

## **BAB II SEPATU *HIGH HEELS* BAGI KESEHATAN KAKI WANITA**

### **II.1 Sepatu Sebagai Hasil Kebudayaan Manusia**

#### **II.1.1 Pengertian Sepatu**

Sepatu sebagai alas kaki sudah digunakan sejak lama. Sejak masa prasejarah manusia telah menggunakan alas kaki sepatu. Penggunaan alas kaki sepatu pada masa lalu diketahui dari cerita dongeng atau legenda, juga temuan artefak dan beberapa gambar pada bangunan. Alas kaki diketahui sebagai komoditas perdagangan sejak lama dan transaksi jual beli alas kaki sudah ada pada tahun 2000 SM (Huey, 2007, h.6).

Salah satu fungsi dari alas kaki untuk menjaga kaki dari berbagai kotoran. Sepatu pertama kali dibuat dari berbagai kulit binatang yang diperkirakan telah digunakan sejak masa prasejarah. Sepatu pertama kali ditemukan di negara Amerika Serikat dan diperkirakan berasal dari 8000 (SM) (Sneaker, 2018).



Gambar II.1 Sepatu Tertua

Sumber : <https://medium.com/@arqommaksalmina/sepatu-memiliki-sejarah-40-000-tahun-eb1857e414a>

(Diakses pada 11/01/2019)

Pada masa prasejarah, alas kaki telah ditemukan atau dikenal oleh suku-suku bangsa di berbagai daerah. Pada masa zaman logam, alas kaki menjadi salah satu elemen dalam sebuah busana sekitar 600 SM. Alas kaki dapat melindungi kaki dari sinar matahari atau cuaca dan dapat berguna untuk menghindari tanah yang licin ketika diinjak. Selain itu berfungsi pula sebagai salah satu simbol aksesoris dari *fashion*. Alas kaki yang ada di Eropa menggunakan teknik anyaman untuk menghasilkan ornament. Pada alas kaki tersebut telah digunakan tali-tali untuk mempercantik atau memperindah saat digunakan (Wilson, 1974, h.18-20).

Sepatu pernah ditemukan di negara Perancis yang berasal dari 3300 SM yang dibuat dari kulit binatang dan rumput atau semak untuk melindungi kaki dari sinar matahari atau dinginnya suhu. Selain ditemukan di Amerika, alas kaki ditemukan pula dari peradaban Mesir Kuno, Viking, dan China Kuno. Alas kaki yang ditemukan dimasa peradaban Mesir Kuno merupakan milik Raja Mesir dan digunakan untuk menunjukkan status sosial (Sneaker, 2018).

Sepatu dijadikan sebagai salah satu bentuk *fashion* seseorang. Wanita akan memilih sepatu yang sesuai dengan gayanya agar dapat menyesuaikan dengan *fashion* yang diikuti. Sepatu sebagai alat untuk menutupi kaki terbuat dari kulit maupun kain. Hal-hal yang bisa mempengaruhi penampilan alas kaki yaitu bahan, aksesoris, warna, bentuk bagian depan, tinggi hak, bawahan, dan pengunci. Hal-hal tersebut dapat membentuk citra pada pemakainya dan dapat memunculkan kesan feminin (Roiquhi, 2015).

#### **II.1.1.1 Fungsi Sepatu**

Menurut Wicaksono (2018) sepatu atau alas kaki yang berfungsi sebagai elemen *fashion* menunjukkan suatu kelas sosial seseorang. Alas kaki menunjukkan kelas sosial yang berbeda seperti menunjukkan perbedaan kelas sosial antara bangsawan dengan kelas rakyat jelata atau budak. Alas kaki memiliki suatu fungsi tanda pembeda kelas dan profesi masyarakat dimasa kemasakan monarki di Eropa. Alas kaki yang digunakan pada keluarga kerajaan karena memiliki status sosial yang

tinggi. Salah satu peradaban alas kaki dapat dilihat dari artefak yang digunakan. Artefak ini memiliki berbagai macam peristiwa yang terjadi di masa lalu. Sebuah artefak yang bisa melalui sebuah pola pikiran dan ide yang berkembang pada suatu bangsa atau masyarakat. Berbagai macam yang dapat ditemukan oleh artefak memiliki konteks kehidupan dimasa lalu para bangsawan memiliki struktur sosialnya, benda pemakainya dibuat dari masa itu.

Wilson (1974) menjelaskan “Orang-orang membedakan alas kaki mulai dari warna-warna untuk menunjukkan status sosial. Warna dibedakan menjadi dua macam seperti hitam dan warna-warni. Warna hitam memiliki status sosial kelas bawah dan berwarna-warni kelas sosial atas, banyak digunakan oleh tentara dan aristokrat.” (h.26). Masyarakat kelas atas memiliki hiasan *ornament* termasuk alas kaki menjadi suatu kepentingan dalam sebuah berbusana. Alas kaki dihiasi *aksesoris* dan berbagai macam bahan seperti logam mutiara, batu-batu mulia, *bordir* dan benang-benang berwarna untuk membentuk alas kaki sesuai warna yang diinginkan.

### **II.1.2 Sepatu *High Heels***

Menurut Fauziah (2013) *high heels* adalah sepatu yang menaikkan tumit kaki yang lebih tinggi dari jari kaki. Sepatu *high heels* biasanya digunakan saat berada didepan umum hanya oleh wanita. Para wanita menggunakan sepatu hak tinggi di tempat kerja atau diacara-acara resmi. Penggunaan sepatu *high heels* selalu membuat kaki pemakainya terlihat panjang dan lebih ramping, sehingga membuat pemakainya terlihat lebih menarik. Banyaknya jenis-jenis sepatu hak tinggi yang didasarkan pada masing-masing model dan penampilannya, baik bagian *heels* maupun bagian badan sepatunya untuk membuat penampilan penggunanya lebih elegan.



Gambar II.2 Sepatu *High Heels*

Sumber: <http://www.jurnalasia.com/wp-content/uploads/2014/12/Gunakan-Sepatu-High-Heels.jpg>  
(Diakses pada 11/01/2019)

Menurut Djohan (2016) *high heels* memiliki perkembangan dari masa ke masa yang menampilkan dan memberikan *stylish* untuk segala jenis busana. Perkembangan model *high heels* terus berubah dengan seiring perkembangan tren dan zaman. Tahun 1500 *high heels* dengan nama *chopines* mulai dikenal oleh para penghibur malam di Vanezia untuk menambah daya tarik lawan jenis. Beberapa waktu kemudian jenis *high heels* ini menjadi salah satu populer di sebuah kalangan para aristokrat yang dipadukan dengan gaun panjang.



Gambar II.3 *High Heels Chopines*

Sumber: [https://i2.wp.com/images.metmuseum.org/CRDImages/ci/web-large/55.16.52a-b\\_CP4.jpg](https://i2.wp.com/images.metmuseum.org/CRDImages/ci/web-large/55.16.52a-b_CP4.jpg)  
(Diakses pada 10/07/2019)

Pada tahun 1700 *high heels* dipopulerkan dan dikenalkan oleh pria yang berasal dari anggota kerajaan atau bangsawan dari Prancis. Pria ini selalu mengikuti

berbagai peperangan. Tampak dalam lukisan Louis XIV memakai sepatu *high heels*.



Gambar II.4 *High Heels* Lelaki

Sumber: [http://www.todayifoundout.com/wp-content/uploads/2013/06/Louis\\_XIV\\_of\\_France.jpg](http://www.todayifoundout.com/wp-content/uploads/2013/06/Louis_XIV_of_France.jpg)  
(Diakses pada 10/07/2019)

Pada tahun 1800 hingga era Victorian mulai memasuki model *high heels* yang berbentuk sepatu. *High heels* menjadi pilihan bagi seseorang wanita yang menggemari gaya *elegan*. *High heels boots* merupakan sepatu wanita, yang *boots* terlihat tinggi sampai menutup setengah kaki.



Gambar II.5 *High Heels Boots*.

Sumber: <https://womantalk.com/fashion/articles/high-heels-dari-masa-ke-masa-bagian-1-x8J9D>  
(Diakses pada 10/07/2019)

Pada tahun 1920, *high heels* mulai diproduksi massal. Sepatu *high heels* pada saat itu memiliki berbagai model atau desain. Sepatu tersebut dirancang dari berbagai macam kulit binatang sehingga terlihat cantik.



Gambar II.6 Sepatu *Buckle*

Sumber: <https://womantalk.com/fashion/articles/high-heels-dari-masa-ke-masa-bagian-1-x8J9D>  
(Diakses pada 10/07/2019)

Pada tahun 1931 di era Hollywood, sepatu *high heels* digunakan oleh pemain film. Selain itu *high heels* dikenakan oleh Hell's Angel.



Gambar II.7 *Glam High Heels*

Sumber: <https://womantalk.com/fashion/articles/high-heels-dari-masa-ke-masa-bagian-1-x8J9D>  
(Diakses pada 10/07/2019)

Pada tahun 1933 seorang ahli Better Davis membuat *high heels* dengan bentuk yang sempurna dan terlihat sangat jauh berbeda dari tahun-tahun sebelumnya, *High heels* wanita tersebut diberi nama *basic black pump*.



Gambar II.8 *Basic Black Pump*

Sumber: <https://womantalk.com/fashion/articles/high-heels-dari-masa-ke-masa-bagian-1-x8J9D>  
(Diakses pada 10/07/2019)

Pada tahun 1938 *high heels* mulai mengeluarkan model sepatu yang dikenal dengan istilah *platform*. Ferrangamo menciptakan *high heels* bertema pelangi.



Gambar II.9 *Rainbow Platform*

Sumber: <https://womantalk.com/fashion/articles/high-heels-dari-masa-ke-masa-bagian-1-x8J9D>  
(Diakses pada 10/07/2019)

Pada tahun 1945 munculnya *high heels* bernama *wedges heels* yang memiliki desain unik. Ginger Rogers yang membuat suatu perbedaan dari *heels wedges* tidak memiliki *mid-sole*.



Gambar II.10 *Wedges Tanpa Mid-sole*

Sumber: <https://womantalk.com/fashion/articles/high-heels-dari-masa-ke-masa-bagian-1-x8J9D>

(Diakses pada 10/07/2019)

Pada tahun 1947 mulai berkembang *high heels* yang model-model desainya selalu berbeda dengan tahun sebelumnya. Desain *heels* berubah menjadi *the invisible heels*.



Gambar II.11 *The Invisible Heels*

Sumber: <https://womantalk.com/fashion/articles/high-heels-dari-masa-ke-masa-bagian-1-x8J9D>

(Diakses pada 10/07/2019)

Pada tahun 1950 desain atau model *high heels* yang tampak lebih cantik dan terlihat feminin. Model *Lucite heels* yang dikenakan oleh seorang aktris bernama Ava Gardner memunculkan kesan pemakainya terlihat seksi.





Gambar II.12 *Lucite heels*

Sumber: <https://womantalk.com/fashion/articles/high-heels-dari-masa-ke-masa-bagian-1-x8J9D>  
(Diakses pada 10/07/2019)

Material *high heels* pada umumnya terdiri dari berbagai macam, ada yang sintetis, buatan, atau bahan alami seperti kulit hewan dan kayu pohon. Bahan sintesis biasanya terbuat dari kulit imitasi mulai dari plastik dan akrilik. Penggunaan bahan alami atau sintetis tergantung sepatu *high heels* apa yang akan digunakan. Desainer mempertimbangkan bahan yang nyaman ketika digunakan karena setiap bahan berbeda atau material yang mempunyai kekurangan dan kelebihan masing-masing (Desnastari, 2019).

### **II.1.2.1 Sejarah Sepatu *High Heels***

Menurut Nuraini (2018), di era Yunani Klasik sepatu *high heels* dirancang untuk kepentingan pertunjukan teater Aeschylus Greek. Sepatu *high heels* ini disebut *Khorthonos* dan berfungsi untuk menunjukkan status dari seorang tokoh. Sepatu *high heels* ini memberikan kesan seorang tokoh pahlawan terlihat lebih tinggi sehingga mudah dikenali atau mudah terlihat. Kemudian para wanita sebagai pemakai *high heels* mengikuti tren dan membuat berbagai macam *heels* dengan tinggi yang ditentukan. Bangsa Romawi kemudian mengadopsi tradisi penggunaan *high heels* dari bangsa Yunani. Dimasa berikutnya para wanita di negara-negara Eropa banyak menggunakan *high heels* saat berjalan. Salah satu perkembangan

*heels* di Prancis yaitu munculnya bentuk *high heels* yang tajam ke bawah. Model ini diperkenalkan oleh permaisuri Louis XV, Marquise de Pompadour. Untuk menjaga keseimbangan, para wanita pengguna *high heels* memakai tongkat saat berjalan.

*High heels* juga diketahui telah digunakan pada abad ke-16 oleh para prajurit Persia saat mengendarai kuda. *High heels* digunakan untuk mempertahankan kestabilan kaki prajurit ketika menginjak sanggurdi pada kuda. Kaki menjadi tumpuan keseimbangan tubuh prajurit sehingga dapat membidik panah mereka secara lebih jitu karena posisi kaki yang terkunci. Dengan demikian *high heels* di masa kerajaan Persia khusus digunakan oleh prajurit yang berperang dan duduk di atas kuda.



Gambar II.13 Sepatu Hak Tinggi Zaman Dulu

Sumber : <https://www.merdeka.com/gaya/menguak-sejarah-high-heels-pertama-kali-dipopulerkan-pria.html>  
(Diakses pada 11/01/2019)

Berkembangnya *high heels* sebagai bagian pakaian sehari-hari pada abad ke-17 kemudian menyebar dari Persia ke Eropa melalui kerajaan Ottoman. Pada abad ke-18, Prancis menjadikan *high heels* sebagai sesuatu simbol yang melekat pada diri Raja Louis XIV. Jenis *high heels* yang digunakan berwarna merah hanya boleh digunakan oleh beberapa orang yang terdekat. Mereka yang menggunakan sol merah tanpa persetujuan raja bisa mendapat hukuman. Pada saat ini *high heels* sangat digemari oleh para wanita karena *high heels* dapat membuat postur tubuh wanita menjadi lebih tinggi dan menarik. Pada perkembangannya, sepatu ini menjadi hanya digunakan oleh wanita saja dan tidak disukai pria. (Permana, 2015)

### II.1.2.2 Jenis Sepatu *High Heels* Wanita

Jenis-jenis sepatu *high heels* yang saat ini sering dipakai oleh wanita mulai dari bentuk *heels* tebal ataupun *heels* runcing. Wanita pemakai *high heels* kerap kali memperoleh perhatian khusus. Pemakai *high heels* tampak lebih jenjang dan terlihat atraktif. Para wanita pengguna sepatu *high heels* biasanya memiliki berbagai macam jenis yang masing-masing dinilai memiliki daya tarik tersendiri. Menurut Aristianti (2016) ada beberapa jenis-jenis *high heels* wanita dari dulu hingga sekarang yaitu:

- ***Kitten heels***

Menurut Bestari (2019) *kitten heels* pertama hadir pada era 50an atau era Great Depression. Model ini menguasai tren sepatu wanita dimassa itu. Pada waktu itu banyak wanita ingin lebih memunculkan kesan feminin dan hal ini menyebabkan sepatu *kitten heels* semakin digemari. *Kitten heels* pada era ke 60an terus digemari oleh wanita seperti selebriti Audrey Hepburn yang membintangi film *Breakfast at Tiffany's* dan *Sabrina*. *Kitten heels*, ikut mempopulerkan jenis sepatu *kitten heels*. Model ini memiliki ciri-ciri yang bersiluet ramping dengan ketinggian yang terhitung pendek. *Kitten heels* rata-rata memiliki ketinggiannya 1.5-1.7 inci. Selain itu ujung *kitten heels* yang berbentuk kotak menambah kestabilan saat berdiri ketika menggunakannya. Sepatu hak tinggi ini memiliki *heels* kecil menyerupai bentuk *stiletto* namun pendek (Aristianti, 2016).



Gambar II.14 Sepatu *Kitten heels*

Sumber : <https://id.pinterest.com/pin/462744930443921495/>  
(Diakses pada 03/04/2019)

- ***Pumps heels***

Ciri sepatu *pumps* tak menggunakan tali. Sepatu jenis ini biasanya digunakan oleh wanita modern saat sedang bekerja atau berjalan. *Pumps* sejak jaman dahulu menjadi lambang *prestisius* dan banyak digunakan dikalangan para bangsawan. *Pumps* pada awalnya diciptakan oleh Roger Vivier saat pekerja bekerja di rumah mode Cristian Dior. Sepatu *pumps high heels* sangat digemari oleh wanita karena hak diantaranya 2 cm hingga 3 cm ataupun lebih. Sepatu *high heels pumps* memiliki bagian depan sepatu dengan tertutup yang didesain menampilkan garis kaki sampai punggung kaki (Bestari, 2019).



Gambar II.15 Sepatu *Pumps*

Sumber : <https://id.pinterest.com/pin/483996291179375705/>  
(Diakses pada 03/04/2019)

- ***Wedges heels***

*Wedges* pertama kali diciptakan pada tahun 1936 oleh Salvatore Ferragamo. *Wedges heels* memiliki ketebalan dan disatukan dengan bagian atas sepatu. *Wedges* terbuat dari material gabus atau kayu dan memiliki ketinggian yang tidak terlalu tinggi dibandingkan dengan *high heels* yang umumnya. Material *high heels* yang dipilih oleh Salvatore adalah material kulit kertas sebagai material utama pembuatan. Jenis *heels* mencapai popularitasnya pada tahun 1940-an saat Perang Dunia II terjadi. *Wedges* merupakan jenis sepatu yang ringan dan mudah untuk digunakan oleh para wanita pada masa itu (Aristianti, 2016).



Gambar II.16 Sepatu *Wedges*  
Sumber: Dokumen Pribadi

- ***Platform heels***

Pada era 70an berkembang jenis alas kaki didesain dengan hak *platform* dan pada masa itu digemari oleh banyak wanita. Pada masa itu belum diciptakan sepatu sneakers yang menganut konsep hak *platform*. Sepatu *platform* mulai munculnya sejak era 90an didesain oleh Vivinbe Westbood yang menampilkan *sneakers platform*. *Platform heels* kembali berkembang dan meraih masa kejayaannya kembali pada era 90an. Jenis ini dipopulerkan lagi oleh *girlband* legendaris *Spice Girls* yang terlihat tampil dengan menggunakan *platform*. *Platform* memiliki jenis sandal yang tebal sehingga memiliki *heels* 3-7 cm yang tebal mulai dari ujung sol depan sepatu hingga ke belakang. Sepatu hak tinggi ini memiliki ketebalan alas hingga 8 inci dari ketinggian. Awalnya diciptakan oleh desainer sepatu Salvatore Ferragmon yang dijuluki sebagai *The Rainbow* (Bestari, 2019).



Gambar II.17 Sepatu *Platform*

Sumber : <https://www.harpersbazaar.co.id/articles/read/4/2019/6776/Jenis-Jenis-Sepatu-Hak-Tinggi-yang-Harus-Anda-Ketahui>  
(Diakses pada 03/04/2019)

- ***Mules heels***

Sepatu *mules* adalah jenis sepatu yang mengelilingi jari-jari kaki, *mules* memiliki bentuk *bedroom* yang desainnya beda dengan *high heels* lainnya karena hanya menutup bagian depan. Sepatu *mules* sudah ada sejak lama tetapi hak ini baru muncul tahun 1970 dan mulai digemari tahun 2017 oleh para wanita. Banyak selebriti menggunakan jenis *heels* ini dan mempunyai pasangan sepatu *mules* ikarena nyaman untuk digunakan (Bestari, 2019).



Gambar II.18 *Mules*

Sumber : <https://id.pinterest.com/pin/424253227395616789/>  
(Diakses pada 03/04/2019)

- ***Stiletto heels***

Pada tahun 1950 munculnya *stiletto* saat artis legendaris Marilyn Monroe terlihat berjalan menggunakan sepatu ini untuk memperagakan cara berjalan yang sesuai. *Stiletto* jenis *high heels* yang banyak diketahui oleh semua wanita karena, memiliki desain lancip dan *heels* yang tertinggi diantara sepatu *high heels* yang lainnya. *Stiletto* rata-rata memiliki *heels* berukuran 7-12 cm sudah ada tahun 1948 dan pertama kali diciptakan Salvatore Ferragmo, Roger Vivier dan Andre Perugia (Bestari, 2019).



Gambar II.19 Sepatu *Stiletto*  
Sumber: Dokumen Pribadi

### **II.1.2.3 Manfaat Sepatu *High Heels***

Menurut Conversation (2017) postur dan sikap tubuh yang sempurna wanita dilihat dari segi penampilan. Sepatu *high heels* membuat penampilan wanita jauh lebih menarik. Berikut ini keuntungan memakai *high heels* :

- Mengubah postur menjadi tegak lurus dengan seimbang
- Mampu mengubah gaya, pemakainya lebih feminin, seksi dan elegan
- Memunculkan penampilan yang berkesan menjadi lebih tinggi
- Menampilkan kaki menjadi lebih ramping dan kecil
- Jari-jari kaki terlihat lebih kecil
- Tumit kaki terlihat lebih jenjang dan terlihat lebih profesional
- Otot-otot kaki lebih keras dan terlihat lebih tegas
- Membuat tubuh menjadi langsing

## **II.2 Kesehatan Kaki Wanita**

### **II.2.1 Kaki Wanita**

Kaki memiliki berbagai macam anatomi yang berdiri dan berbagai macam gerakan atau aktifitas seseorang. Tulang kaki sangat kuat dalam menompang berat tubuh manusia. Tulang kaki mulai dari panggul hingga lutut. Tulang tersebut merupakan

tulang paha atau *femur* tulang tersebut menempel pada paha dan panggul. Lalu pada bagian telapak kaki terdapat tulang talus tulang talus melekat pada betis yang terbentuk pergelangan kaki maka, terdapat tulang tumit dan terdapat 6 tulang kecilnya.

Bagian kaki merupakan suatu bagian yang kompleks dalam tubuh, bahkan kaki dapat mempengaruhi keseimbangan seseorang seperti postur dan keselarasan tulang belakang. Kaki terdiri dari 26 tulang, 33 sendi dan ratusan *tendon, ligament* dan otot-otot yang saling berhubungan. Penggambaran anatomi kaki biasanya mulai dari bagian depan, pertengahan dan kaki belakang, kaki depan terdapat lima jari kaki dan masing-masing tiga tulang *falang* sedangkan jempol kaki berisi dua *falang* (Sridianti, 2018).

#### **II.2.1.1 Kaki Wanita dan Pria**

Beberapa perbedaan kaki wanita dan pria, kaki wanita memiliki versi lebih kecil dari pria tetapi memiliki struktur yang sedikit berbeda dari kaki wanita yaitu :

- Jempol kaki lebih dangkal (tidak menonjol)
- Lengkunganya lebih tinggi
- Garis dalam lebih melengkung
- Kaki lebih kecil untuk tinggi badan
- Panjang lurus lebih pendek

Jenis lengkungan kaki memiliki struktur kaki, kaki yang normal memiliki bentuk cetak dan sedikit lengkung keluar. Pada lengkungan kaki yang tinggi memiliki pita yang sempit yang dapat menghubungkan tumit dan bola kaki.

#### **II.2.1.2 Anatomi Kaki**

Kaki dibentuk oleh struktur 26 tulang, bentuk *irregular* 30 sendi dan lebih dari 100-30 otot bekerja pada segmen-segmen. Pergelangan kaki berfungsi sebagai



penompang berat badan saat berdiri dan ada beberapa sendi bagian kaki, sendi *talocrural*, sendi *subtalar* dan sendi *midtarsal*.

- **Sendi *Talocrural***

Sendi merupakan *engsel uniaxial* yang memiliki 2 gabungan mulai dari persendian, sendi *tibiofibular* antara tulang tibia dan tulang talus sendi ini lebih dirancang khusus untuk keadaan berdiri dibandingkan untuk pergerakan. Sendi *stabilitas* pada pergelangan tergantung dengan adanya *orientasi* jaringan *ligmentum*, jenis dan posisi kaki berdiri mengalami tekanan yang gerakanya *range of movement* 20-50 derajat *plantar fleksi* (Winata, 2018).



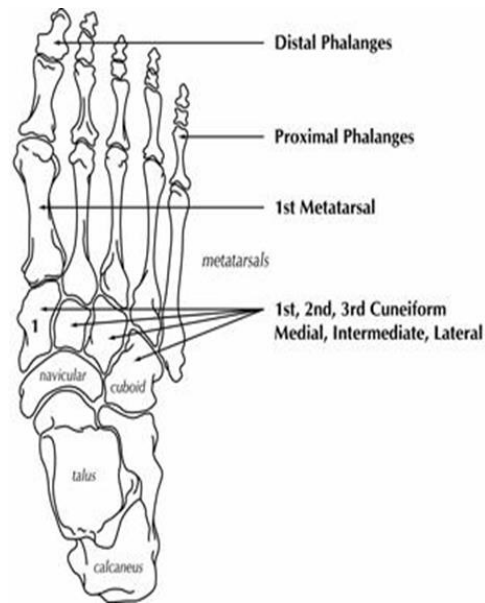
Gambar II.20 Sendi *Talocrural*

Sumber: <http://ortotik-prostetik.blogspot.com/2014/03/kaki-pengkor-ctev-club-foot-treatmen.html>

(Diakses pada 10/07/2019)

- **Sendi *Subtalar***

Sendi ini terdapat bagian tumit dan belakang kaki yang tulang *calcaneus* dan *taulus* tulang ini sangat besar untuk menompang berat badan dan membentuk bagian kaki tumit. Tulang ini saling menghubungkan *fibula* dari dasar telapak kaki, sedangkan tulang *calcaneus* tempat untuk melekat dan menampung pengaruh beban penggunaan *high heels* saat berjalan. Sendi mempunyai berbagai macam jaringan ikatan *talocalcaneal* dan jaringan penting pada kaki *calcaneonavicular* yang memiliki jaringan ikatan tebal yang saling berhubungan (Winata, 2018).

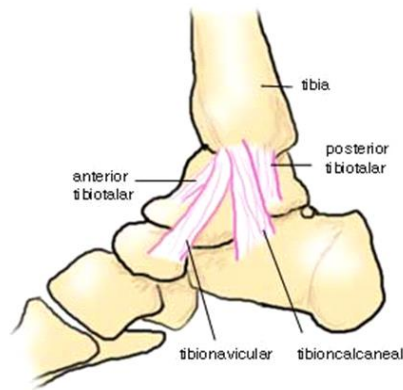


Gambar II.21 Sendi *Subtalar*

Sumber: <http://ortotik-prostetik.blogspot.com/2014/03/kaki-pengkor-ctev-club-foot-treatment.html>  
(Diakses pada 10/07/2019)

- **Sendi *Midtarsal***

Sendi ini terdiri atas berbagai sendi *calcaneocuboid* antara tulang *calcaneus* dan *cuboid*. Sendi ini mempunyai kaki yang bisa difungsikan di atas tanah sehingga dapat beradaptasi dipermukaan yang tidak rata. Di bagian atas jari kaki terdapat tulang-tulang sendi maka saat berdiri telapak kaki di bawah akan membentuk sebuah lengkungan. Tulang *arcus* memiliki 3 jenis seperti, *arcus pedis* yang terbentuk dari tulang *tarsal* dan *metatarsal*. *Arcus longitudinal lateral* yang dibentuk oleh tulang *calcaneus* dan tulang *metatarsal arcus* sangat datar pada sebuah gerakan fungsinya menampung berat badan. *Arcus metatarsal* memiliki fungsi sebagai peredam kaki ketika berjalan di atas tanah dan *arcus transversal* yang dibentuk oleh 5 tulang jari kaki. Dengan adanya *arcus* maka tubuh memiliki keseimbangan berat badan ke depan dan ke belakang (Winata, 2018).



Gambar II.22 Sendi *Midtarsal*

Sumber: <http://ortotik-prostetik.blogspot.com/2014/03/kaki-pengkor-ctev-club-foot-treatment.html>

(Diakses pada 10/07/2019)

## II.2.2 Kesehatan Kaki

Kesehatan kaki berpengaruh pada kondisi tubuh yang menurun karena kaki merasa sakit yang dapat membuat seseorang kurang berdaya. Maka dari itu kesehatan kaki sangat penting untuk menjaga kestabilan tubuh. Kaki berkaitan dengan tungkai yang berhubungan dengan masalah kaki yang terkait dengan betis dan paha. Karena aliran darah yang tidak lancar bisa mengakibatkan kaki bermasalah maka menjaga kesehatan pada kaki menjadi penting. Menurut Pearce (2009:81) tulang kering merupakan kerangka yang utama dari tungkai bawah dan terletak pada *fibula* atau tulang betis, tulang ujung atas berbentuk kepala dan bersendi dibagian belakang luar tetapi tidak masuk dalam formasi sendi lutut, batangnya ramping dalam otot tungkai ujung bawah lebih memanjang (hal 82). Tulang-tulang kaki memperlihatkan lengkung tengah yang bisa membedakan sebuah tungkai kaki (hal 84). Pergeseran tulang kaki yang sering terjadi pada mata kaki dan ujung jari kaki, tulang kaki sering mengalami nyeri karena fungsinya sering memikul berat (hal 86). Kesehatan kaki dipengaruhi oleh pemilihan sepatu yang akan digunakan. Permasalahannya pada saat memilih sepatu lebih mementingkan model dan harga yang murah. Padahal dampak dari sepatu yang tidak sesuai dengan kondisi kaki pemakai dapat menyebabkan kaki mudah terkilir. Masalah kesehatan kaki pun menjadi sering terjadi seperti sakit pada sendi pinggang dan lutut.

### II.2.3 Hubungan Kesehatan Pemakaian *High Heels*

Menurut Lee (2001) bahwa pemakaian *high heels* menyebabkan beberapa efek yang mengganggu aktifitas seseorang seperti sudut fleksi berkurang secara signifikan. Karena adanya peningkatan beban tubuh menyebabkan postur tubuh selalu tegak. Seperti yang telah disampaikan sebelumnya tentang anatomi kaki, posisi sendi memiliki daya toyang yang semakin lama penopangan dalam pemakaian *high heels* maka semakin banyak masalah yang timbul di bagian depan jari kaki. Menurut Bailey (2002) bahwa pemakaian *high heels* memberikan efek pada perubahan garis beban tubuh menjadi condong ke depan.

Perubahan postur pemakaian *high heels* menyebabkan arah berat tubuh berubah menjadi condong kedepan karena diakibatkan oleh tinggi *heels* beda pada bagian tumit perubahan garis pada kaki. Ukuran tubuh manusia berpengaruh pada *vertebrae* didalam letak anatomi yang berada diatas *pelvis* dan terus dibentuk agar bekerja lebih dengan keseimbangan tulang *ekstremitas* bawah (Fitriyanti, 2013).

Menurut Nurani (2013) kondisi penekanan dari beban tubuh merupakan *vertebrae* yang disebabkan pemakaian *high heels* yang terlalu tinggi. Pemakaian *high heels stiletto* yang sering digunakan oleh para wanita secara visual terlihat sangat menarik. Agar dapat berjalan dengan baik maka pengguna sepatu *stiletto* harus mampu menyeimbangkan tubuhnya. Mengatur keseimbangan tentu sangat sulit karena harus membungkukkan tubuh dan harus terbiasa melangkah kecil.

Bagi wanita pekerja kantor menggunakan sepatu *high heels*, disukai atau tidak, terkadang menjadi suatu keharusan karena ada kepentingan dari perusahaan yang harus dipenuhi. Dengan menggunakan *high heels* 48 jam dalam satu minggu 6 hari kerja, mereka selalu berdiri dengan jam kerja mereka yang telah dibagi. Saat bekerja wanita kantor dituntut untuk menggunakan *high heels* yang memiliki ujung lancip dengan ketinggian 7-12cm. Ujung *high heels stiletto* yang lancip harus mengacu pada sudut kemiringan beban tubuh yang berbeda-beda. Semakin tingginya *high heels* sudut kemiringan garis mulai menurun, akibat dari penurunnya perubahan otot *vertebrae* dan *pelvis* tubuh mulai kebelakang yang

dibentuk untuk garis beban tubuh yang lurus sehingga menjadi perubahan postural (Mika, 2012).

#### **II.2.4 Pengaruh Kesehatan Kaki Wanita**

Tampilan saat menggunakan *high heels* sangat menarik dalam pemakaian *high heels* tetapi dianjurkan untuk menggunakan *high heels* selama 3 jam. Tekanan tinggi penggunaan *high heels* yang terdapat pada permukaan telapak kaki sehingga dapat memicu *metatarsalgia* kondisinya parah dan kram yang dialami oleh tulang telapak kaki. Adapun tulang mata kaki yang selalu munculnya masalah pada kaki membuat tubuh tidak seimbang dari hasil penggunaan *high heels* dari periode yang cukup lama menyebabkan otot mengecil dan memendekkan otot kaki. Penyebabnya terus menerus menggunakan untuk berjalan jinjit akan menimbulkan resiko cedera, keseleo, hingga jatuh saat menggunakan *high heels* (Nurani, 2013).

Pengaruh menggunakan sepatu *high heels* dengan hak yang tinggi dapat berbahaya bagi tubuh dan kesehatan kaki wanita. Dokter dan para ahli telah mengungkapkan dampak buruk dari penggunaan *high heels* terlalu lama. Masalah yang sering terjadi dari penggunaan *high heels* yang terlalu lama dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit (Nurani, 2013).

- ***Bunions***

*Bunions* merupakan kelainan pada bentuk jempol kaki karena penggunaan *high heels*, yang selalu mengalami pergeseran jari jempol kaki. Penyakit ini muncul akibat sepatu yang terlalu sempit, cedera, perubahan yang akan terjadi setelah beberapa tahun akan munculnya benjolan yang terlihat jelas pada struktur tulang. Akibatnya dapat membuat jempol benjol yang dapat mempengaruhi kejar-jari kaki merupakan satu kelainan tulang kaki yang mengarah pada hubung tulang yang dapat bermunculnya penyakit *bunions*. Gejala yang dihadapi oleh *bunions* jari-jari sakit, nyeri, bengkak, benjolan saat menggunakan *high heels* selalu merasakn gejala tersebut (Savitri, 2018).



Gambar II.23 *Bunions*  
Sumber : <https://www.alodokter.com/bunion>  
(Diakses pada 03/04/2019)

- ***Hammer***

*Hammer* merupakan penyakit yang berhubungan dengan kecacatan kaki pada sebuah jari kaki yang bengkok dan kurangnya peredaran darah yang dapat membuat darah tidak stabil. Akibat adanya penyakit *hammer* biasanya oleh sepatu yang kurangnya keseimbangan dari otot yang dapat menjaga jari kaki agar tetap lurus. Salah satunya berhubungan dengan wanita pekerja saat menggunakan *high heels*, yang dapat meningkatkan teknis pendorongan terhadap jari kaki ke dalam dan lama kelamaan jari kaki tidak bisa diluruskan seperti biasanya saat tidak menggunakan *high heels*. Para wanita yang sering mengalami dampak tersebut karena penggunaan sepatu wanita memiliki ujung yang kecil ataupun sempit (Savitri, 2018).



II.24 *Hammer*  
Sumber : <https://id.wikihow.com/Meluruskan-Jari-Kaki>  
(Diakses pada 03/04/2018)

- **Nyeri pada kaki**

Menggunakan *high heels* berpengaruh bagi kesehatan tulang yaitu nyeri pada kaki. Saat berjalan tentunya kaki menjadi tumpuan tubuh, akan

menyebabkan nyeri kaki yang membuat tidak nyaman ketika berjalan. Berat badan mempengaruhi bertumpuknya jari-jari yang mempengaruhi sendi-sendi kaki.



Gambar II.25 Nyeri pada Kaki

Sumber : <https://www.merdeka.com/sehat/awas-kaki-nyeri-bisa-jadi-tanda-serangan-jantung.html>  
(Diakses pada 03/04/2018)

- ***Pump bump***

*Pump bump* merupakan salah satu penyakit yang timbul benjolan pada tumit. Benjolan tersebut merupakan benjolan pada tulang belakang membesar. Penyebab terjadinya benjolan dikarenakan geseran-geseran tumit pada sepatu *high heels* yang menyebabkan peradangan. Resiko penyakit ini sangat besar karena berhubungan dengan tindakan operasi untuk penyembuhan. Perlu adanya operasi dikarenakan perubahan bentuk pada tulang belakang maka otomatis diisi oleh saraf serta sum-sum yang menyempit dengan terjadinya otot belakang menyempit diharuskan operasi agar mengembalikan bentuk semula (Nurani, 2013).



Gambar II.26 *Pump Bump*

Sumber : <http://www.medicalwebsite.com.au/blog/podiatry/what-is-a-pump-bump/>  
(Diakses pada 03/04/2018)

### **II.3 Analisa Pemahaman Penggunaan *High Heels***

Penelitian menggunakan teknik pencarian data wawancara langsung dan kuesioner. Selain itu ditambahkan dengan data sekunder data dari penelitian terdahulu dan pustaka. Wawancara dilakukan dengan datang langsung ke tempat nara sumber yaitu klinik spesialis tulang. Setelah dilakukan wawancara, peneliti mendapatkan data mengenai masalah yang dialami penggunaan sepatu *high heels*.

#### **II.3.1 Penggunaan *High Heels* Tentang Kesehatan Menurut Ahli**

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data menggunakan pertanyaan yang melakukan penelitian langsung secara lisan kepada subjek penelitian. Dalam wawancara ada beberapa faktor yang berinteraksi yaitu wawancara yang mengajukan pertanyaan dan pewawancara yang menjawab.

Menurut Sugiyono (2011:317) wawancara salah satu pengumpulan data yang digunakan sebagai peneliti ingin menemukan suatu permasalahan yang ada pada studi kasus dan peneliti ingin mengetahui responden yang lebih mendalam mengenai masalah yang ada disekitarnya. wawancara dapat dilakukan dengan terstruktur maupun tidak terstruktur maupun dengan tatap muka ataupun dengan telpon.



Gambar II.27 Wawancara dengan Dr. Arif Soemarjono, SpKFR, FACS  
Sumber : Dokumen Pribadi



Pihak yang diwawancara adalah Dr. Arif Soemarjono, SpKFR, FACSM biasa dipanggil Dr Arif. Wawancara dilakukan pada tanggal 8 Januari 2019, beliau adalah dokter spesialisasi otot tulang sendi sekaligus dosen Universitas Indonesia. Menurut beliau pemakaian *high heels* bukan hanya beresiko terhadap kaki yang terlalu lama tetapi resikonya pinggang, nyeri lutut, nyeri kaki jadi sistem otot tulang sendi seperti mata rantai yang saling berhubungan sampai ketulang kaki dengan sendi lutut naik keatas berhubungan dengan sendi panggul dan tulang belakang atau pinggang.

Akibat dari penggunaan *high heels* bisa menyebabkan nyeri pinggang karena pada saat berjalan orang normal dan sehat itu titik berat badan tubuh kita akan disalurkan karena ada gravitasi bumi dimana suatu beban itu akan jatuh ke bawah. Pada saat berjalan titik berat badan tubuh akan disalurkan mulai belakang telinga, kemudian tulang belakang, sendi panggul, sendi lutut dan terima tekanan adalah kaki dan telapak kaki. Maka ketika menggunakan *high heels* akan berubah titik jatuhnya berat badan kita saat berjalan. Ketika titik berat badan berubah tentu tubuh akan menyesuaikan dengan beradaptasi otot-otot pada tulang, maka bekerja akan lebih berat untuk menyesuaikan perubahan titik berat badan. Masalah penggunaan *high heels*, otot-otot dipinggang akan lebih menarik lama-lama terus pemakai jangka waktu yang panjang otot akan memendek dan nyeri. Ketika dibiarkan makin lama nanti lama-lama otot lelah tulang belakang akan menanggung beban berlebihan maka akan ada masalah setelah dari situ akan turun kebawah lutut terasa sakit karena menahan berat badan dan diteruskan lama-lama kaki yang akan sakit.

Contohnya saat menggunakan *high heels* tubuh akan menyesuaikan titik berat badan maka, jalan akan lebih 'tenggeng' atau lebih maju kedepan, jadi ketika seorang wanita menggunakan *high heels* akan terlihat lebih seksi dan bokongnya akan kebelakang perubahan ini otot-otot akan menarik kebelakang mempertahankan agar tidak jatuh kedepan. Pinggang akan sakit sama hal seperti wanita hamil jalanya

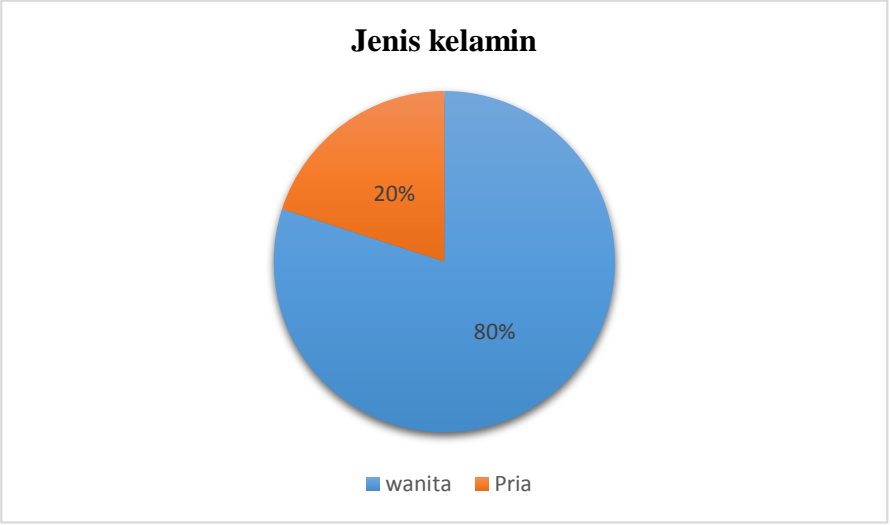
kedepan kalau kebelakang akan jatuh karena berat badan ada didepan untuk mempertahankan berat badan grafitasi.

Pemakaian *high heels* yang lama biasanya ada benjolan tetapi benjolan itu bukan pada tulang ataupun bukan pada ototnya, biasanya benjolan pada kulitnya karena seperti kapalan lapisan kulit diluar akan menebal tekanan terus menerus dan mengeras pada kulitnya seolah-olah seperti benjolan dikarenakan tekanan. Benjolan tersebut tidak ganas karena bukan suatu tumor ataupun ganas itu seperti penebalan kulit *repetitif*. Penyakit ini tidak ada hubungan dengan *infeksi*, pemakaiaan *high heels* hubungan dengan nyeri yaitu *mus musculus lekar* otot tulang sendi yang bersifat mekanik tidak berhubungan dengan *infeksi* organ dan tidak akan lama.

Penyembuhan penyakit dengan kasus otot tulang sendi yaitu dengan cara *fisioterapi*, latihan *peredangan*, latihan koreksi postur dengan baik, latihan penguatan otot dan latihan yang lain walaupun sakit sekali bisa memberikan obat-obat mengurangi nyeri atau melemaskan otot. Penyakit tulang kaki terhadap *high heels* tidak termaksud pada usia tapi tergantung berapa lama menggunakan *high heels* dan seberapa sering.

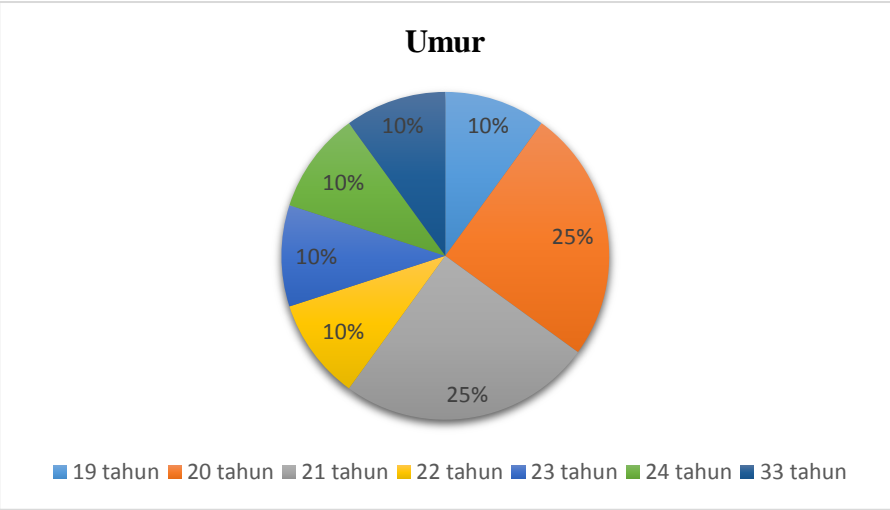
### **II.3.2 Pengetahuan Masyarakat Tentang *High Heels***

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap kuisisioner khususnya perempuan dari mahasiswa dan karyawan, Kota Bandung bulan Desember 2018 didapatkan 30 responden yang mengisi kuisisioner.



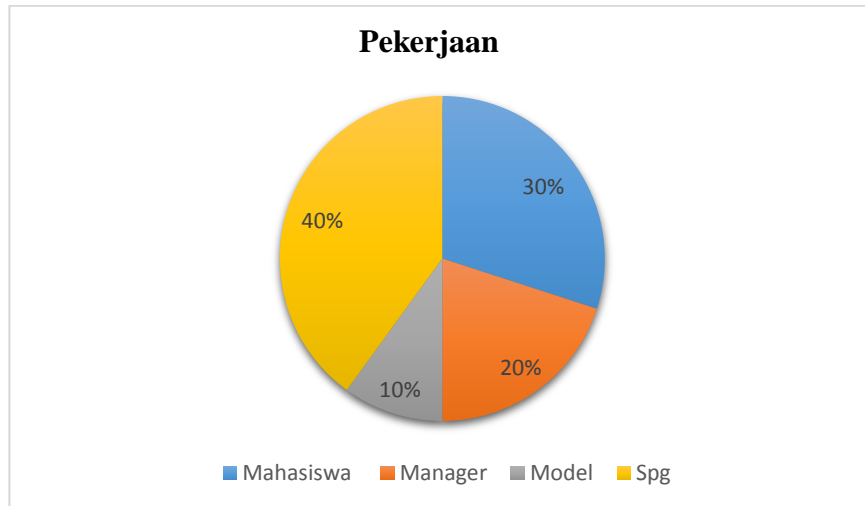
Gambar II.28 Jenis Kelamin  
Sumber : Data Pribadi

Responden penelitian berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 30 orang yang menggunakan *high heels*.



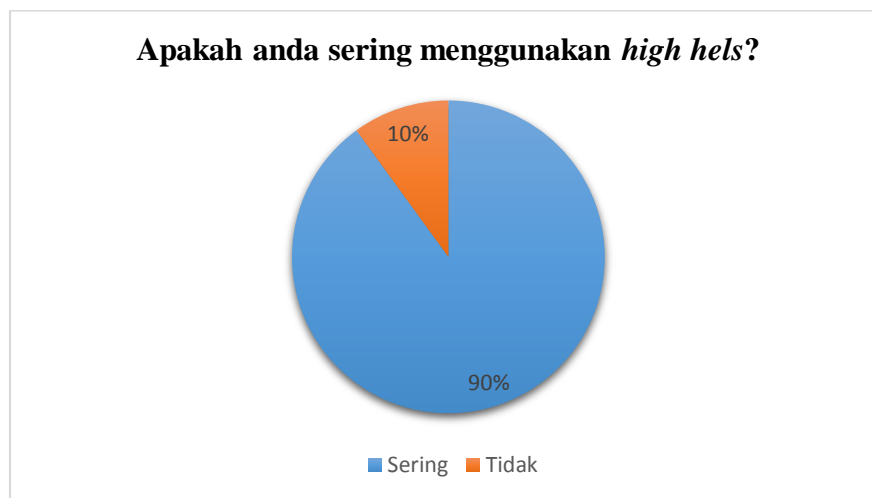
Gambar II.29 Umur  
Sumber : Data Pribadi

Menunjukkan sebagian besar umur 19-33 tahun yang responden kuisisioner merupakan pengguna *high heels*



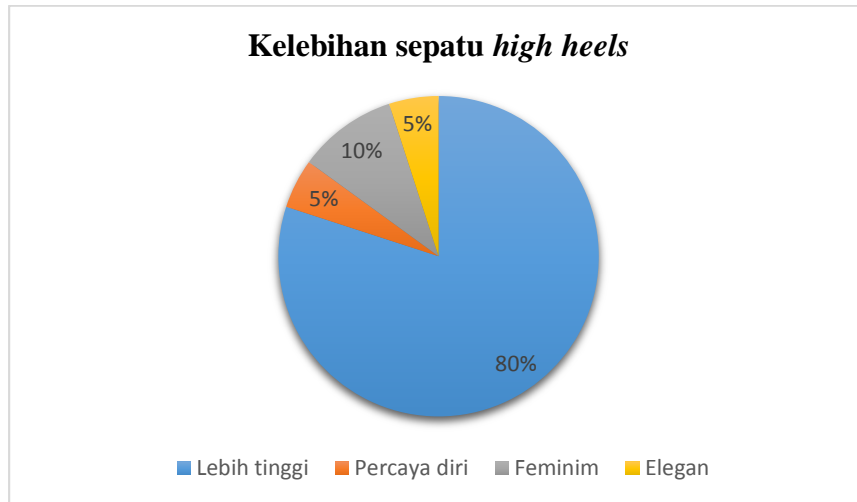
Gambar II.30 Pekerjaan  
 Sumber : Data Pribadi

Menunjukkan sebagian SPG yang banyak menggunakan *high heels*.



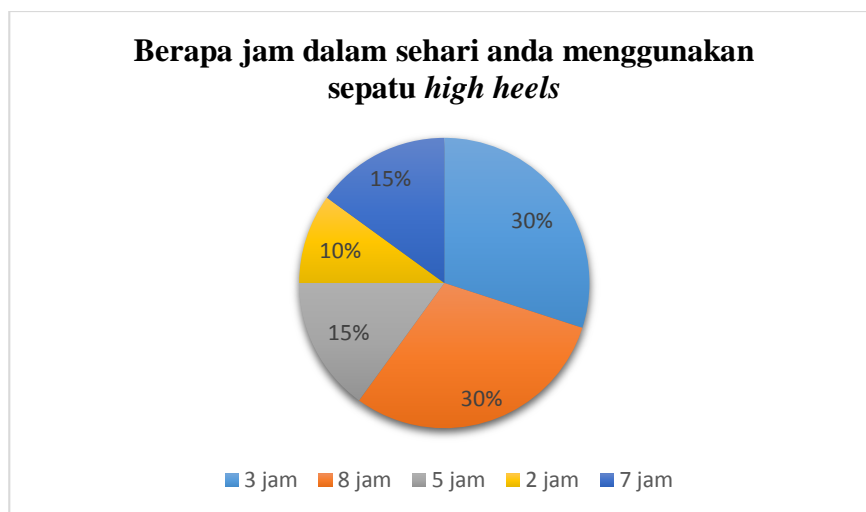
Tabel II.31 Sering Penggunaan *High Heels*  
 Sumber : Data Pribadi

Sebagian besar 90% responden sering menggunakan *high heels*.



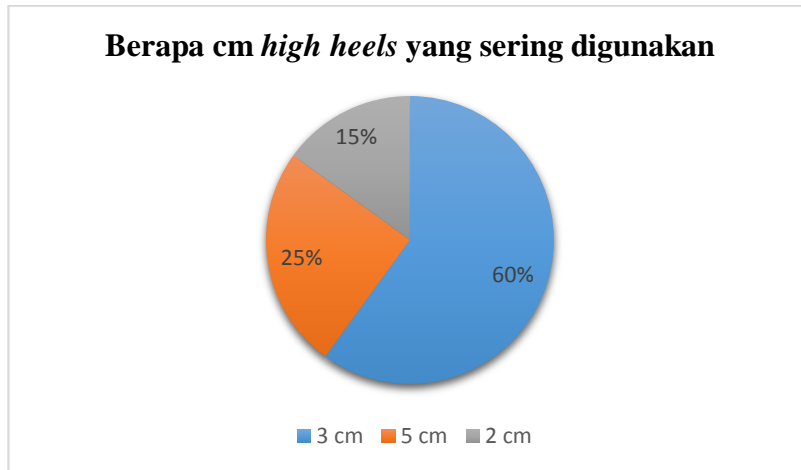
Gambar II.32 Kelebihan  
Sumber : Data Pribadi

Menunjukkan berdasarkan kelebihan *high heels*, responden lebih banyak menyampaikan menjadi terlihat lebih tinggi.



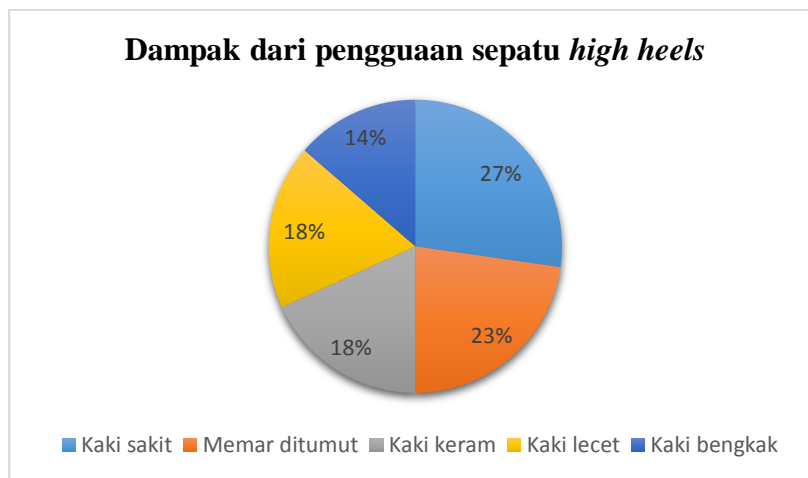
Gambar II.33 Lama Penggunaan *High Heels*  
Sumber : Data Pribadi

Menunjukkan berdasarkan waktu saat menggunakan *high heels*: 7 jam lebih banyak respondennya.



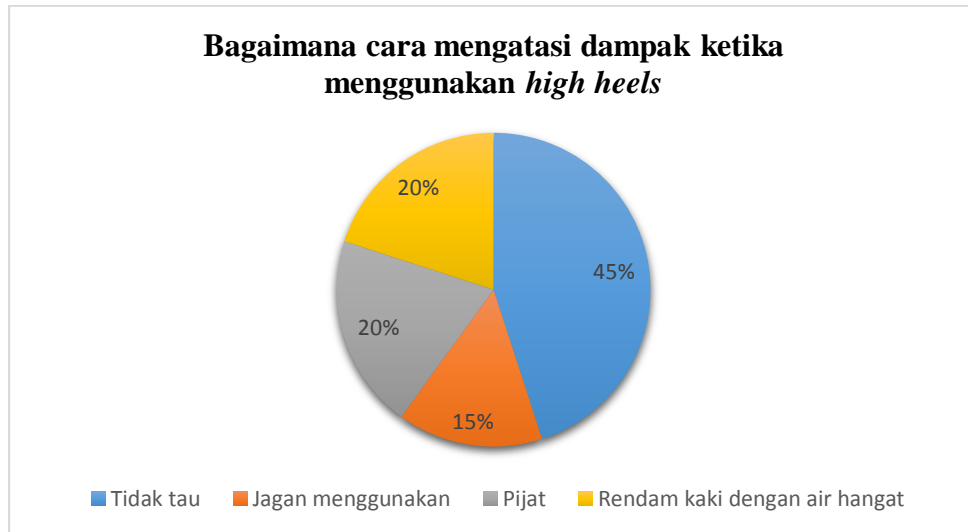
Gambar II.34 Tinggi *High Heels*  
Sumber : Data Pribadi

Menunjukkan berdasarkan paling banyak menggunakan tinggi *high heels* 3 cm lebih banyak pemakainya.



Gambar II.35 Dampak  
Sumber : Data Pribadi

Menunjukkan berdasarkan akibat penggunaan *high heels*, yang responden lebih banyak mengalami kaki bengkak 27% responden.



Gambar II.36 Mengatasi *High Heels*  
Sumber : Data Pribadi

Menunjukkan berdasarkan bagaimana cara mengatasi dampak penggunaan *high heels*, yang responden lebih banyak mengatasi dengan cara tidak tahu.

#### II.4 Resume

Hasil dari data wawancara dan kuisisioner maka dapat disimpulkan bahwa informasi penggunaan *high heels* dapat diambil kesimpulan bahwa sepatu *high heels* bukan hanya beresiko terhadap kaki tetapi dapat berpengaruh terhadap pinggang dan otot-otot yang berhubungan dengan tulang kaki. Diperoleh informasi dari 30 orang responden bahwa wanita pekerja merupakan pengguna *high heels*. Para pekerja wanita kantoran umumnya tidak menyukai pemakaian *high heels* dan akibat dari para pekerja yang sering menggunakan *high heels* tersebut selalu muncul keluhan sakit dan berbagai macam luka pada kaki saat menggunakan *high heels*. Munculnya keluhan menurut para pekerja tidak berbahaya tetapi makin lama kelamaan maka berpengaruh terhadap aktifitas dan akan mengganggu kesehatan kaki dalam frekuensi 2 tahun lamanya.

## **II.5 Solusi Perancangan**

Dengan adanya permasalahan tentang penggunaan *high heels* yang mengakibatkan dampak terhadap kesehatan kaki maka solusi dari perancangan permasalahan ini dengan merancang sebuah informasi penggunaan *high heels* yang baik dan benar agar dapat bermanfaat untuk pengguna *high heels* khususnya para pekerja wanita kota di Indonesia melalui sebuah media *motion graphic*.