

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring kemajuan zaman menyebabkan gaya hidup masyarakat menjadi lebih bervariasi baik dari segi penampilan maupun gaya hidup. Masyarakat lebih mengutamakan *fashion* dan mengesampingkan pentingnya kesehatan. *Fashion* tidak lepas dari penggunaan alas kaki, seperti sepatu, *flat shoes*, *high heels*. Alas kaki yang baik harus memenuhi kedua fungsi baik dari segi estetika maupun kesehatan.

Flat shoes disebut juga sepatu datar, *flat shoes* adalah sepatu dengan alas datar atau tidak ada *heels*, digunakan untuk keseharian melakukan kegiatan yang tidak bersifat resmi dan bersantai tetapi tetap berkesan sopan. Keuntungan dari penggunaan *flat shoes* yaitu memperoleh kenyamanan dalam melakukan kegiatan, bobotnya yang ringan membuat penggunanya lebih leluasa menggerakkan kaki untuk berjalan, melompat, berlari. Desainnya yang rata, memungkinkan pengguna tidak perlu khawatir pergelangan kakinya terkilir karena salah langkah karena bisa merasakan kondisi lantai atau tanah yang sedang diinjak (Windarestiani, 2015).

Kenyamanan yang dirasakan dari *flat shoes* bervariasi setiap individu dengan beberapa faktor seperti material sepatu, kecocokan sepatu, dan model sepatu. Kondisi spesifik yang dapat mendefinisikan kenyamanan sepatu tidak jelas ditemukan, tetapi yang paling sering dipertimbangkan dalam pemilihan kenyamanan saat memilih sepatu yaitu: rasa nyaman saat di pakai dan dapat menopang badan, nyaman saat menapak, stabilitas sepatu saat digunakan (Hellen, 2014).

Sepatu yang tidak nyaman sering dikaitkan dengan nyeri kaki dan patologi dengan 60% wanita yang mengeluh nyeri kaki terkait dengan sepatu yang dikenakan. Sepatu yang longgar atau terlalu ketat juga dapat mempengaruhi kenyamanan dan menimbulkan kompresi jaringan pada kaki (Paiva de Castro A, 2010).

Plantar Fascitis adalah penyebab paling umum adanya sakit pada tumit kaki. Diperkirakan bahwa *Plantar fascitis* terjadi pada sekitar 2 juta orang

Amerika Serikat setiap tahun dan mempengaruhi sebanyak 10% populasi selama seumur hidup. Struktur kaki yang tidak normal seperti *flat foot* dapat mempengaruhi seseorang untuk terkena *plantar fasciitis*. Gejala utama *plantar fasciitis* adalah rasa sakit bagian tumit pada pagi hari. Fungsi utama *plantar fascia* adalah untuk meningkatkan biomekanik kaki selama fase berjalan (Mc Poilet la, 2008).

Pemakaian *flat shoes* memiliki berbagai efek, salah satunya mudah untuk di gunakan dan lebih ringan dibandingkan dengan *high heels*. Selain ringan pemakaian *flat shoes* juga mengurangi rasa nyeri pada jari kaki dan tekanan yang terjadi pada tumit. Efek lain dari penggunaan *flat shoes* yang terlalu lama dapat mempengaruhi lengkung kaki, semakin lama penggunaan *flat shoes* akan mengakibatkan perdangan pada area *plantar*. Selain nyeri di area *plantar*, penggunaan sepatu *flat shoes* yang terlalu lama juga dapat menyebabkan nyeri pinggang bawah, dan dapat merubah pola jalan (Ellis Carole, 2017).

Baru – baru ini sepatu *flat* dikenal sebagai jenis sepatu yang disukai wanita karena memberikan kenyamanan saat digunakan dibandingkan dengan sepatu hak tinggi. Banyak penelitian telah mempelajari efek dari sepatu hak tinggi, tetapi efek megenakan sepatu *flat* belum diteliti .

Dari hasil observasi yang dilakukan pada 40 orang perawat dan tenaga tekhnis kefarmasian yang bertugas di Rumah Sakit Siloam Putera Bahagia Cirebon didapatkan 95% menggunakan *flat shoes* dengan alas sepatu tidak lebih dari 1,5 cm, yang memiliki keluhan pada tumit 45,5%,34,1% memiliki keluhan saat pertama kali menapak.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan *Flat Shoes* terhadap kejadian *Plantar Facitis*”.

B. Identifikasi Masalah

Ada beberapa gangguan – gangguan nyeri pada kaki, diantaranya nyeri pengapuran pada tulang *calcaneus*, nyeri pada tendon *achiles* dan gangguan lainnya pada daerah kaki. Salah satunya *plantar fasciitis*, dimana terjadi

peradangan pada *plantar fascia* (telapak kaki) mirip dengan jaringan *fibrous* yang disebabkan karena adanya lesi pada *soft tissue* disisi tempat perlekatan *aponeurosis plantaris* yang letaknya dibawah *tuberositas calcaneus* (Kari, 2009).

Plantar Fascitis adalah prose degeneratif kronis yang melibatkan *aponeurosis plantar* kaki, paling sering di *insersi* ke dalam *tuberculum medial calcaneus*. Proses ini melibatkan regangan berulang yang kelihatannya berdampak pada *microtearing*, yang mendorong respon perbaikan. Analisis histologis menunjukkan penebalan yang ditandai adanya *fibrosis* dari *plantar fascia* bersama dengan *nekrosis kolagen*, *metaplasia chondroid* dan pengapuran (Thompson, 2014).

Plantar fascitis berawal dari stres yang menyebabkan penguluran dari *plantar fascia*. Faktor yang menyebabkannya yaitu kurangnya *fleksibilitas* dari *plantar fascia* dan *tightness* otot *gastrocnemius* dan otot *soleus*. Selain itu adanya kelemahan otot intrinsik utama kaki yaitu *m.tibialis anterior* dan *m.tibialis posterior* pada *ankle*, penambahan berat badan atau aktivitas yang berat, kekurangan *proprioepsi* atau adanya *deformitas* dari struktur kaki seperti *pescavus* dan *flat foot*. Hal tersebut akan mengakibatkan tarikan pada *fascia* sehingga terjadi kerobekan dan timbul iritasi serta nyeri dari *plantar facitis* (Thompson, 2014).

Plantar fascitis menimbulkan nyeri pada bagian bawah kaki yaitu dari *fascia plantaris* yang melekat pada tulang *calcaneus*, biasanya dapat dirasakan hilang timbul saat beraktivitas atau setelah lama beraktivitas atau berolahraga. Nyeri dirasakan juga terutama saat setelah bangun pagi karena pada malam hari tidak ada penekanan pada *fascia plantaris*, sedangkan pada pagi hari setelah bangun tidur terjadi tekanan pada *fascia plantaris* kaki yang mengakibatkan tegang dan sakit sangat akut. Nyeri biasanya menurun jika jaringan sudah lentur, tapi dengan mudah dapat terjadi peradangan kembali pada daerah *fascia plantaris* kaki setelah banyak aktivitas berdiri atau aktivitas fisik lainnya. Biasanya disebabkan karena pekerjaan seseorang yang banyak menggunakan kaki misalnya pekerja kantor yang

menggunakan sepatu hak tinggi, atau penggunaan alas kaki yang kurang tepat saat melakukan aktivitas.

Beberapa aktivitas yang dapat memperberat nyeri pada *plantar fasciitis* adalah kesalahan dalam memakai sepatu. Sepatu yang tidak nyaman sering dikaitkan dengan nyeri kaki dan patologi dengan 60% wanita yang mengeluh nyeri kaki terkait dengan sepatu yang dikenakan. Sepatu yang longgar atau terlalu ketat juga dapat mempengaruhi kenyamanan dan menimbulkan kompresi jaringan pada kaki. (Paiva de Castro A, 2010).

Banyak penelitian telah mempelajari efek sepatu hak tinggi, tetapi efek memakai sepatu *flat* belum diteliti. Baru-baru ini, sepatu flat telah dikenal sebagai alas kaki yang memberikan kesan feminin dan dipuji sebagai jenis sepatu yang paling disukai oleh wanita karena kenyamanan, keanggunan, model klasik yang mereka sediakan. Oleh karena itu, diperlukan studi klinis untuk mempelajari efek dari memakai sepatu *flat* juga.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan penggunaan *flat shoes* terhadap penurunan *arkus* kaki
2. Apakah ada hubungan antara *arkus* kaki terhadap kejadian *plantar fasciitis*
3. Apakah ada hubungan penggunaan *flat shoes* terhadap kejadian *plantar fasciitis*

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui hubungan penggunaan *flat shoes* dan *plantar fasciitis*
2. Tujuan Khusus
 - Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan penggunaan *flat shoes* dan penurunan *arkus* kaki
 - Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *arkus* kaki terhadap *plantar fasciitis*

- Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *flat shoes* terhadap kejadian *plantar fasciitis*

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Menambah bukti empirik tentang hubungan penggunaan *flat shoes* dan *arkus* kaki terhadap nyeri tumit (*plantar fasciitis*)

2. Praktisi

Mengetahui adanya pengaruh penggunaan *flat shoes* terhadap kejadian *plantar fasciitis* sehingga dilakukan pencegahan sedini mungkin