

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**KEBIASAAN PENGGUNAAN SEPATU HAK TINGGI TERHADAP**  
**TINGKAT *LOW BACK PAIN* PADA MAHASISWI TINGKAT III**  
**REGULER A DI DIII KEPERAWATAN**  
**KAMPUS SUTOPO SURABAYA**

**Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Amd. Kep Pada**  
**Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya**



**Oleh:**  
**FIKA YULIANA SARI**  
**(P27820316012)**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLTEKKES KEMENKES SURABAYA JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PRODI DIII KEPERAWATAN KAMPUS SUTOPO SURABAYA**  
**TAHUN 2019**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**KEBIASAAN PENGGUNAAN SEPATU HAK TINGGI TERHADAP TINGKAT *LOW BACK PAIN* PADA MAHASISWI TINGKAT III REGULER A DI DIII KEPERAWATAN KAMPUS SUTOPO SURABAYA**” ini adalah hasil karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan atau tiruan dari Karya Tulis Ilmiah orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun baik sebagian maupun keseluruhan.

Surabaya, 28 Januari 2019

Yang menyatakan

**FIKA YULIANA SARI**  
**NIM. P27820316012**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

KEBIASAAN PENGGUNAAN SEPATU HAK TINGGI TERHADAP TINGKAT  
*LOW BACK PAIN* PADA MAHASISWI TINGKAT III REGULER A DI DIII  
KEPERAWATAN KAMPUS SUTOPO SURABAYA

Telah Disetujui Untuk Diajukan dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Prodi DIII Kampus Sutopo Surabaya Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Poltekkes Kemenkes Surabaya Jurusan Keperawatan, Dalam Rangka Penyusunan Karya Tulis Ilmiah

Surabaya, Mei 2019

Pembimbing I

Asnani, S.Kep.Ns, M.ked

NIP. 197110111994031003

Pembimbing II

Y.K Windi, S.Pd, M.Kes, MPH.PhD

NIP. 19670771995101002

Mengetahui,

Kaprodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya

Dr. Siti Nur Kholifah, .M.Kep. Sp.Kom

NIP. 197303101997032002

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

KEBIASAAN PENGGUNAAN SEPATU HAK TINGGI TERHADAP TINGKAT  
*LOW BACK PAIN* PADA MAHASISWI TINGKAT III REGULER A DI DIII  
KEPERAWATAN KAMPUS SUTOPO SURABAYA

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Prodi DIII  
Kampus Sutopo Surabaya Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Poltekkes  
Kemenkes Surabaya Jurusan Keperawatan.

Tanggal : Mei 2019

Ketua

1. Dr. Hilmi Yumni, M.Kep, Sp.Mat.....  
NIP. 1968082311997032001  
Anggota 1
2. Y.K Windi, S.Pd, M.Kes, MPH.PhD.....  
NIP. 19670771995101002  
Anggota 2
3. Asnani, S.Kep.Ns, M.ked.....  
NIP. 197110111994031003

Mengetahui,

Kaprodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya

Dr. Siti Nur Kholifah, .M.Kep. Sp.Kom

NIP. 197303101997032002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi Terhadap Tingkat *Low Back Pain* Pada Mahasiswi Tingkat III Reguler A Di DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya”**.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini baik moral maupun materil. Untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. drg. Bambang Hadi Sugito, M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan DIII Keperawatan di Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya.
2. Dr. Supriyanto, SKp., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya
3. Dr. Siti Nur Kholifah, M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya
4. Asnani, S.Kep. Ns., M.Ked selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran, dan petunjuk.
5. Y.K Windi, S.Pd, M.Kes, MPH.PhD selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran, dan petunjuk
6. Dr. Hilmi Yumni, M.Kep, Sp.Mat selaku ketua penguji yang telah memberikan bimbingan, saran, dan petunjuk.

7. Seluruh dosen dan staf Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya yang telah memberikan masukan dan arahan selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Orang tua yang telah membesarkan, Bapak Wariadi dan Ibu Tutik Tri Nurhayati, Kakak saya Ivan Fawzi Setyawan Imnur dan Dian Adi Pradita serta keluarga lainnya yang selalu memberikan perhatian dengan tulus serta mendoakan setiap hari dan setiap waktu agar dipermudahahkan dalam mengerjakan Proposal Karya Tulis Ilmiah.
9. Rekan – rekan mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya, angkatan 2016 yang selalu memberikan dukungan.
10. Kim Nam Joon yang selalu menginspirasi dan menyemati lewat lagu – lagu inspiratif yang telah ditulisnya.

Penulis menyadari bahwa Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan ktirik yang membangun senantiasa penulis harapkan. Semoga Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan berguna bagi penulis dan para pembaca.

Surabaya, Mei 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PENELITI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK .....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Sepatu Hak Tinggi.....	6
2. Anatomi Vertebrata .....	9
3. <i>Low Back Pain</i> atau Nyeri Punggung Bawah .....	10
4. Nyeri .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	20
BAB III : METODE PENELITIAN .....	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	22
C. Identifikasi Variabel.....	23
D. Definisi Operasional.....	23
E. Prosedur Pengumpulan Data .....	24
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	24
G. Pengolahan Data.....	25
H. Analisis Data .....	26
I. Etika Penelitian .....	27
J. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
K. Jadwal Penelitian.....	28
BAB IV : HASIL PENELITIAN .....	30

A.	Gambaran Lokasi Penelitian .....	30
B.	Data Umum .....	31
C.	Data Khusus .....	31
1.	Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi .....	31
2.	Kejadian <i>Low Back Pain</i> .....	35
3.	Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi terhadap Tingkat <i>Low Back Pain</i> .....	36
BAB V : PEMBAHASAN.....		37
1.	Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi .....	37
2.	Kejadian <i>Low Back Pain</i> .....	43
3.	Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi terhadap Tingkat <i>Low Back Pain</i> .....	44
BAB VI : SIMPULAN DAN SARAN .....		46
A.	Simpulan .....	46
1.	Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi .....	46
2.	Kejadian <i>Low Back Pain</i> .....	48
3.	Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi terhadap Tingkat <i>Low Back Pain</i> .....	48
B.	Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....		49
LAMPIRAN .....		2



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi terhadap Tingkat <i>Low Back Pain</i> .....	23
Tabel 3.2 Jadwal Kegiatan Penelitian Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi terhadap Tingkat <i>Low Back Pain</i> .....	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan penggunaan sepatu hak tinggi model <i>stiletto</i> Pada Masiswi Tingkat III Reguler A DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya pada Bulan April 2019 .....	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan penggunaan sepatu hak tinggi Model <i>kitten hells</i> Pada Masiswi Tingkat III Reguler A DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya pada Bulan April 2019 .....	32
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi berdasarkan penggunaan sepatu hak tinggi Model <i>puppy</i> Pada Masiswi Tingkat III Reguler A DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya pada Bulan April 2019 .....	33
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi berdasarkan penggunaan sepatu hak tinggi Dengan tinggi hak 3 cm Pada Masiswi Tingkat III Reguler A DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya pada Bulan April 2019 .....	33
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi berdasarkan penggunaan sepatu hak tinggi Dengan tinggi hak 5 cm Pada Masiswi Tingkat III Reguler A DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya pada Bulan April 2019 .....	34
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi berdasarkan penggunaan sepatu hak tinggi Dengan tinggi hak 7 cm Pada Masiswi Tingkat III Reguler A DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya pada Bulan April 2019 .....	34
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi berdasarkan penggunaan sepatu hak tinggi Dengan tinggi hak 9 cm Pada Masiswi Tingkat III Reguler A DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya pada Bulan April 2019 .....	35
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi berdasarkan penggunaan sepatu hak tinggi Dengan tinggi hak 11 cm Pada Masiswi Tingkat III Reguler A DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya pada Bulan April 2019 .....	35
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi berdasarkan kejadian <i>Low Back Pain</i> Pada Masiswi Tingkat III Reguler A DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya pada Bulan April 2019 .....	36
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi berdasarkan Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi terhadap tingkat <i>Low Back Pain</i> Pada Masiswi Tingkat III Reguler A DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya pada Bulan April 2019 .....	37

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Numerik Rating Scale</i> .....	20
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi terhadap Tingkat <i>Low Back Pain</i> .....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Permohonan menjadi responden .....	52
Lampiran 2 Lembar persetujuan menjadi responden.....	53
Lampiran 3 Lembar kuesioner .....	54
Lampiran 4 Rekapitulasi Data Penelitian ....	56
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian .....	66
Lampiran 6 Lembar Konsultasi .....	67

## ABSTRAK

### Kebiasaan Penggunaan Sepatu Hak Tinggi Terhadap Tingkat *Low Back Pain* Pada Mahasiswi Tingkat III Reguler A di DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya

Pada masa sekarang, kepercayaan diri seorang wanita ditunjang oleh penampilan yang menarik. Salah satunya dengan menggunakan sepatu hak tinggi yang membuat penampilan kaki wanita lebih indah dan meningkatkan kepercayaan diri khususnya mahasiswi. Penggunaan sepatu hak tinggi juga akan menimbulkan beberapa keluhan seperti Nyeri Punggung Bawah atau *Low Back Pain*.. Tujuan Penelitian. Mengidentifikasi kebiasaan penggunaan sepatu hak, mengidentifikasi tingkat *Low Back Pain*, menganalisis kebiasaan penggunaan sepatu hak tinggi terhadap tingkat *Low Back Pain* pada Mahasiswi Tingkat III Reguler A di DIII Keperawatan Kampus Sutopo Surabaya. Desain Penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Hasil Penelitian. dari 38 responden yang memiliki kebiasaan menggunakan sepatu hak tinggi sebagian besar yang merasakan nyeri yaitu responden yang memiliki kebiasaan menggunakan sepatu hak tinggi dengan tinggi hak 3 cm sebanyak 20 responden dan sebagian kecil merasakan nyeri saat menggunakan sepatu hak tinggi dengan tinggi hak 11 cm sebanyak 2 responden. Sebagian besar responden merasakan *Low Back Pain* dengan tingkat nyeri ringan. Kesimpulan. Setiap karakteristik sepatu hak tinggi memiliki korelasi terhadap *low back pain* dengan kekuatan yang berbeda – beda. Hal ini sesuai dengan struktur anatomi tulang belakang dan pembagian beban tubuh yang terjadi pada saat pemakaian sepatu hak tinggi.

Kata Kunci : Sepatu Hak Tinggi, *Low Back Pain*, mahasiswi

## ABSTRACT

### ***Wearing High Heels and the Incidence of Low Back Pain among Year 3 Students at Sutopo Nursing Program***

*Attractive appearance is an important for women to improve their confidence. Generally, women believe that high heels is believed make their feet more beautiful which is in turn increase their self-confidence. However, in many cases, high heels is also believed to trigger low back pain. Thus study will identify how high heels put the Year 3 students at Sutopo Nursing Program at risk of low back pain. The research design is descriptive. The study found that 38 students wear high heels experience low back pain. As many as 20 students wear 3 cm high heels suffer low back pain, and 2 students who wear 11 cm high heels. Most of the respondents get mild low back pain. It concludes that wearing high heel put the students at risk of low back pain, regardless the height of the heels.*

*Keywords: High heels, Low back pain, students*