bandung diantaranya terdapat 45 orang (47,87%) yang mempunyai keluhan *low back pain* ringan dan terdapat 49 orang (52,13%) yang mempunyai keluhan *low back pain* berat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan sepatu *high heels* dengan keluhan *low back pain*. Diantara *sales promotion girl* yang merupakan pengguna sepatu *high heels* kategori kurang beresiko ada sebanyak 28 orang (73,7%) yang mempunyai keluhan *low back pain* ringan. Sedangkan diantara *sales promotion girl* yang merupakan pengguna sepatu *high heels* kategori beresiko ada

sebanyak 39 orang (69,6%) yang mempunyai keluhan *low back pain* berat. Pengguna *high heels* mempunyai resiko 6 kali lebih besar mengalami *low back pain* dibandingkan dengan pengguna sepatu biasa (*flat shoes*).

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka, ada beberapa saran yang perlu dijadikan bahan pertimbangan, antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Personalia Grand Yoga Kapatihan Bandung.  
Diharapkan dapat lebih memerhatikan tentang keselamatan dan kesehatan kerja untuk *sales promotion girl* dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang kriteria penggunaan sepatu *high heels* yang baik dan dibentuknya tim yang khusus bergerak dibidang kesehatan keselamatan kerja (K3).
2. Bagi *Sales Promotion Girl*  
Diharapkan dapat lebih memerhatikan kriteria penggunaan *high heels* yang dapat ditoleransi oleh tubuh, seperti jenis tumit, tinggi tumit, bahan sepatu, postur tubuh yang harus diperhatikan saat menggunakan *high heels* dan cara relaksasi yang diperlukan saat atau setelah menggunakan *high heels*.
3. Bagi Poltekes TNI AU Ciumbuleuit Bandung  
Diharapkan untuk menambah penyediaan literatur terbaru mengenai metodologi penelitian dan mengenai keperawatan medikal bedah di perpustakaan. Untuk bidang kurikulum prodi keperawatan diharapkan dapat menjadikan materi tentang *low back pain* sebagai materi untuk perkuliahan keperawatan medikal bedah, mengingat nyeri punggung bawah termasuk ke dalam keluhan terbanyak yang dialami oleh masyarakat.
4. Bagi Peneliti  
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan karya tulis ilmiah ini sebagai referensi untuk melanjutkan penelitian mengenai hubungan tinggi tumit sepatu *high heels* dengan tingkat keluhan *low back pain*.

## Referensi

- Alchard, Graham dan Eleanor Bull. (2007). *Simple Guide : Nyeri Punggung Bawah*. Alih bahasa Juwalita Surapsari. Jakarta: Erlangga. 8 Januari 2014. Diunduh melalui [books.google.co.id](http://books.google.co.id).
- Aspuah, Siti. (2013). *Kumpulan Kuesioner dan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Azwar, Saifuddin. (2013). *Sikap Manusia : pengetahuan dan sikap*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyati, Ai. (2012). Merawat Tanpa Nyeri Punggung Bawah (NPB). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. 16 Oktober 2013. Diunduh melalui <http://pkko.fik.ui.ac.id/files/UTS%20SIM%20A.N.%20AI%20CAHYATI%20PEMINATAN%20KMB%202012.pdf>.
- Davey, Patrick. (2005). *At Glance Medicine*. Alih bahasa Annisa Rahmalia dan Cut Novyanti. Jakarta: Erlangga Medical Series (EMS). 8 Januari 2014. Diunduh melalui [books.google.co.id](http://books.google.co.id).
- Davies, Kim. (2007). *Buku Pintar Nyeri Tulang dan Otot*. Alih bahasa Dina Mardiana. Jakarta: Erlangga. 8 Januari 2014. Diunduh melalui [books.google.co.id](http://books.google.co.id).
- Harsono. (2007). *Kapita Selekta Neurologi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Isnaini, Muhajirin, (2013). *Hubungan Antara Tinggi Hak Sepatu dan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Keluhan Nyeri Pinggang Bawah pada Sales Promotion Girl (SPG) Ramayana Salatiga*. Universitas Diponegoro. 11 Oktober 2013. Diunduh melalui <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- J. Jeyaratnam, David. (2009). *Buku Ajar Praktik Kedokteran Kerja*. Jakarta: EGC. 8 Januari 2014. Diunduh melalui [books.google.co.id](http://books.google.co.id).
- Kelly. (2009). *Melangkah Anggun dengan High Heels*. 13 Januari 2014. Diunduh melalui [www.pelangiku.com](http://www.pelangiku.com).
- Nursalam (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : pedoman skripsi & tesis dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nencyati, Ginting. (2010). *Karakteristik Penderita NPB yang di Rawat Inap di RS Santa Elisabeth Medan Tahun 2004-2009*. Universitas Sumatra Utara. 7 Oktober 2013. Diunduh melalui <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/25851/5/Chapter%20I.pdf>.
- Purnama, SM. (2010). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Insidensi Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pasien rumah Sakit Immanuel Bandung Periode Januari - Desember 2009*. Universitas Maranatha. 10 September 2013. Diunduh melalui [repository.maranatha.edu/0410098\\_chapter1.pdf](http://repository.maranatha.edu/0410098_chapter1.pdf).
- Poltekes TNI AU. (2013). *Pedoman Penyusunan dan*

**Halimatusyadiah :** Hubungan Penggunaan *High Heels* dengan Keluhan *Low Back Pain* pada *Sales Promotion Girl* di Grand Yogya Kapatihan Bandung

- Penulisan Karya Tulis Ilmiah Program Studi D III Keperawatan*. Bandung: Poltekes TNI AU.
- Rantesigi, Hairul. (2012). *Dampak Menggunakan Sepatu Hak Tinggi Terhadap Kesehatan*.13 Januari 2014.Diunduh melalui [www.multipaste.web.id](http://www.multipaste.web.id).
- Riyanto, Agus. (2009). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riyanto, Agus. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*.Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rusamsi, Yus. Dkk. (2007).*Asyik Berhitung Matematika: 6*. Jakarta: Yudhistira.
- Septiawan, Heru. (2013). *Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Bangunan di PT. Mikroland Property Development Semarang Tahun 2012*.9 Januari 2014.Diunduh melalui [lib.unnes.ac.id/2013/6450408106.pdf](http://lib.unnes.ac.id/2013/6450408106.pdf).
- Suharsini, Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ulum, Miftakhul. (2010). *Perspektif Hukum Islam Tentang Penjualan Rokok dengan Cara Promosi oleh Sales Promotion Girl (SPG)*.2 Januari 2014. Diunduh melalui [library.sunan-ampel.ac.id/jiptain-miftakhulu-9171-7-babii.pdf](http://library.sunan-ampel.ac.id/jiptain-miftakhulu-9171-7-babii.pdf).
- Wikimedia Foundation. (2013). *High-Heeled Footwear*.13 Januari 2014. Diunduh melalui [http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Highheeled\\_footwear&oldid=586478547](http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Highheeled_footwear&oldid=586478547).
- Wiyastha, Putu Mega. (2011). *Nyeri Punggung Bawah, Low Back Pain*.9 Januari 2014. Dunduh melalui [www.balipost.co.id](http://www.balipost.co.id).