

## Overview of Knowledge Level of Trimester III Pregnant Women Against the Dangers of Using High Heels in BPM Hanimar Tengah Sawah Bukittinggi

Zilfi Yola Pitri<sup>1</sup>, Adiva Syafira Arla<sup>2</sup>  
Universitas Prima Nusantara Bukittinggi  
zilfiyola@gmail.com

---

### Article Info

#### Article history

Received date:  
Revised date:  
Accepted date:

### Abstract

*Pregnancy is a gift beyond measure for married couples. During pregnancy a lot of things that must be considered the mother from maternal nutrition. User of high heels on inu pregnancy can cause stretching of the muscles in the area pinggang. The purpose of this study is to describe the knowledge of pregnant women to the dangers of the use of high heels. The negative effect of high heels also includes the pelvis up so abnormal shape and size butt getting bigger. Pelvis cavity disorders (pelvis) in pregnant women can cause difficult childbirth. This type of research is descriptive. Population around the third trimester pregnant women is 24 people. Collecting data using questionnaires. The sampling technique is non-random sampling with accidental sampling. Data analysis technique with univariate analysis. Results of research conducted in BPM Hanimar Tengah Sawah Bukittinggi found the level of knowledge of the third trimester pregnant women are low, namely 18 respondents (75,0%). So the conclusion is the level of knowledge of pregnant women in the third trimester in BPM H knowledge low of 18 respondents (75,0%). It is suggested to midwife Hanimar to provide health knowledge about the dangers of the use of high heels.*

#### Keywords:

*Dangers use high heels, Knowledge*

### Abstrak

Kehamilan adalah anugerah yang tak terduga bagi pasangan yang telah menikah. Saat hamil banyak sekali hal-hal yang harus diperhatikan ibu mulai dari gizi ibu. Pengguna sepatu hak tinggi pada inu hamil dapat menyebabkan peregangan pada otot-otot di daerah pinggang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil terhadap bahaya pemakaian sepatu hak tinggi. Pengaruh negatif sepatu hak tinggi juga mencakup daerah rongga panggul hingga bentuknya jadi tidak normal dan ukuran pantat semakin besar. Gangguan rongga panggu (pelvis) pada wanita hamil dapat menyebabkannya sulit melahirkan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi seluruh ibu hamil trimester III adalah 24 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel adalah non random sampling dengan accidental sampling. Teknik analisa data dengan analisa univariat. Hasil penelitian yang dilakukan di BPM Hanimar Tengah Sawah Bukittinggi ditemukan tingkat pengetahuan ibu hamil Trimester III tergolong rendah yaitu 18 responden (75,0%). Jadi kesimpulannya adalah tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III di BPM H berpengetahuan rendah yaitu 18 responden (75,0%). Untuk itu disarankan kepada bidan Hanimar untuk memberikan penkes kepada ibu hamil trimester III sebagai target utama untuk pemberian pendidikan kesehatan mengenai bahaya pemakaian sepatu hak tinggi.

### Kata Kunci

Bahaya pemakaian sepatu hak tinggi, Pengetahuan

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah anugerah yang tak terduga bagi pasangan yang telah menikah. Saat hamil banyak sekali hal-hal yang harus diperhatikan ibu mulai dari gizi ibu dan janinnya serta istirahat dan gaya hidup ibu yang mempengaruhi kehamilannya. Terkadang gaya hidup ibu hamil juga sangat mempengaruhi kesehatan ibu dan janinnya, salah satunya adalah ibu hamil yang memakai sepatu hak tinggi untuk mengikuti tren/dunia fashion dan ibu tidak melihat dampak/bahaya pemakaian sepatu hak tinggi selama hamil (Yasmin Bakarman, 2015). Pengguna sepatu hak tinggi dapat menyebabkan peregangan pada otot-otot di daerah pinggang. Wanita hamil akan lebih sering mengeluhkan rasa sakit dan pegal pada daerah tersebut. Jika hal ini terus dibiarkan akibatnya pinggang bahkan punggung akan terasa semakin sakit. Hal ini dikarenakan saat ibu hamil, tubuh akan lebih condong ke depan akibat beban di bagian depan tubuh yang semakin besar. Jika ditambah penggunaan sepatu dengan hak tinggi, maka sang ibu akan berusaha menegakkan tubuh dengan cara meregangkan otot pinggang dan punggung. Saat hamil, sendi tulang punggung menjadi lebih lunak karena meningkatnya hormone relaxin yang dihasilkan dari indung telur. Sendi tulang punggung yang lunak akan mudah melonggar bahkan rusak (Ahmad y.n 2009)

Di Indonesia Menurut dr. Aileen C Siahaan, SpRM dari RS Mitra Keluarga Kelapa Gading, pemakaian sepatu yang tidak sesuai biomekanik langkah kaki dalam waktu lama bisa mengubah bentuk kaki dan membuat otot-otot betis dan tumit cedera. Biomekanik adalah aturan mekanik kaki untuk berjalan, yaitu ketika tumit kaki mengangkat dan beban tubuh ditumpukan

pada bagian depan kaki baru kemudian kaki diayun ke depan. Memakai sepatu dengan tumit tinggi diatas lima sentimeter, membuat kaki anda terus-menerus jinjit. Artinya otot achilles yang berada di tumit belakang dan otot betis terus-menerus dalam keadaan tegang. Pembuluh darah tertekan dan akhirnya mengakibatkan varises. Selain itu, orang yang berdiri dengan posisi kaki jinjit akan cenderung menyeimbangkan badan dengan cara menegakkan punggung. Punggung yang tegak terus-menerus lama kelamaan akan sakit yang dapat diikuti dengan sakit pinggang. "Ini untuk kaki normal. Bagaimana jika kakinya bermasalah, seperti telapak kaki datar (kaki bebek). Kaki bermasalah bila memakai hak tinggi, otot-otot kakinya makin tersiksa karena bekerja ekstra keras untuk menyeimbangkan badan (Yasmin Bakarman, 2014) Berdasarkan survey awal yang telah penulis lakukan di BPM Rita Bukittinggi, dengan wawancara langsung kepada 10 orang ibu hamil trimester III, didapatkan 3 orang pemakai sepatu hak tinggi dengan varices, 2 orang mengalami kram pada kaki saat memakai sepatu hak tinggi, dan 2 orang pernah terjatuh saat memakai sepatu hak tinggi, sedangkan 3 orang lainnya tidak ada memakai sepatu hak tinggi selama kehamilan

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III

terhadap bahaya pemakaian sepatu hak tinggi tahun 2023, Tempat penelitian dilakukan Di BPM Hanimar tengah sawah bukittinggi, Waktu Penelitian dilakukan telah pada Bulan Januari – Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah rata-rata kunjungan perbulan ibu hamil trimester III pada bulan Januari 2023 berjumlah 24 orang, sampel adalah sebahagian dari keseluruhan objek yang di teliti dan dianggap mewakili dari seluruh populasi. Sampel yang diperoleh 34 responden.

### HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari Januari – Mei 2023 di BPM Hanimar Tengah Sawah Bukittinggi. Peneliti mengumpulkan data berdasarkan kuesioner didapat hasil penelitian sebagai berikut:

#### Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil TM III Terhadap Bahaya Pemakaian Sepatu HakTinggi di BPM Hanimar Tengah Sawah Bukittinggi

No	Tingkat Pengetahuan	f	%
1.	Tinggi	6	25,0
2.	Rendah	18	75,0
Jumlah		24	100

Dari table 1 diatas dapat di ketahui bahwa dari 24 responden, lebih dari sebagian memiliki pengetahuan rendah tentang bahaya pemakaian sepatu hak tinggi yaitu, 18 responden (75,0%).

#### Karakteristik responden

Tabel 2

pendidikan ibu hamil trimester III di BPM HanimarTengah Sawah Bukittinggi

No	Pendidikan	f	%
1	D3	1	4,2
2	S1	2	8,3
3	SD	5	20,8
4	SMA	12	50,0
5	SMP	4	16,7
Jumlah		24	100

Dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 24 responden, sebahagian besar responden memiliki pendidikan tinggi ( SMA sebanyak 12 responden yaitu 50,0%, D3 sebanyak 1 responden yaitu 4,2% dan S1 sebanyak 2 responden yaitu 8,3% ).

Tabel 3

pekerjaan ibu hamil trimester III di BPM Hanimar Tengah Sawah Bukittinggi

No	pekerjaan	f	%
1	IRT	17	70,8
2	PEDAGANG	4	16,7
3	PNS	2	8,3
4	SWASTA	1	4,2
Jumlah		24	100

Dari tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 24 responden, terdapat responden yang mempunyai pekerjaan sebagai PNS yaitu 2 responden ( 8,3% ), dan terdapat responden yang mempunyai pekerjaan sebagai SWASTA yaitu 1 responden ( 4,2%).

Tabel 4

Umur ibu hamil trimester III di BPM Hanimar Tengah Sawah Bukittinggi

NO	UMUR	f	%
1	20 – 25	8	33,4
2	26 - 30	10	41,6
3	31 - 35	6	25
jumlah		24	100

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 24 responden, sebagian besar responden berusia 26-30 tahun sebanyak 10 responden ( 41,6% ).

## PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisa Univariat dari hasil penelitian, maka berikut ini akan dilakukan pembahasan terhadap beberapa variable penelitian. Adapun hasil pembahasannya sebagai berikut : Dari penelitian di peroleh hasil bahwa dari 24 responden, lebih dari sebagian ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan rendah tentang bahaya pemakaian sepatu hak tinggi, yaitu sebanyak 18 orang (75,0%) dan 6 orang responden (25,0%) ibu trimester III yang memiliki pengetahuan tinggi. Hal ini di dukung informasi yang diperoleh dari media massa dan penyuluhan/penyuluhan dari tenaga kesehatan tentang bahaya pemakaian sepatu hak tinggi. Menurut Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia yaitu, indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internalnya yaitu : pendidikan dan pekerjaan. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari : lingkungan dan sosial budaya (mahmud, 2015). Penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian Damanik, 2015) yaitu Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu

Primigravida Trimester III tentang persiapan persalinan di BPM Ariyanti, bahwa pengetahuan ibu hamil primigravida trimester III yang rendah sebanyak 23 responden (71,88%) tidak mengetahui persiapan persalinan sedangkan ibu hamil primigravida trimester III yang pengetahuan tinggi sebanyak 5 responden (15,63%) yang mengetahui persiapan persalinan Berdasarkan analisa yang penulis lakukan selama penelitian diketahui bahwa ibu hamil sudah memahami tentang bahaya pemakaian sepatu hak tinggi dimana diketahui sebagian besar ibu hamil trimester III di BPM H memiliki pengetahuan rendah tentang bahaya pemakaian sepatu hak tinggi tetapi belum sepenuhnya disebabkan karena banyak hal yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain pendidikan, pekerjaan dan umur. Selama penelitian di dapatkan bahwa pendidikan ibu hamil trimester III di BPM H sebagian besar termasuk tinggi yaitu SMA 12 orang ( 50,0% ), D3 1 orang ( 4,2% ) dan S1 2 orang ( 8,3% ). Beberapa hal yang mempengaruhi responden untuk tetap menggunakan sepatu hak tinggi yaitu faktor lingkungan dan media elektronik seperti televisi. Responden mengaku tertarik dengan gaya fashion masa kini para artis yang masih menggunakan sepatu hak tinggi saat hamil, jadi responden juga ingin menggunakan sepatu hak tinggi untuk terlihat cantik dan anggun walaupun sebahagian besar dari responden sudah mengetahui bahaya memakai sepatu hak tinggi saat hamil. Dilihat dari frekuensi pekerjaan responden didapatkan bahwa pekerjaan yang responden tekuni paling banyak yaitu IRT 17 orang responden ( 70,8% ) dan pedagang sebanyak 4 orang

responden ( 16,7% ). Dari pekerjaan yang sebahagian besar responden tekuni adalah IRT maka responden mengatakan bahwa dikarenakan responden memiliki pekerjaan yang hanya bekerja dirumah maka responden mendapatkan pengetahuan dari media massa seperti televisie dan radio, sedangkan responden yang mempunyai pekerjaan sebagai pedagang mengatakan bahwa responden sudah terbiasa memakai sepatu hak tinggi baik sebelum hamil maupun setelah hamil karena ingin terlihat cantik sebagai pedagang. Jika dilihat dari segi umur sebagian besar umur responden 26 – 30 yaitu sebanyak 10 responden ( 41,6% ) di BPM Hanimar Tengah Sawah Bukittinggi termasuk dalam kategori muda, sehingga juga dapat mempengaruhi pengetahuan responden. Responden mengatakan karna umur mereka yang masih muda, maka responden ingin mencoba hal-hal baru dan ingin mengikuti gaya anak-anak muda zaman kini. Jadi walaupun dalam keadaan hamil responden masih ingin tetap menggunakan sepatu

## **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian tentang Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Pemakaian Sepatu Hak Tinggi Di BPM Hanimar Tengah Sawah Bukittinggi dapat disimpulkan bahwa Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III terhadap Bahaya Sepatu Hak Tinggi berpe ngetahuan rendah ditemukan sebanyak 75,0% (18 orang)

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

---

Zilfi Yola Pitri zilfiyola@gmail.com

hak tinggi. Tidak banyaknya informasi mendalam mengenai bahaya pemakaian sepatu hak tinggi yang responden terima baik dari tenaga kesehatan maupun lingkungan. Orang yang mempunyai pengetahuan yang tinggi tidak selalu cenderung untuk memanfaatkan dan mempelajari segala sesuatu tentang kesehatan. Responden yang memiliki pengetahuan yang rendah tentang bahaya pemakaian sepatu hak tinggi menandakan kurangnya informasi yang diterima, baik dari media massa maupun petugas kesehatan.

Secara biomekanis penggunaan hak tinggi dengan mengakibatkan kaki melorot ke depan dan mengakibatkan tekanan yang besar di bagian metatarsal kaki (bagian kaki sekitar jari). Akibatnya tungkai kaki naik, postur tubuh bagian atas berubah demi menjaga kesetimbangan dengan membuat tulang belakang semakin tegak. Akibat dari adanya paksaan ini, postur tulang belakang terutama bagian pinggang menjadi semakin cekung (lordosis)

Terima kasih tidak terhingga kepada fakultas kebidanan universitas prima nusantara bukittinggi yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian hingga selesai.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Achmad, Y. N. (2009). *pengaruh penggunaan sepatu berhak tinggi terhadap potensi terjadinya varises pada tungkai BAWAH* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Aliwarga, J. 2013. Kenali Plantar Fasciitis Nyeri Pada Telapak Kaki. Vol. 21. Jakarta: PT Mesa Publishing.

Cohen J, 2011. Plantar Fasciitis, The Plantar Fascia & Heel Spurs. [online] Available at: <http://www.stanislausorthopedics.com/plantarfascia.html>. [Accessed 22 februari 2023]

Damanik, F., Restuastuti, T., & Noviardi, N. (2015). *Tingkat Pengetahuan Ibu Primigravida Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari* (Doctoral dissertation, Riau University).

Herlina, I. 2012. Hubungan Pemakaian High Heel Dengan Resiko Fasciitis Plantaris Pada SalesPromotion Girl (SPG) PT. SRI RATU MADIUN. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hussein, Y. H., Fahmy, H. H., & Sewilam, D. E. (2021). Current status and associated risk factors of intestinal parasitic infections among primary school children in Al Qurain district, Sharkia governorate. *The Egyptian Family Medicine Journal*, 5(1), 68-81

Kurniawan, A.A. 2013. Plantar Fasciitis. Indonesia: [online] Available at :

<http://www.ismc.co.id/component/k2/item/3-plantar-fasciitis> [accessed 9 Febuari 2015].

Mahmud, M., Siregar, H. S., & Khoerudin, K. (2015). Pendidikan lingkungan sosial budaya.

Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka cipta*, 200, 26-35.

Nugrahaeni, D.K. 2010. Konsep Dasar epidemiologi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. Sugiono. 2013. Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Nurani, Lulu, 2013. Beauty is Pain. Bandung. Universitas Teknologi Bandung.

Sinta, C.R. Rumampuk, J.F. and Lintong, F. 2014. Analisis Pengaruh Tinggi Hak Sepatu Terhadap Nyeri Kaki Pada Pramuniaga Kosmetik Di Manado. Manado: Jurnal eBiomedik (eBM).

Suwarni, W. 2014. Lebih Mengenal Stiletto High Heels. Indonesia: [online] Available at :<http://www.tips-sepatu-wanita.com> [Accessed 7 Febuari 2023].