

**HUBUNGAN PEMAKAIAN *HIGH HEELS* DENGAN PERUBAHAN POSTUR
VERTEBRAE LUMBAL PADA *SALES PROMOTION GIRLS* MATAHARI
HARTONO MALL**



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun oleh :

FITRIYANTI

J 120 111 042

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**HUBUNGAN PEMAKAIAN *HIGH HEELS* DENGAN PERUBAHAN POSTUR
VERTEBRAE LUMBAL PADA *SALES PROMOTION GIRLS* MATAHARI
HARTONO MALL**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program S1
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan:

Hari : Jumat

Tanggal : 19 Juli 2013

FITRIYANTI

J 120.111.042

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**HUBUNGAN PEMAKAIAN *HIGH HEELS* DENGAN PERUBAHAN
POSTUR *VERTEBRAE* LUMBAL PADA *SALES PROMOTION GIRLS*
MATAHARI HARTONO MALL**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : Fitriyanti

NIM : J 120.111.042

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dwi Rosella K, SST.FT., M.Fis

Pembimbing II



Wahyuni, SST.FT., SKM., M.Kes




HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Dan
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Fisioterapi

Hari : Jumat

Tanggal : 19 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

- | Nama Penguji | Tanda Tangan |
|--|---|
| 1. Dwi Rosella Kumala Sari, SST.FT., M.Fis |  |
| 2. Umi Budi Rahayu, SSt.FT., M.Kes |  |
| 3. Agus Widodo, SSt.FT., M.Fis |  |

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta


Arif Widodo, A.Kep., M.Kes

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Fitriyanti
NIM : J 120 111 42
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Hubungan Pemakaian *High Heels* Dengan Perubahan
Postur *Vertebrae* Lumbal Pada *Sales Promotion Girls*
Matahari Hartono Mall

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 19 Juli 2013
Peneliti



Fitriyanti , AMF

MOTTO

“Tidak ada kesalahan yang terulang selama kita mau belajar dari kesalahan kita. Belajar memperbaiki apa yang kurang dan yang tidak ada pada diri kita”

(Penulis)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu memohon”

(Q.S. Alam Nasyrah : 6-8)

HALAMAN PERSEMBAHAN

DENGAN SEGENAP CINTA DAN DOA KARYA SEDERHANA INI
KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

- *Allah SWT dan Rasulullah SAW*
- *Kedua Orang tuaku yang telah menjadi guru pertamaku dan juga ibu mertuaku*
- *Suamiku yang selalu menjaga dan selalu menemaniku baik dalam suka maupun duka*
- *Calon baby yang masih di perut mama, love you sayank*
- *Bpk/ Ibu dosen progdi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- *Bangsa, negara, dan almamaterku*
- *Sahabat-sahabatku*

KATA PENGANTAR



Segala puja dan puji syukur Alhamdulillah kita panjatkan hanya kepada Allah SWT, Rabb semesta alam. Hanya Allah SWT yang memberikan segala nikmat untuk seluruh mahluk. Dan hanya dengan segala ridho dari Allah SWT penulis mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“HUBUNGAN PEMAKIAN *HIGH HEELS* DENGAN PERUBAHAN POSTUR *VERTEBRAE LUMBAL* PADA *SALES PROMOTION GIRLS* MATAHARI HARTONO MALL”** sebagai syarat untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sholawat serta salam Allah swt tetap terlimpahkan curahkan kepada junjungan kita yaitu Nabi Muhammad SAW, atas ridho dari-NYA beliau telah bisa merubah jaman jahiliah menuju jaman yang terang benderang ini disinari nur iman dan islam, dan tak lupa pula kepada keluarga dan para sahabatnya, semoga di yaumul akhir nanti kita mendapatkan syafaat dari beliau.

Skripsi ini dalam penulisannya tidak akan selesai tanpa ada bantuan dari semua pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Arif Widodo A.Kep.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3. Ibu Umi Budi Rahayu SST.FT.,M.Kes selaku Kepala Program Studi DIII Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dwi Rosella K, SST.FT.,M.Fis dan Ibu Wahyuni, SST.FT.M.Kes selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan ikhlas membimbing penulis dalam pembuatan skripsi ini.
5. Ibu Umi Budi Rahayu SST.FT.,M.Kes dan Bapak Agus Widodo. SSt.Ft., M.Fis selaku penguji , terima kasih atas saran yang telah diberikan agar skripsi saya menjadi lebih baik lagi.
6. Segenap dosen Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendidik penulis selama masa pendidikan.
7. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan doa, motivasi dan dorongan baik materiil maupun nonmateriil sehingga penulis selalu bersemangat dalam melaksanakan tugas.
8. Suamiku yang telah memberikan dorongan materiil maupun non materiil dan yang selalu menemaniku selama pengerjaan skripsi ini.
9. Ibu mertuaku yang telah memberikan doa dan pengertiannya.
10. Calon baby yang masih di perut mama,mudah-mudahan kamu selalu sehat ya sayank.
11. Kakak dan adikku tersayang yang telah memberi dukungan yang sangat besar.
12. Dr.Sovie yang selalu memberi kelonggaran waktu kerja sampai selesainya skripsi ini.
13. Sahabat dan teman-teman fisioterapi (hera, ajeng, mira, nanik, nuri) dimana saja kalian berada semoga kalian semua sukses dunia dan akhirat.amin.
14. Untuk teman teman di aura baby spa (yayuk, tri maryati, dan dek ima) makasih atas kerja sama dan pengertiannya selama penulis mengerjakan skripsi ini.

15. SPG Matahari Hartono Mall yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mohon maaf sebesar-besarnya dan berharap adanya kritik serta saran yang bersifat membangun agar skripsi ini menjadi sempurna.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 19 juli 2013

Penulis

Fitriyanti, AMF

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN DEKLARASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Permasalahan	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori	5

1. High Heels	5
a. Pengertian High Heels	5
b. Gambaran Klinis Pemakaian High Heels	
2. Pengukuran Perubahan Postur Pada Pemakai High Heels	9
B. Kerangka Berpikir	11
C. Kerangka Konsep	11
D. Hipotesa.....	11

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	12
B. Waktu dan Tempat Penelitian	12
C. Populasi dan Sampel	12
1. Populasi	12
2. Sampel	12
a. Teknik Pengambilan Sampel	12
b. Besar Sampel	13
D. Variabel	13
1. Variabel Bebas	13
2. Variabel Terikat	13
E. Definisi Operasional	14
1. High Heels	14
2. Pengukuran Perubahan Postur Vertebrae Lumbal	14
F. Jalannya Penelitian	14

G. Teknik Analisis Data	15
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	16
1. Karakteristik responden menurut umur.....	16
2. Karakteristik responden menurut penggunaan tinggi high heels	16
3. Karakteristik responden menurut lama pemakaian high heels ...	17
4. Karakteristik responden menurut tinggi <i>heels</i> dan lama pemakaian <i>high heels</i> terhadap lengkung <i>vertebrae</i> lumbal.....	17
B. Analisis Data	18
C. Pembahasan	19
1. Umur	19
2. Tinggi Heels	20
3. Lama Pemakaian High Heels	21
D. Keterbatasan Penelitian	23
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	24
B. Saran	24

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Perbandingan postur pada pemakai <i>high heels</i> dan sepatu normal	6
Gambar 2.2 Perubahan lengkung pada vertebrae lumbal pemakai <i>high heels</i>	7
Gambar 2.3 Pengukuran menggunakan <i>plumb line</i> untuk curva lordosis lumbal.....	10
Gambar 2.4 Kerangka berpikir.....	11
Gambar 2.5 Kerangka konsep.....	11

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan umur.....	16
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan tinggi <i>heels</i>	17
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan lama pemakaian <i>high heels</i>	17
Tabel 4.4 Hubungan responden berdasarkan tinggi <i>heels</i> terhadap lengkung lumbal	17
Tabel 4.5 Hubungan responden berdasarkan tinggi <i>heels</i> terhadap lengkung lumbal	18
Tabel 4.6 Hasil uji <i>pearson</i>	19
Tabel 4.7 Interpretasi nilai koefisien korelasi.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

- A. DAFTAR RIWAYAT HIDUP
- B. DATA PENELITIAN
 - 1. Data responden
 - 2. Uji korelasi *pearson*
- C. DOKUMENTASI SURAT IJIN PENELITIAN
- D. FORM PENELITIAN
 - 1. Kuisisioner penelitian
 - 2. Persetujuan tindakan fisioterapi (*informed consent*) mengikuti program penelitian
- E. DOKUMENTASI FOTO

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 19 juli 2013

FITRIYANTI, AMF / J120111042

“HUBUNGAN PEMAKAIAN *HIGH HEELS* DENGAN PERUBAHAN POSTUR *VERTEBRAE* LUMBAL PADA *SALES PROMOTION GIRLS* MATAHARI HARTONO MALL”

V BAB, 24 Halaman, 5 Gambar, 7 Tabel.

(Dibimbing Oleh : Dwi Rosella K, SST.FT.,M.Fis dan Wahyuni, SST.FT.,SKM., M.Kes)

Latar belakang : Pemakaian sepatu *high heels* menyebabkan lordosis lumbal meningkat dan menjadi sumber rasa sakit. Berjalan dengan *high heels* memaksa *vertebrae* lumbal untuk lebih lengkung kedalam, dada condong ke depan dan menyebabkan leher kembali ke *hyperextend*.

Efek dari pemakaian sepatu *high heels* memberikan perubahan garis beban tubuh menjadi lebih kedepan, hal ini memberikan efek untuk *vertebrae* lumbal lebih lordosis untuk menyeimbangkan garis beban tubuh, posisi mempertahankan garis beban tubuh ini dalam waktu lama akan mengakibatkan kelainan perubahan postur dari *vertebrae* lumbal.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan pemakaian *high heels* dengan perubahan postur *vertebrae* lumbal pada *Sales Promotion Girls* Matahari Hartono Mall.

Manfaat penelitian: Memberikan informasi bagaimana hubungan pemakaian *high heels* dengan perubahan postur *vertebrae* lumbal pada *Sales Promotion Girls* Matahari Hartono Mall ditinjau dari ilmu kesehatan.

Metode Penelitian: penelitian *korelatif*, dengan menggunakan pendekatan penelitian analisis. penelitian adalah observasional, dengan metode analitik *case control*. Penelitian dilaksanakan di Matahari Hartono Mall Solo Baru. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2013. Dengan jumlah sampel berjumlah 26 orang diambil melalui metode *Purposive sampling*. Kelompok sampel tersebut diukur lingkup gerak sendi menggunakan *Plumb Line* kemudian dianalisa dengan uji statistik.

Hasil Penelitian: Uji analisis data menggunakan *uji korelatif Pearson*. Dari hasil uji tersebut menunjukkan adanya korelasi antara dengan mendapatkan nilai $p < 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan pemakaian *high heels* dengan perubahan postur *vertebrae* lumbal pada *Sales Promotion Girls* Matahari Hartono Mall.

Kata Kunci: postur *vertebrae* lumbal, *Sales Promotion Girls*, *High heels*

ABSTRACT

**STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY UNDERGRADUATE
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, JULY 19th 2013**

FITRIYANTI, AMF/J120111042

**“HIGH HEELS CONNECTION WITH USE CHANGES ON POSTURE
LUMBAR VERTEBRAE SALES PROMOTION GIRLS AT MATAHARI
HARTONO MALL”**

V Chapters, 24 Pages, 5 pictures, 7 Tables

**(Consultants: Dwi Rosella K, SST.FT.,M.Fis and Wahyuni,
SST.FT.,SKM.,M.kes)**

Background: The use of high heels cause increased lumbar lordosis and a source of pain. Walking in high heels force the lumbar vertebrae for more curved inward, chest thrust forward and cause neck back to hyperextend.

The effect of the use of high heels give you change the load line become more fore body, it gives effect to the vertebrae of the lumbar lordosis over the body to balance the load line, the position of the body weight to hold the line for a long time will lead to changes in posture abnormalities of the lumbar vertebrae.

Purpose of the Research: : This study aims to determine the use of high heels is there any relation with change of posture on the lumbar vertebrae Sales Promotion Girls at Matahari Hartono Mall.

The Use of the Research: To give information how the connection of the use of high heels with the changes on posture lumbar vertebrae at Sales Promotion Girls in Matahari Hartono Mall from the health science.

Method of the Research: A correlative study, using analysis research approach. study was observational, case-control analytic method. The experiment was conducted in the Matahari Hartono Mall Solo Baru. The study was conducted in June 2013. With a total sample size of 26 people were taken by purposive sampling method. The sample group of motion was measured using a Plumb Line then analyzed by statistical tests.

Results of the Research: Test data analysis using Pearson correlative trials. From the test results show a correlation between the gain value of $p < 0.05$.

is found in relieving upper trapezius muscle pain of MTPS condition.

Conclusion: There is a relationship with the use of high heels on the lumbar vertebrae posture changes Sales Promotion Girls at Matahari Hartono Mall.

Keywords: posture lumbar vertebrae, Sales Promotion Girls, High heels

