

ABSTRAK

Perubahan *lifestyle* menuntut perempuan masa kini untuk kerap menggunakan *high heels*. Dalam penggunaan sepatu dengan hak yang tinggi, dapat menyebabkan ketegangan otot. Salah satu cara peregangan untuk menghilangkan kelelahan otot dengan *stretching exercise*. Penelitian ini memiliki tujuan yakni untuk mengetahui perbedaan waktu *Stretching* terhadap kekuatan otot *eksremitas inferior* pada *sales promotion girls* di Ramayana Kabupaten Bogor Timur Tahun 2021. Jenis penelitian ini *quasi experiment*. Dipergunakan populasi SPG yang menggunakan *high heels* selama >4 jam. Penelitian dilaksanakan 1 bulan di Ramayana Kabupaten Bogor Timur. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random* sehingga diperoleh sebanyak 24 orang sampel. Analisis data penelitian ini dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Hasil uji *statistic* dengan uji *Chi-Square* tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dan lama bekerja dengan kekuatan otot sedangkan ada hubungan yang signifikan antara tinggi hak sepatu memiliki nilai p ($0,043 < 0,05$) dan lama *starching* memiliki nilai p ($0,000 < 0,05$) dengan kekuatan otot dan menghasilkan waktu *starching* terbaik pada 10 menit.

Kata Kunci: *Stretching*, kekuatan otot, *ekstremitas inferior*

ABSTRACT

Lifestyle changes require today's women to often use high heels. In the use of shoes with high heels, it can cause muscle tension. One way of stretching to relieve muscle fatigue is by stretching exercises. This study has a purpose, namely to determine the difference in stretching time on inferior extremity muscle strength on sales promotion girls at Ramayana, East Bogor Regency in 2021. This type of research is quasi-experimental. The SPG population used high heels for >4 hours. The research was carried out for 1 month in Ramayana, East Bogor Regency. Sampling was done by simple random so that a total of 24 samples were obtained. Data analysis of this study was carried out by univariate and bivariate analysis. The results of statistical tests with the Chi-Square test there is no significant relationship between age and length of work with muscle strength while there is a significant relationship between heel height has a p value ($0.043 < 0.05$) and starching length has a p value ($0.000 < 0.05$) with muscle strength and resulted in the best starching time at 10 minutes.

Keywords: *Stretching, muscle strength, lower extremity*