

**PENGARUH PEMBERIAN *MYOFASCIAL RELEASE* TERHADAP  
PENURUNAN NYERI OTOT *GASTROCNEMIUS* PADA *SALES  
PROMOTION GIRL***

Shinta Ardella Sari Mutiara Ramadhan, Dita Mirawati

[Shintaa605@gmail.com](mailto:Shintaa605@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Seiring berkembangnya zaman, banyak perempuan yang dituntut untuk berpenampilan cantik dan menarik dalam beberapa pekerjaan, salah satunya adalah profesi *Sales Promotion Girl* (SPG) yang mewajibkan karyawan perempuan berpenampilan menarik untuk menarik pembelian dari pelanggan. Sepatu high heels merupakan salah satu ikon fashion yang dapat menunjang penampilan mereka. Namun, penggunaan high heels yang berkepanjangan dapat menyebabkan nyeri pada otot *Gastrocnemius*. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita yang menggunakan high heels mengalami nyeri pada otot kaki, termasuk *Gastrocnemius*, akibat posisi kaki yang selalu menjinjit dan memicu kontraksi otot secara terus menerus. *Myofascial Release* (MFR) adalah teknik fisioterapi yang dapat membantu merelaksasikan otot-otot yang kaku dan menurunkan nyeri melalui peregangan berkelanjutan dan tekanan mekanis yang lambat serta terkontrol. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh pemberian *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri pada otot *Gastrocnemius* pada *Sales Promotion Girl* (SPG) yang menggunakan high heels. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan *Quasi Eksperimen* dan menggunakan desain *One-group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian ini adalah 33 SPG di Sami Laris Swalayan Klaten yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian *Myofascial Release* terhadap penurunan nyeri pada otot *Gastrocnemius*, dengan nilai signifikansi  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ). **Simpulan:** Penelitian ini membuktikan bahwa *Myofascial Release* yang diberikan tiga kali seminggu selama empat minggu dapat efektif mengurangi nyeri otot *Gastrocnemius* pada SPG yang menggunakan high heels.

**Kata kunci:** *High Heels*, *Myofascial Release*, Nyeri Otot *Gastrocnemius*, *Sales Promotion Girl*.