

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Variasi tinggi tumit sepatu, berat badan, dan bidang aktivitas berpengaruh terhadap variasi kenaikan denyut jantung.
2. Variasi tinggi tumit sepatu, berat badan, dan bidang aktivitas berpengaruh terhadap variasi waktu tempuh.
3. Penentuan tinggi tumit sepatu yang terbaik berdasarkan nilai Kdj dan KE terendah adalah :

- Berat Badan 45 – 50 kg

Tinggi tumit yang terbaik untuk pegawai wanita dengan berat badan 45-50 kg jika mereka lebih banyak beraktivitas pada bidang datar maka tinggi tumit yang digunakan adalah $tt = 3$ cm, sedangkan jika mereka lebih banyak beraktivitas pada naik tangga dan turun tangga maka tinggi tumit yang digunakan adalah $tt = < 2$ cm.

- Berat Badan 51 – 55 kg

Tinggi tumit yang terbaik untuk pegawai wanita dengan berat badan 51-55 kg jika mereka lebih banyak beraktivitas pada bidang datar maka tinggi tumit yang digunakan adalah $tt = 3$ cm, sedangkan jika mereka lebih banyak beraktivitas pada naik tangga dan turun tangga maka tinggi tumit yang digunakan adalah $tt = < 2$ cm dan 5 cm.

- Berat Badan 56 – 60 kg

Tinggi tumit yang terbaik untuk pegawai wanita dengan berat badan 56-60 kg jika mereka lebih banyak beraktivitas pada bidang datar maka tinggi tumit yang digunakan adalah $tt = < 2$ cm, sedangkan jika mereka lebih banyak beraktivitas pada naik tangga dan turun tangga maka tinggi tumit yang digunakan adalah $tt = < 2$ cm dan 2 cm

- Berat Badan 61 – 65 kg

Tinggi tumit yang terbaik untuk pegawai wanita dengan berat badan 61-65 kg jika mereka lebih banyak beraktivitas pada bidang datar maka tinggi tumit yang digunakan adalah $tt = 7$ cm, sedangkan jika mereka lebih banyak beraktivitas pada naik tangga dan turun tangga maka tinggi tumit yang digunakan adalah $tt = < 2$ cm.

6.2 Saran

Untuk menentukan sepatu bertumit yang sesuai bagi para pekerja wanita sehingga dapat mendukung aktivitas mereka ketika melakukan pekerjaannya, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut (penelitian lebih lanjut sebaiknya model sepatu dan ketebalan tumit tidak diasumsikan), seperti dilakukan penelitian kelelahan otot kaki atau pengukuran kontraksi otot kaki pada pekerja wanita bila menggunakan sepatu dengan tinggi tumit tertentu saat melakukan aktivitas. Dapat pula dilakukan pengukuran tekanan darah, peredaran udara dalam paru-paru, jumlah oksigen yang terpakai, jumlah CO_2 yang dihasilkan, temperatur badan, komposisi kimia dalam urine dan darah atau menggunakan alat penguji kelelahan Riken Fatigue Indikator dengan ketentuan pengukuran elektroda logam melalui tes variasi perubahan air liur (saliva) karena lelah.