

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.

