

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian didapatkan proporsi wanita yang menggunakan *high heels* 5 cm dan menggunakan selama 8 jam perhari sebanyak 72(80%) mengalami nyeri pada betis.

6.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa hal yang perlu dipertimbangkan untuk dilaksanakan:

- a. Bagi para wanita yang sering menggunakan *high heels* lebih baik memilih alas kaki yang lebih nyaman dipakai agar tidak melukai kaki, otot dan tendon. Jika tetap ingin menggunakan *high heels* sebaiknya tidak menggunakan high heels dalam jangka waktu <40 jam dalam seminggu.
- b. Bagi para SPG yang memang dituntut untuk menggunakan *high heels* untuk tampil menarik dalam bekerja, sebaiknya melakukan peregangan dan pelepasan kaki dengan cara meluruskan kaki dan tangan berusaha meraih ujung jari kaki sesaat sebelum tidur.