

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Dari penelitian dan analisis yang telah dilakukan maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

5.1.1 Pengguna sepatu hak tinggi mahasiswi fakultas sastra dan budaya Universitas Negeri Gorontalo sebanyak 15 responden (44,1%) dan bukan pengguna sebanyak 19 responden (55,9%).

5.1.2 Kejadian nyeri tungkai bawah dari 34 mahasiswi sebanyak 30 responden (88,2%) yang mengalami nyeri tungkai bawah, dan sebanyak 4 responden (11,8%) tidak mengalami nyeri.

5.1.3 Tidak terdapat hubungan penggunaan sepatu hak tinggi dengan nyeri tungkai bawah mahasiswi jurusan pariwisata fakultas sastra dan budaya Universitas Negeri Gorontalo dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai signifikansi ($p\ value\ 0,059 > \alpha\ 0,05$).

5.2 SARAN

Saran yang peneliti dapat berikan terkait dengan penelitian ini antara lain sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini merupakan penelitian pertama dan merupakan tambahan pengetahuan dan pengalaman baru oleh peneliti, sehingga masih banyak kekurangan dan keterbatasan. Diharapkan di

masa yang akan datang dapat digunakan sebagai salah satu sumber untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan factor lainnya, variable yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak, tempat yang berbeda, desain yang lebih tepat dan tetap berhubungan dengan penggunaan sepatu hak tinggi dengan nyeri tungkai bawah.

5.2.2 Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan masukan bagi responden agar dapat mencegah masalah kesehatan yang timbul dari penggunaan sepatu hak tinggi, dan dapat mengurangi penggunaan sepatu hak tinggi. Selain itu pada saat bekerja tidak hanya berdiri statis terus menerus diharapkan juga dinamis seperti berjalan. Pada saat istirahat hendaknya melepas sepatu hak yang digunakan dan menggantinya dengan sepatu *flat shoes* dan diharapkan pada saat istirahat meluangkan waktunya untuk melakukan latihan peregangan untuk relaksasi. Cara lain yang bisa dilakukan adalah dengan kompres bagian yang sakit dengan es batu selama 1-3 hari untuk mengurangi rasa sakit dan peradangan.

5.2.3 Bagi Instansi Terkait

Memberikan informasi bagi instansi terkait dibidang ilmu keperawatan tentang hubungan penggunaan sepatu hak tinggi dengan nyeri tungkai bawah. Sehingga dapat menambah pengetahuan tentang akibat dari penggunaan sepatu hak tinggi yang terlalu sering.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Menambah pengetahuan dari akibat menggunakan sepatu hak tinggi yang terlalu sering, dan dapat menambah khasanah kepustakaan penelitian dalam perkembangan Ilmu Keperawatan. Sehingga pengetahuan tentang bahaya menggunakan sepatu hak tinggi dalam jangka waktu lama bisa menjadi referensi untuk kedepannya.

5.2.5 Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat membantu masyarakat, terutama wanita yang gemar memakai sepatu hak tinggi agar mengetahui dampak yang akan timbul akibat terlalu sering memakai sepatu hak tinggi, sehingga dapat mengurangi penggunaannya atau bahkan tidak menggunakan sepatu hak tinggi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh, F., Mohamad Judha, Sudarti. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://erepo.nud.ac.id>. 2 Maret 2017 (07.25)
- Andarmoyo, S. 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Jokjakarta: Ar-Ruzz Media. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://erepo.nud.ac.id>. 2 Maret 2017 (13.29)
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Batham, C., Yasobant S. 2016. *A risk assessment study on work-related musculoskeletal disorders among dentists in Bhopal, India*. *Indian J Dent Res*, 27(3): 23641. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://respository.usu.ac.id>. 2 Maret 2017 (11.57)
- Beale, R., J. dan Gough. 2005. *Treatment options fir primary varicose veins-a review*. *Europe Journal of Endovascular Surgery*, 30, 83-95. <http://www.sciencedirect.com>. 3 Januari 2017 (14.33)
- Bretha, A., Kitami. 2013. Pengaruh penggunaan sepatu Hak Tinggi Terhadap Risiko Timbulnya varises pada Tungkai Bawah. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
- Bungin, B. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Edisi Pertama*. Jakarta: Krisna.
- Cho K, Cho HY., Han GS. 2016. *Risk factors associated with musculoskeletal symptoms in Korean dental practitioners*. *J Phys Ther Sci*, 28(1):5662. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://respository.usu.ac.id>. 2 Maret 2017 (11.52)
- Christensen K, 2010 *High-Heeled Shoes and Musculoskeletal Problems*. *Dynamic Chiropractic*. 2010:1-4.
- Christiana, R., Sinta. 2013. Analisis pengaruh Tinggi Hak Sepatu terhadap Nyeri kaki Pada Pramuniaga Kosmetik di Manado. Program Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi Manado
- Dewi, K.A.T., 2014. *Studi Deskriptif :Prevalensi dan Distribusi Keluhan Muskuloskeletal pada Guru SD Pengguna Sepatu Berhak Tinggi di Kecamatan Klungkung*. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*
- Ericson, James., R. 2012. *Myofascial Pain and Fibromyalgia*, *Advances in Pain Research and Therapy* Vol 17. New York.

- <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.omicsonline.org/chronic-pain-myofascial-pain-and-fibromyalgia-2329-9096.10002102.php>. 5 Januari 2017 (13.09)
- Effendy, F. 2011. *Ergonomi bagi pekerja sector informal*. FKUI, Jakarta.
- Gabriel, J, F. 2012. *Fisika Kedokteran*. EGC. Jakarta
- Gallup Organization inc. 2009.
- Gray, JC, 2011. *Diagnosa Of Intermittent Vascular Claudication In a Patient With a Diagnosa Of Sciatica*. [http://www. Differential doagnosis, Sciatica, vascular claudication.Com](http://www.DifferentialDiagnosis.com). 3 januari 2017 (18.25)
- Guyton, A. C, 2009; *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*; Alih Bahasa Ken A. Tengadi, Penerbit EGC, Jakarta.
- Hidayat, A., Aziz Alimul. 2008. *Riset dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: salemba medika.
- Hidayat, A., Aziz Alimul. 2008. *Pengantar Konsep Dasar keperawatan*, Jakarta:Salemba
- Kozier, B., et al, 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier Erb*. Jakarta: EGC.
- 2010, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses,Praktik*, EGC, Jakarta
- LeMone, P, Burke, Karen, 2008, *Medical Surgical Nursing, Critical Rhinking in ClientCare* (4 Edition), New Jersey: Prentice Hall Health. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://erepo.nud.ac.id>. 2 Maret 2017 (07.47)
- Maijunidah. 2010. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja Assembling PT X Bogor Tahun 2010*. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Available: http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file_digital/SKRIPSI%20QUW%20KombiIT%2017-03-11.pdf. 4 Januari 7 (13.43)
- Martini, Frederic. 2009. *Anatomi dan Physiologi*, cetakan Pearson Internasional, San Fransisco.
- Mubaraka, W & Nurul Chayatin. 2007. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://erepo.nud.ac.id>. 2 Maret 2017 (18.26)
- Murdhana dkk, 2011. *Fisika Kedokteran*. EGC. Jakarta. http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://tf.u gm.ac.id/images/alademik/kurikulum_ps_teknik_nuklir_2011-2016. 4 Januari (12.43)
- Muttaqin, Arif & Sari, Kumala. 2011. *Gangguan Gastrointestinal : Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Salemba Medika. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://erepo.nud.ac.id>. 2 Maret 2017 (15.47)

- Nazir. 2010. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- NIOSH, 1997. *Musculoskeletal Disorders (MSDs) and Workplace Factors – A Critical Review of Epidemiologic Evidence for Work-Related Musculoskeletal Disorders of the Neck, Upper Extremity and Low Back*. <http://www.cdc.gov>. 7 januari 2017 (10.53)
- Nivarany, A. 2015. Gambaran Penggunaan Sepatu Hak Tinggi Terhadap Timbulnya Risiko Varises Vena Tungkai Bawah. Program Pascasarjana Universitas Sumatra Utara, Medan
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pearce Evelyn C., 2013 *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*, Gramedia, Jakarta.
- Potter, Patricia A, dan Anne G. Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed*. Jakarta: Salemba Medika. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://erepo.nud.ac.id>. 2 Maret 2017 (19.03)
- Power & Howley, 2010. *Myofascial Pain and Fibromyalgia*, Advances in Pain Research and Therapy Vol 17, New York. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.ncbi.nlm.nih.gov>. 4 Januari 2017 (19.38)
- Prasetyo, S. N. 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Price, SA, & Wilson, LM. 2005, *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*, Edisi 6 Vol. 2 : EGC Jakarta
- 2010: *Patofisiologi* ; Penerbit EGC ; Jakarta. Priyatna, H. 2013. *Muskuloskeletal fisioterapi*. Kumpulan bahan kuliah D IV Fisioterapi. Jakarta: Universitas Indonesia Esa Unggul.
- Yustiningsih, Rini. 2016. *Bahaya memakai sepatu hak tinggi*. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.femina.co.id/health-diet/pengaruh-sepatu-pada-kesehatan-tulang-dan-syaraf&ved>. 2 Maret 2017 (14.50)
- Rodriguez, J. C. 2001. *How and why people eat*. Diperoleh tanggal 7 januari 2017 dari <http://www.faqs.org/nutrition/Diab-Em/Eating-Habits.html>. 7 Januari 2017 (11.55)
- Rospond. 2008. *Pemeriksaan dan penilaian Nyeri*. Diakses dari <http://lyrawati.files.wordpress.com/2008/07/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf> 2 Maret 2017 (15.38)
- Ryani, Ade. 2016. *Berapa Ukuran Tinggi Hak Sepatu Wanita*. Majalah Nova. Jakarta. <http://www.tips-sepatuwanita.com/2016/11/sepatu-wanita-hak-tinggi.html?m=>. 16 Februari 2017 (17.33)
- Siegel, I.M, 2012. *muscle and Its Diseases : an outline primer of basic sciene and clinical methode*. Yer book medical publisher Inc. Londo. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source+web&rct=j&url=https://co>

- m-pharm-myology.sites.medinfo.ufl.edu-New-Directions-in-Biology-and-Disease-of-Skeletal-Muscle-Conference-Program.pdf*. 8 Januari (07.32)
- Smith E, Hoy D, Cross M, Vos T, Naghavi M, Buchbinder R, March L. 2014'. *The Global Burden of Other Musculoskeletal: estimates from the Global Burden of Disease 2010 study*. *Ann Rheum Dis*, 73(8), 1462–9. <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.usu.ac.id>. 2 Maret 2017 (15.45)
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Suma'mur, P.K., 2009. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Sagung Seto: Jakarta. <https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.belbuk.com/higiene-perusahaan-dan-kesehatan-kerja-hiperkes-edisi-2-p-2-622.html>. 8 Januari (09.45)
- Tarwaka., Solichul, H.A.B., Lilik, S., 2004. *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Edisi 1 . Uniba Press: Surakarta.
- Yurlina, N., Achmad. 2009. Pengaruh Penggunaan Sepatu hak Tinggi Terhadap Potensi Terjadinya varises Pada Tungkai Bawah. Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta
- United State Departement of Healt & Human Service. 2009. *BMI (Body Mass Index)*. http://www.nhlbi.nih.gov/health/obesity/aim_wt_facts.pdf. 7 januari 2017 (18.03)