

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan sepatu hak tinggi > 5cm dengan keluhan nyeri punggung bawah (NPB) pada *sales promotion girl* (SPG) di Purwokerto.

B. Saran

1. Bagi SPG

- a. Menggunakan sepatu dengan tinggi hak kurang dari 5cm untuk mengurangi keluhan NPB dan mencegah keluhan lain yang diakibatkan oleh penggunaan sepatu hak tinggi.
- b. Melakukan istirahat seperti rileksasi dan peregangan selama 10-20 menit setiap 2 jam sekali untuk mengurangi NPB.
- c. Menjaga stamina seperti melakukan kegiatan olahraga.
- d. Menjaga berat badan sehingga mengurangi risiko untuk terjadinya NPB.

2. Bagi Manajemen

- a. Tidak mewajibkan SPG untuk menggunakan sepatu dengan tinggi hak lebih dari 5cm.
- b. Menambahkan waktu istirahat bagi SPG terutama yang mengalami keluhan NPB.
- c. Memperhatikan kesehatan SPG khususnya mengenai keluhan NPB.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan mengikutsertakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan keluhan NPB yang tidak diteliti pada penelitian ini, dan melengkapi keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini.

