

# HUBUNGAN HIGH HEELS DAN MASA KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA SALES PROMOTION GIRL

Dian Yunita Sari<sup>1</sup>, Agus Yohanan<sup>2</sup>, Septia Dwi Cahyani<sup>3</sup>  
1,2,3 STIKES Widyagama Husada Malang

Corresponding author:

Dian Yunita Sari

STIKES Widyagama Husada Malang

Email: [dianyunita292@gmail.com](mailto:dianyunita292@gmail.com)

## Abstract

*Fatigue is a risk that can cause a decrease in health status. The use of high heels and working period can cause work fatigue. The purpose of the study was to determine the relationship between high heels and length of service on work fatigue in Sales Promotion Girl (SPG) beauty at Department Store X Malang city. The research design uses an analytical method with a Cross Sectional approach. The sample is 47 respondents with total sampling technique. The instrument uses a questionnaire. Analysis of the results using the Spearman rank correlation test. The results showed that beauty SPGs who used high heels with medium height experienced light work fatigue as much as 30, moderate work fatigue as many as 11, and heavy work fatigue as many as 1. 1 moderate work fatigue and 1 heavy work fatigue 1. Beauty SPG with new tenure category experienced light work fatigue as much as 25, moderate work fatigue as much as 8, and heavy work fatigue 2. Beauty SPG with new working period category experienced mild work fatigue as much as 25, moderate work fatigue as much as 8 and heavy work fatigue as much as 2. The category of long working period experienced light work fatigue as much as 8, moderate work fatigue as much as 4. The results of the Spearman rank correlation test the relationship between high heels and work fatigue is  $0.000 < 0.05 (\alpha)$ , which means there is a relationship. Working period with work fatigue is  $0.936 < 0.05 (\alpha)$ , which means there is no relationship. Suggestions to SPG beauty use a heel pad to reduce the risk of joint injury, and the occurrence of pain in the legs and fatigue.*

**Keywords:** high heels, working period, work fatigue.

## Abstrak

Kelelahan merupakan resiko yang dapat menyebabkan penurunan derajat kesehatan. Penggunaan high heels dan masa kerja dapat menyebabkan kelelahan kerja. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan high heels dan masa kerja terhadap kelelahan kerja pada Sales Promotion Girl (SPG) kecantikan di Department Store X kota Malang. Desain penelitian menggunakan metode analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel berjumlah 47 responden dengan teknik total sampling. Instrumen menggunakan kuesioner. Analisa hasil menggunakan uji korelasi rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan SPG kecantikan yang menggunakan high heels dengan ketinggian sedang, mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 30, kelelahan kerja sedang sebanyak 11, dan kelelahan kerja berat sebanyak 1. SPG kecantikan yang menggunakan high heels dengan ketinggian sangat tinggi mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 3, kelelahan kerja sedang 1 dan kelelahan kerja berat sebanyak 1. SPG kecantikan dengan kategori masa kerja baru mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 25, kelelahan kerja sedang sebanyak 8, dan kelelahan kerja berat sebanyak 2. SPG kecantikan dengan kategori masa kerja baru mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 25, kelelahan kerja sedang sebanyak 8 dan kelelahan kerja berat sebanyak 2. Kategori masa kerja lama mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 8, kelelahan kerja sedang sebanyak 4. Hasil uji korelasi rank spearman hubungan high heels dengan kelelahan kerja yaitu  $0.000 < 0.05 (\alpha)$ , yang berarti ada hubungan. Masa kerja dengan kelelahan kerja yaitu  $0.936 < 0.05 (\alpha)$ , yang berarti tidak ada hubungan. Saran kepada SPG kecantikan memakai heel pad untuk menurunkan risiko cedera sendi, dan terjadinya nyeri pada kaki serta kelelahan.

**Kata Kunci:** 3-5 High heels; Masa Kerja; Kelelahan Kerja

## PENDAHULUAN

Kesehatan dan keselamatan kerja adalah upaya untuk menciptakan perlindungan dan kemanan dari resiko kecelakaan dan bahaya baik fisik, mental maupun emosional dalam pekerja, perusahaan, lingkungan serta masyarakat (Sucipto, 2014). Tubuh manusia didesain untuk melakukan pekerjaan sehari-hari. Setiap aktivitas dan pekerjaan merupakan suatu beban bagi pekerja, yaitu beban kerja fisik dan beban kerja mental. Setiap beban kerja harus seimbang dengan kemampuan kognitif, kemampuan fisik, serta keterbatasan manusia untuk menerima kemampuan tersebut (Oesman dan Simanjuntak, 2011). Kelelahan kerja merupakan salah satu dari gangguan kesehatan yang dialami oleh pekerja akibat dari pekerjaan yang dilakukan. Kelelahan karena aktivitas kerja berulang dapat memunculkan risiko cedera tubuh. Energi yang tidak sesuai dengan yang dilakukan akan mempercepat seseorang merasa lelah (Hermawan et al, 2017).

(WHO) World Health Organization dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di Negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan. Hasil penelitian yang dilakukan pada salah satu perusahaan di Indonesia khususnya pada bagian produksi mengatakan rata-rata pekerja mengalami kelelahan dengan mengalami gejala sakit di kepala, nyeri di

punggung, pening dan kekakuan di bahu (Permatasari et al, 2017).

SPG kecantikan Department Store X Kota Malang merupakan pekerja yang sebagian besar waktu kerjanya dilakukan dengan sikap tubuh berdiri, untuk menawarkan suatu produk dan berhadapan langsung dengan pembeli. Department Store X Kota Malang memiliki jumlah 47 SPG kecantikan. Mall tersebut memiliki Standar Operasional Prosedur menggunakan sepatu high heels dengan standart 3 cm bagi SPG kecantikan. Berdasarkan studi pendahuluan dengan 5 SPG kecantikan di Department Store x Kota Malang diketahui bahwa SPG bekerja selama 8 jam tiap harinya yang terbagi dalam dua shift, shift pagi pukul 08.30 sampai 14.30 sedangkan shift siang pukul 14.15 sampai 20.00 malam. Oleh karena itu, penulis menganggap perlu untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan High Heels dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Sales Promotion Girl (SPG) Kecantikan di Department Store X Kota Malang Tahun 2021”.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode analitik dengan pendekatan Cross-Sectional. Subjek yang digunakan yaitu seluruh SPG kecantikan di Department Store X Kota Malang, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh SPG kecantikan yang berjumlah 47 orang. pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan menggunakan teknik total sampling yaitu memilih SPG kecantikan dengan kriteria inklusi. Variabel dalam penelitian ini adalah high heels dan masa kerja terhadap kelelahan kerja. Penelitian dilakukan selama bulan Juni 2021 yang bertempat di Department Store X Kota Malang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan instrument penelitian berupa kuesioner

kelelahan kerja yang telah diuji validitas dan reabilitasnya. Penelitian ini tidak memberikan intervensi dan hanya memberikan kuesioner pada responden. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat. Analisa data bivariate yang digunakan adalah uji korelasi rank spearman menggunakan program aplikasi komputer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik dalam penelitian ini terbagi menjadi *high heels*, usia, masa kerja dan kelelahan kerja. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi High Heels SPG Kecantikan di Department Store X Kota Malang**

No.	High heels	N	(%)
1.	3 – 5 cm (sedang)	42	89,4
2.	> 5 cm (sangat tinggi)	5	10,6
Jumlah		47	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1. diketahui distribusi frekuensi *high heels* dengan kategori tinggi 3–5 cm berjumlah 42 orang dengan persentase 89,4%, sedangkan kategori *high heels* >5 cm berjumlah 5 orang dengan persentase 10,6%. *High heels* yang dipakai pada SPG kecantikan yaitu jenis *stiletto* memiliki ciri ciri sepatu yang runcing dan tipis. Pada observasi peneliti, pemakaian sepatu *high heels* memiliki SOP perusahaan yaitu wajib menggunakan *high heels* minimal 3 cm. Didapatkan hasil bahwa SPG kecantikan yang memakai *high heels* dengan ketinggian 3 cm sampai 5 cm dapat menyebabkan kelelahan kerja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hartanti (2006) bahwa ketinggian *high heels* dari 3 cm sampai 7 cm dapat menyebabkan kelelahan otot. Semakin tinggi ketinggian *high heels* maka semakin berpotensi meningkatnya kelelahan dikarenakan kaki yang menumpu badan.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia SPG Kecantikan di Department Store X Kota Malang**

No.	Usia	N	%
1.	23 – 25 tahun	27	57,5
2.	26 – 28 tahun	17	36,1
3.	> 28 tahun	3	6,4
Jumlah		47	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi usia responden dengan kategori usia 23 – 25 tahun sebanyak 27 orang dengan persentase 57,5 %. Usia 26 sampai 28 tahun sebanyak 17 orang dengan persentase 36,1 %, sedangkan usia > 28 tahun sebanyak 3 orang dengan persentase 6,1 %. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan kerja seorang individu. Selain itu dapat menyebabkan kekuatan fisik atau kekuatan otot berkurang seiring bertambahnya usia seseorang. Berdasarkan hasil observasi, persyaratan usia untuk menjadi SPG kecantikan di *Department Store X* kota Malang yaitu perempuan yang belum menikah dengan maksimal usia 29 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian Sinta *et al* (2014) menunjukkan bahwa kategori usia SPG kecantikan dimulai dari rentang usia muda dimulai dari umur 20-25 tahun. Umur SPG kecantikan memiliki rentang usia muda dikarenakan pada saat usia menginjak usia rentan, menurut Karimah (2016) otot, tulang, persendian mulai rapuh karena sendi-sendi lebih kaku dan sulit untuk bergerak. Sehingga kurangnya pelumas untuk menggerakkan tulang dan otot menjadi tidak leluasa bergerak. Sehingga SPG kecantikan dipilih usia yang memiliki rentang usia muda dan tidak menikah.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja SPG Kecantikan di Department Store X Kota Malang**

No.	Masa kerja	N	%
1.	1–2 tahun (baru)	35	74,5
2.	3–5 tahun (lama)	12	25,5
	Jumlah	47	100

Sumber : Data primer, 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui distribusi frekuensi masa kerja 1-2 tahun berjumlah 35 orang dengan persentase 74,5% dengan kategori masa kerja baru. Sedangkan masa kerja untuk 3–5 tahun berjumlah 12 orang dengan persentase 25,5% dengan kategori masa kerja lama. Masa kerja merupakan lamanya SPG kecantikan bekerja di *Department Store* tersebut. Berdasarkan hasil observasi peneliti, masa kerja SPG kecantikan di *Department Store x* Kota Malang memiliki batasan masa kerja sampai 5 tahun. Hasil penelitian peneliti didapatkan bahwa masa kerja SPG kecantikan telah melewati masa kerja 2 tahun. Masa kerja 2 tahun merupakan waktu yang cukup lama untuk SPG kecantikan dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan aktivitas sehari hari di tempat kerja sehingga memperkecil terjadinya kelelahan kerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Juliana *et al* (2018) bahwa masa kerja tidak berhubungan dengan kelelahan kerja dikarenakan pekerja tersebut telah melewati masa kerja 2 tahun. Hal ini didukung oleh penelitian Wahyuni dan Indriyani (2019) yang berpendapat bahwa semakin lama seseorang bekerja, semakin tinggi keterampilan dalam melakukan pekerjaannya sehingga terbiasa dengan kelelahan yang dirasakan.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja SPG**

**Kecantikan di Department Store X Kota Malang**

No.	Kelelahan kerja	N	%
1.	Ringan	33	70,2
2.	Sedang	12	25,5
3.	Berat	2	4,3
	Jumlah	47	100

Sumber : Data primer, 2021

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi responden berdasarkan Kelelahan kerja, kategori kelelahan kerja ringan berjumlah 33 orang dengan persentase 70,2%, kelelahan kerja sedang berjumlah 12 orang dengan persentase 25,5% sedangkan kategori kelelahan kerja berat berjumlah 2 orang dengan persentase 4,3%.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Berdasarkan ketinggian High Heels SPG Kecantikan di Department Store X Kota Malang**

Ketinggian High Heels	Kelelahan kerja					
	Ringan		Sedang		Berat	
	n	%	n	%	n	%
Sedang	30	90,9	11	91,7	1	50,0
Sangat Tinggi	3	9,1	1	8,3	1	50,0
Jumlah	33	100	12	100	2	100

Sumber : Data primer, 2021

Berdasarkan tabel 5 distribusi kelelahan kerja berdasarkan ketinggian *high heels* menunjukkan bahwa SPG kecantikan yang mengalami kelelahan kerja ringan, memakai *high heels* sedang sebanyak 30 orang (90,9%), dan *high heels* sangat tinggi berjumlah 3 orang (9,1%). SPG kecantikan yang mengalami kelelahan kerja sedang, memakai *high heels* dengan ketinggian sedang sebanyak 11 orang (91,7%) *high heels* dengan ketinggian sangat tinggi sebanyak 1 orang (8,3%). Sedangkan kelelahan kerja berat, memakai *high heels* dengan ketinggian sedang sebanyak 1 orang (50,0%) dan *high heels* dengan ketinggian sangat tinggi sebanyak 1 orang (50,0%).

Berdasarkan observasi peneliti, Kelelahan kerja pada SPG kecantikan di *Department store X* kota Malang berdasarkan ketinggian *high heels* dengan kategori sedang (3-5 cm) mengalami tingkat kelelahan kerja paling banyak dengan kategori kelelahan kerja ringan dibandingkan dengan ketinggian *high heels* dengan kategori sangat tinggi (7 cm) dengan tingkat kelelahan kerja ringan, sedang maupun berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Kuswardani *et al* (2018) menunjukkan bahwa mayoritas karyawan yang menggunakan *high heels* dengan kategori sedang paling banyak mengalami kelelahan kerja ringan dibandingkan dengan ketinggian *high heels* kategori sangat tinggi dengan tingkat kelelahan kerja ringan maupun kelelahan kerja sedang.

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja SPG Kecantikan di *Department Store X* Kota Malang**

Masa kerja	Kelelahan kerja					
	Ringan		Sedang		Berat	
	n	%	N	%	N	%
Baru	25	75,8	8	66,7	2	100
Lama	8	24,2	4	33,3	0	0
Jumlah	33	100	12	100	2	100

Sumber : Data primer, 2021

Berdasarkan tabel 6 distribusi kelelahan kerja berdasarkan masa kerja menunjukkan bahwa SPG kecantikan yang mengalami kelelahan kerja ringan, masa kerja dengan kategori baru sebanyak 25 orang (75,8%) dan masa kerja lama sebanyak 8 orang (24,2%). SPG kecantikan yang mengalami kelelahan kerja sedang, masa kerja dengan kategori baru sebanyak 8 orang (66,7%) dan masa kerja lama sebanyak 4 orang (33,3%). SPG kecantikan yang mengalami kelelahan kerja berat, masa kerja dengan kategori baru sebanyak 2 orang (100,0%) dan masa kerja lama tidak mengalami kelelahan kerja berat.

kelelahan kerja SPG kecantikan di *Department Store X* kota Malang berdasarkan masa kerja baru (1-2 tahun) mengalami tingkat kelelahan kerja paling banyak dengan kategori kelelahan kerja ringan, dibandingkan dengan masa kerja lama (3-5 tahun) dengan kategori kelelahan kerja ringan, sedang maupun berat. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Hartanti (2006) bahwa, masa kerja 1-5 tahun mengalami kelelahan kerja paling banyak dengan kategori lelah dibandingkan dengan masa kerja >5 tahun dengan kategori tidak lelah, agak lelah dan lelah. Perbedaan hasil penelitian tersebut dengan penelitian peneliti dikarenakan perbedaan ketinggian *high heels*, usia responden yang berbeda, serta masa kerja yang berbeda.

**Tabel 5 Hasil Analisis Rank Spearman Hubungan Antara *high heels* dengan Kelelahan Kerja SPG Kecantikan di *Department Store X* Kota Malang**

Variabel	N	Sig
<i>High heels</i>		
Kelelahan kerja	47	0,000

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 7 hasil analisis uji *rank spearman* menemukan nilai signifikansi 0,000 nilai tersebut lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05), maka  $H_1$  diterima ,  $H_0$  ditolak . Artinya ada hubungan antara *high heels* dengan kelelahan kerja pada SPG kecantikan di *Department Store X* Kota Malang. Menurut Sugiyono (2014), nilai koefisien korelasi sebesar 0,508 menunjukkan hubungan yang kuat. Berdasarkan observasi peneliti, penyebab *high heels* berhubungan dengan kelelahan kerja disebabkan karena beberapa faktor yaitu ketinggian *high heels*, durasi kerja dan posisi bekerja.

Berdasarkan observasi peneliti, ketinggian *high heels* memiliki SOP perusahaan yaitu wajib menggunakan *high heels* minimal 3 cm. Didapatkan

hasil bahwa SPG kecantikan yang memakai *high heels* dengan ketinggian 3 cm sampai 5 cm. SPG kecantikan mengalami kelelahan kerja terbanyak yaitu kelelahan kerja ringan dibandingkan dengan kelelahan kerja sedang maupun berat. Hal ini dikarenakan pada hasil penelitian SPG kecantikan terbanyak memakai *high heels* dengan kategori sedang (3-5 cm). Jadi ketinggian *high heels* merupakan faktor penentu terjadinya tingkat kelelahan kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Kuswardani *et al* (2018) bahwa klasifikasi kelelahan kerja ditentukan berdasarkan dengan ketinggian *high heels* yang dipakai. Terjadinya kelelahan saat pemakaian *high heels* diakibatkan karena kerja otot betis semakin meningkat karena besar sudut kaki ketika memakai *high heels* menjadi lebih besar. Otot memiliki kekutan maksimum pada kerja otot statis dengan pengarahannya tenaga 50%. Namun berbeda halnya apabila pengarahannya tenaga otot statis sebesar 15–20% dapat menyebabkan nyeri serta kelelahan jika tubuh menopang beban sepanjang hari. Pemakaian *high heels* mengakibatkan kurva tulang belakang melengkung ke depan, badan lebih tegap dan badan condong ke depan. Keadaan ini menyebabkan meningkatnya metabolisme tubuh karena bertambahnya jumlah energy yang dibutuhkan saat aktivitas yang harus mempertahankan posisi tubuh, keadaan ini menyebabkan terjadinya kelelahan pada otot (Indah *et al*,2020).

Berdasarkan observasi peneliti, SPG kecantikan memiliki waktu istirahat hanya dua jam, dan lama bekerja selama 6 jam. waktu istirahat para SPG kecantikan terdapat SPG yang tetap memakai *high heels* dan ada juga SPG yang melepas *high heels*, sehingga hal ini mempengaruhi durasi dalam menggunakan *high heels*. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Sinta (2014) menyatakan bahwa durasi kerja selama 6-8 jam kerja mengalami nyeri

subjektif pada kaki sebanyak 93% dibandingkan yang bekerja selama >8jam menyatakan 2% mengalami nyeri pada kakinya. Hal ini disebabkan otot kaki belum terbiasa melewati masa adaptasinya.

Berdasarkan observasi peneliti, posisi bekerja SPG kecantikan paling sering melakukan posisi berdiri rata rata dengan durasi 6 jam dan 2 jam untuk istirahat hal ini dikarenakan posisi berdiri SPG kecantikan tergantung dengan banyaknya pembeli yang datang pada *Department Store* tersebut. Berdiri dalam waktu yang lama merupakan faktor paling umum timbulnya ketidaknyamanan dalam bekerja serta menimbulkan kelelahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Septian dan Lie (2018) yang menunjukkan bahwa posisi kerja berdiri dengan durasi kerja selama 8 jam menyebabkan nyeri sedang pada otot dibandingkan dengan posisi bekerja duduk. Hal ini juga didukung dengan teori dari ramdan (2018) bahwa sikap kerja berdiri lebih melelahkan daripada duduk serta *energy* yang dikeluarkan untuk berdiri lebih banyak 10-15% dibandingkan dengan posisi bekerja duduk.

**Tabel 6 Hasil Analisis Rank Spearman Hubungan Antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja SPG Kecantikan di *Department Store X Kota Malang***

Variabel	N	Sig
Masa kerja	47	0,936
Kelelahan kerja		

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 8 hasil analisis uji rank spearman menemukan nilai 0,936 nilai tersebut lebih besar dari  $\alpha$  (0,05) berarti data dinyatakan tidak signifikan. Maka  $H_1$  ditolak,  $H_0$  diterima artinya tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada SPG kecantikan di *Department Store X Kota Malang*. Penelitian ini sejalan dengan

penelitian Juliana *et al* (2018) bahwa hasil analisis *chi-square* diperoleh nilai  $p\text{-value}=0,337$ , dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja. Kelelahan kerja berdasarkan masa kerja terbanyak mengalami kelelahan kerja ringan serta kelelahan kerja sedang, sedangkan untuk kelelahan kerja berat memiliki resiko paling kecil.

Berdasarkan observasi peneliti, tidak signifikan nya hasil penelitian ini, disebabkan karena berbagai faktor yaitu masa kerja dan usia. Dari data yang diperoleh tentang masa kerja, SOP perusahaan memiliki batasan masa kerja hanya sampai 5 tahun. Hasil penelitian peneliti didapatkan bahwa masa kerja SPG kecantikan telah melewati masa kerja 2 tahun. Masa kerja 2 tahun merupakan waktu yang cukup lama untuk SPG kecantikan dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan aktivitas sehari hari di tempat kerja sehingga memperkecil terjadinya kelelahan kerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Juliana *et al* (2018) bahwa masa kerja tidak berhubungan dengan kelelahan kerja dikarenakan pekerja tersebut telah melewati masa kerja 2 tahun. Hal ini didukung oleh penelitian Wahyuni dan Indriyani (2019) yang berpendapat bahwa semakin lama seseorang bekerja, semakin tinggi keterampilan dalam melakukan pekerjaannya sehingga terbiasa dengan kelelahan yang dirasakan. Penelitian ini memperlihatkan bahwa ternyata masa kerja tidak lagi menjadi sebuah beban bagi SPG kecantikan, tetapi justru membuat SPG kecantikan semakin terampil karena telah bekerja lama dan pengalaman yang diperoleh pun semakin bertambah sehingga mereka telah dapat menyiasati beberapa keadaan yang dapat membuat mereka cepat lelah. Usia SPG kecantikan memiliki usia produktif, yaitu berusia 23–29 tahun dan pada usia tersebut SPG kecantikan diutamakan yang tidak menikah.

Kemampuan kerja fisik serta otot pada usia produktif memiliki kemampuan otot maupun fisik yang optimal. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan kerja seorang individu. Selain itu dapat menyebabkan kekuatan fisik atau kekuatan otot berkurang seiring bertambahnya usia seseorang. Berdasarkan hasil penelitian, persyaratan usia untuk menjadi SPG kecantikan yaitu perempuan yang belum menikah dengan rentang usia muda dimulai dari umur 23 sampai 29 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Sinta *et al* (2014) menunjukkan bahwa kategori usia SPG kecantikan dimulai dari rentang usia muda umur 20-25 tahun. Pekerja dengan usia tua rentan mengalami penurunan otot. Menurut Karimah (2016) saat usia menginjak umur 35 tahun, otot, tulang, persendian mulai rapuh karena sendi-sendi lebih kaku dan sulit untuk bergerak.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan di *Department Store X* Kota Malang oleh peneliti mengenai hubungan *high heels* dan masa kerja terhadap kelelahan kerja, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SPG kecantikan yang memakai *high heels* dengan ketinggian 3–5 cm berjumlah 5 orang sedangkan yang memakai *high heels* dengan ketinggian > 5 cm berjumlah 5 orang.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SPG kecantikan dengan kategori usia 23–25 tahun sebanyak 27 orang, usia 26-28 tahun sebanyak 17 orang, sedangkan usia > 28 tahun sebanyak 3 orang.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SPG kecantikan dengan kategori masa kerja baru 1-2

tahun berjumlah 35 orang, sedangkan masa kerja lama 3-5 tahun berjumlah 12 orang.

4. Hasil penelitian kelelahan kerja berdasarkan ketinggian *high heels* menunjukkan bahwa SPG kecantikan yang mengalami kelelahan kerja ringan, memakai *high heels* sedang sebanyak 30 orang dan *high heels* sangat tinggi berjumlah 3 orang. SPG kecantikan yang mengalami kelelahan kerja sedang, memakai *high heels* dengan ketinggian sedang sebanyak 11 orang dan *high heels* dengan ketinggian sangat tinggi sebanyak 1 orang. Sedangkan kelelahan kerja berat, memakai *high heels* dengan ketinggian sedang sebanyak 1 orang dan *high heels* dengan ketinggian sangat tinggi sebanyak 1 orang
5. Hasil penelitian kelelahan kerja berdasarkan masa kerja menunjukkan bahwa SPG kecantikan yang mengalami kelelahan kerja ringan, masa kerja dengan kategori baru sebanyak 25 orang (dan masa kerja lama sebanyak 8 orang). SPG kecantikan yang mengalami kelelahan kerja sedang, masa kerja dengan kategori baru sebanyak 8 orang dan masa kerja lama sebanyak 4 orang. SPG kecantikan yang mengalami kelelahan kerja berat, masa kerja dengan kategori baru sebanyak 2 orang dan masa kerja lama tidak mengalami kelelahan kerja berat.
6. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *high heels* dengan kelelahan kerja. Sedangkan untuk variabel masa kerja tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada *Department Store X* kota Malang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian terkait hubungan *high heels* dan masa kerja terhadap kelelahan kerja pada Sales

Promotion Girl (SPG) kecantikan di *Department Store X* Kota Malang Tahun 2021.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Hartanti. 2006. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Otot Pada Sales Promotion Girl Di L.O.C Communication Surabaya. *Skripsi*. Universitas Airlangga
- Hermawan, B. Soebijanto, S. Widodo, H. 2017. Sikap dan Beban Kerja, dan Kelelahan Kerja pada Pekerja Pabrik Produksi Aluminium di Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat, Volume 33, Nomor 4*, Halaman : 213 – 218.
- Indah, Adhitama, Tiara, 2020. Evaluasi Postur Kerja Menggunakan Metode Job Strain Index (JSI) Dan Muscle Fatigue Assessment (MFA) (Studi Kasus: Praktis, Sepatu Kulit Magetan). *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Indriyani dan Dwi, Wahyuni. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Antam Tbk. Ubpp Logam Mulia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Volume, 11 Nomor 1, Halaman 73-79
- Juliana, M., Analita C., Anita Rahmawati. 2018. Analisis faktor risiko kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi pt. Arwana anugrah keramik, tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Volume 9, Nomor 1, Halaman 53 – 63.
- Karimah, D. Rohaedi, S., Putri, S., T. 2016. Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily. *Pendidikan Keperawatan Indonesia*, Volume 2, Nomor 1.
- Kuswardani, E. B., Arifin, A., Gunung, S. 2018. Penggunaan High Heels dan Kelelahan Kerja pada Karyawati Mal. *Jurnal Kesehatan*



- Lingkungan*, Volume 15, Nomor 1, hal 555-560. Oesman, T. I., Simanjuntak, R. A. 2011. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal terhadap Kelelahan Kerja Melalui Subjective Self Rating Test. *Proceeding 11<sup>th</sup> National Conference of Indonesian Ergonomic Society*, Volume 6, Nomor 2, Halaman : 166-176.
- Permatasari, A., Farid, R., Sabril, M. 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Matahari Department Store Cabang Lippo Plaza Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, Volume 2, Nomor 5, Halaman :1 – 11..
- Ramdan, I. M. 2018. *Kelelahan Kerja pada Penenun Tradisional Sarung Samarinda*. Kalimantan Timur : Uwais
- Septian, Y., & Lie, T.M. 2018. Pemakaian Sepatu Hak Tinggi Berhubungan dengan Nyeri Otot Betis pada Pramuniaga. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. Volume, 1, Nomor 2, halaman : 158 – 163.
- Sinta, R.,C., Rumampuk, F.,C., Lintong, F. 2014. Analisis Pengaruh Hak Sepatu Terhadap Nyeri Kaki Pada Pramuniaga Kosmetik di Manado. *Jurnal e-Biomedik (Ebm)*, Volume 2, Nomor 1.
- Sucipto, D.C. 2014. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Sugiyono, 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.