BAB I
PENDAHULUAN

SPG *(Sales Promotion Girls)* adalah karyawan yang membutuhkan penampilan menarik dalam menawarkan produk, seperti karyawan di pusat perbelanjaan. SPG *(Sales Promotion Girls)* adalah salah satu pekerjaan yang syarat penampilan dalam melaksanakan pekerjaannya menggunakan sepatu hak tinggi. Penggunaan sepatu hak tinggi jauh lebih menarik dibandingkan wanita dengan sepatu yang datar. Kaum wanita menggunakan hak tinggi sebagai daya tarik yang membuat mereka semakin terlihat cantik dan elegan. Penggunaan sepatu hak tinggi tetap digunakan oleh wanita walaupun menimbulkan rasa tidak nyaman dan berpotensi menimbulkan cedera dikarenakan peraturan dari tempat kerja. Durasi pekerjaan seorang SPG yang cukup lama membuat mereka menggunakan sepatu hak tinggi dengan waktu lebih dari 4 jam sehari dalam posisi berdiri (Priatna *et al.,* 2022).

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa pekerja yang bekerja dalam posisi berdiri mengalami keluhan nyeri tungkai dengan intensitas sedang sebesar 71,4% dan intensitas tinggi sebesar 28,6%. Nyeri tungkai tersebut dapat mencerminkan adanya masalah biomekanik dan jaringan yang serius sehingga perlu segera ditangani. Saat ini, bagian tubuh pekerja di Indonesia yang paling sering mengalami nyeri adalah tungkai, pinggang, dan bahu dengan persentase masing-masing sebesar 22,7%, 17,1%, dan 9,5%. Posisi kerja yang mengharuskan berdiri diam atau berjalan dalam waktu lama akan menyebabkan ketidaknyamanan dan beban kerja statis pada area kaki, yang mengakibatkan otot kaki mengalami beban kerja yang akan menimbulkan keluhan pada area tumit dan telapak kaki. Oleh karena itu, kedua bagian tubuh tersebut rentan mengalami gangguan fungsi dan pergerakan. (Rarassanti *et al.*, 2022).

Plantar fasciitis merupakan penyebab yang sering terjadi dengan kondisi nyeri pada daerah tumit orang dewasa maupun pasien muda yang aktif, dalam hal ini faktor dari aktivitas beban yang berlebihan, obesitas, pekerjaan dengan intensitas berdiri dalam waktu lama menjadi penyebab yang sering muncul (Arum

et al., 2023). *Plantar facitis* merupakan nyeri tumit yang disebabkan peradangan atau iritasi pada fascia plantaris. *Plantar facitis* ditandai dengan adanya keluhan nyeri pada tumit saat injakan pertama di pagi hari, saat berjalan nyeri biasanya akan lebih berkurang. Namun rasa sakit kemungkinan dirasakan lagi saat berdiri lama atau bangun dari posisi duduk. Rasa sakit biasanya dibagian depan dan dasar tumit. Gejala terjadinya *plantar facitis* adalah nyeri tajam dibagian dalam telapak kaki di daerah tumit. Nyeri tumit yang cenderung bertambah buruk pada beberapa langkah pertama setelah bangun tidur, pada saat naik tangga atau pada saat jinjit, nyeri tumit setelah berdiri lama kemudian bangkit dan berjalan. Area nyeri terdapat di bagian *medial* atau *lateral calcaneus* atau dibagian lunak dari *apponeurosis plantaris* dari bagian *inferior tuberositas* di *calcaneus* (Afitha & Wulandari, 2021).

Menurut *National Institutes Of Health* 2024, Insidensi dan prevalensi pasti dari *plantar fasciitis* berdasarkan usia tidak diketahui, namun perkiraan menunjukkan bahwa sekitar 1 juta pasien datang ke rumah sakit setiap tahun karena *plantar fasciitis*. *Plantar fasciitis* terjadi pada sekitar 10% populasi umum, dan 83% dari pasien ini adalah orang dewasa yang bekerja aktif berusia antara 25 hingga 65 tahun. Prevelensi tertinggi terjadi pada populasi umum di usia 40 hingga 60 tahun. Hingga sepertiga kasus, *plantar fasciitis* dapat terjadi secara bilateral. Selain itu, prevalensi *plantar fasciitis* yang lebih tinggi diamati pada wanita dibandingkan pada pria (Utami *et al.,* 2024). Penelitian nasional menunjukan bahwa ada hubungan signifikan antara pemakai sepatu hak tinggi dengan kejadian *plantar faciitis* pada pekerja, khususnya pada *Sales Promotion Girl* (SPG) di Mall Lippo Karawaci, dimana penggunaan Sepatu berhak tinggi membuat SPG memiliki risiko 9,75 kali lebih besar mengalami *plantar fasciitis* dibandingkan yang tidak memakai sepatu hak tinggi (Priatna *et al.,* 2022).

Masalah utama pada *plantar fasciitis* (PF) adalah nyeri tumit saat melakukan aktivitas yang melibatkan beban tubuh, terutama berjalan, yang sangat penting untuk kehidupan sehari-hari. Nyeri ini dapat menyebabkan keterbatasan fungsi, pekerjaan, dan partisipasi sosial, serta penurunan kualitas hidup. Pasien dengan PF cenderung menghindari beban tubuh pada kaki yang terkena, sehingga berisiko mengalami perubahan antalgik pada pola berjalan, seperti berjalan lebih

lambat, panjang langkah dan irama langkah berkurang, dan waktu langkah meningkat. Kondisi ini dapat mengurangi fungsi kaki dan kemampuan berjalan, yang jika berkepanjangan dan, berpotensi menyebabkan penurunan kekuatan dan fleksibilitas otot, penurunan aktivitas fisik, dan penambahan berat badan. Oleh karena itu, pengobatan *plantar fasciitis* diperlukan untuk mempertahankan fungsi berjalan, kualitas hidup, dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Salah satu latihan untuk menangani *plantar faciitis* adalah dengan latihan peregangan *(Thong-On et al.,* 2019).

Latihan Peregangan (*Stretching*) merupakan intervensi pertama yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi ketegangan pada struktur posterior kaki. Fokus utama latihan ini adalah peregangan pada *plantar fascia* secara spesifik serta otot-otot betis, yaitu *gastrocnemius* dan *soleus*. Peregangan yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan nyeri pada *calcaneus*, sehingga efektif mengurangi intensitas nyeri, terutama pada langkah pertama di pagi hari. Peregangan yang efektif dilakukan dengan tambahan beban dan ditahan beberapa waktu agar jaringan dapat memanjang kembali (Thong-On *et al.,* 2019).

Di sisi lain, Latihan Penguatan (*Strengthening*) bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas kaki. Fokus dari latihan ini adalah memperkuat otot-otot kaki. Penguatan otot sangat penting karena berfungsi sebagai peran penting dalam menjaga lengkungan kaki saat berjalan. Dengan otot kaki yang kuat, beban mekanis yang diterima oleh *plantar fascia* saat berjalan dapat berkurang, sehingga mencegah beban berlebih (*overload*) kronis pada jaringan fascia (Thong-On *et al.,* 2019).

Berdasarkan permasalahan diatas, perlunya media edukasi berupa KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga fleksibilitas otot dan penguatan otot melalui aktivitas fisik yang tepat, seperti *stretching dan strengthening* rutin. Penulis membuat media edukasi berupa *booklet. Booklet* adalah media edukasi berbentuk buku kecil yang berisi informasi ringkas, jelas, dan mudah dipahami oleh sasaran. **Tujuan** dari pembuatan media edukasi berupa *booklet* yaitu membantu SPG untuk mengatasi kondisi nyeri serta mencegah risiko cedera akibat nyeri. **Manfaat** dari KIE berupa

booklet diharapkan dapat mempermudah para SPG untuk memahami dan menerapkan teknik-teknik *stretching dan strengthening* yang dapat dilakukan mandiri untuk mengurangi nyeri akibat penggunaan *high heels*.