



# FASHION, ALAS KAKI DAN NEUROPATI: KOMBINASI GAYA DAN KESEHATAN



Industri alas kaki Indonesia terus mengalami pertumbuhan yang signifikan, dengan proyeksi peningkatan sebesar 5% pada tahun 2024. Pada triwulan pertama tahun ini, industri kulit dan alas kaki mengalami pertumbuhan tahunan sebesar 5,9%, didukung oleh peningkatan ekspor sebesar 0,95% dan penurunan impor sebesar 1,38%. Dengan Indonesia sebagai produsen sepatu terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Vietnam, sektor ini memiliki potensi besar tidak hanya dalam memenuhi kebutuhan pasar global tetapi juga dalam mendukung inovasi kesehatan, terutama bagi penderita diabetes yang membutuhkan alas kaki khusus. Fashion bukan hanya sekadar gaya, tetapi juga mencerminkan identitas dan kenyamanan seseorang, termasuk dalam pemilihan alas kaki. Di Indonesia, industri alas kaki berkembang pesat dengan tren yang

terus berubah, mencerminkan kebutuhan pasar akan desain yang tidak hanya estetis tetapi juga fungsional. Bagi sebagian orang, sepatu dan sandal adalah bagian dari ekspresi diri, namun bagi individu dengan kondisi khusus seperti penderita neuropati diabetik, alas kaki memiliki peran lebih dari sekadar penunjang penampilan. Pemilihan alas kaki yang tepat dapat membantu mereka menghindari cedera, memberikan perlindungan ekstra, serta menjaga keseimbangan saat berjalan.

Neuropati diabetik merupakan komplikasi serius akibat diabetes yang menyebabkan berkurangnya atau hilangnya sensasi pada kaki. Kondisi ini meningkatkan risiko cedera dan infeksi yang dapat berujung pada komplikasi lebih lanjut, seperti ulkus diabetik. Oleh karena itu, pemilihan alas kaki yang tepat menjadi aspek krusial dalam menjaga kesehatan kaki penderita diabetes. Dengan kemajuan teknologi dan inovasi dalam desain sepatu, kini tersedia berbagai pilihan alas kaki yang menggabungkan aspek medis dengan fashion, memungkinkan penderita diabetes tetap tampil stylish tanpa mengorbankan kesehatan kaki mereka.

## JENIS ALAT KAKI YANG DIGUNAKAN

Alas kaki hadir dalam berbagai jenis yang disesuaikan dengan

kebutuhan dan kondisi penggunaannya. Beberapa jenis yang umum digunakan meliputi sepatu kasual untuk aktivitas sehari-hari, sepatu olahraga dengan bantalan tambahan untuk aktivitas fisik, serta sepatu formal yang dirancang untuk kenyamanan dalam situasi profesional. Untuk penderita diabetes, tersedia sepatu terapi yang memiliki fitur khusus seperti kotak kaki lebar, sol empuk, dan material yang dapat mengurangi tekanan pada kaki.



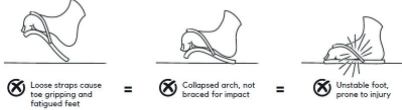
Selain itu, orthotic devices seperti CAM walkers dan Arizona ankle-foot orthosis digunakan bagi mereka yang memerlukan stabilisasi tambahan. Sementara itu, sandal juga menjadi pilihan populer, namun bagi penderita neuropati diabetik, penggunaan sandal terbuka sebaiknya dihindari untuk mengurangi risiko cedera.





## Fashion dan kesehatan

"Traditional" flip flops with loose straps



Loose straps cause toe gripping and fatigued feet = Collapsed arch, not braced for impact = Unstable foot, prone to injury

Archies flip flops have tight straps



Tight strap means flip flops are secured to feet and no toe gripping = Normal arch mechanics = Foot is braced for impact, protected and supported

## Beberapa Hal yang Harus Diperhatikan saat Memilih Sandal

### 1. Material yang Lembut dan Fleksibel

Pilih sandal dengan bahan yang lembut seperti kulit asli atau karet berkualitas tinggi untuk mencegah iritasi pada kulit kaki.

### 2. Dukungan Lengkung yang baik

Pastikan sandal memiliki arch support yang cukup untuk menopang lengkungan kaki, mengurangi kelelahan, dan mencegah cedera.

### 3. Tali atau Strap yang Aman

Sandal dengan tali atau strap yang dapat disesuaikan membantu menjaga stabilitas dan mencegah kaki tergelincir saat berjalan.

### 4. Sol yang Tidak Licin

Pilih sandal dengan sol anti-slip untuk mengurangi risiko terpeleset, terutama bagi penderita diabetes yang memiliki gangguan keseimbangan.



## 5. Hindari Sandal dengan Ujung Terbuka

Untuk penderita neuropati diabetik, sandal dengan ujung tertutup lebih disarankan agar kaki terlindungi dari benturan atau gesekan yang dapat menyebabkan luka.

## Beberapa Hal yang Harus Diperhatikan saat Memilih Sepatu

### 1. Ukuran yang Sesuai

Pastikan sepatu tidak terlalu ketat atau longgar agar kaki tetap nyaman dan terhindar dari lecet atau luka akibat gesekan.



### 2. Kotak Kaki yang Lebar dan Dalam

Pilih sepatu dengan ruang depan yang cukup untuk jari-jari kaki agar tidak mengalami tekanan berlebihan yang dapat memicu luka.

### 3. Bahan yang Berpanas

Material seperti kulit atau mesh yang memungkinkan sirkulasi udara baik dapat mengurangi kelembapan dan mencegah infeksi jamur.

### 4. Sol yang Stabil dan Tidak Terlalu Fleksibel

Sepatu dengan sol tengah yang stabil membantu menopang kaki dengan baik dan mengurangi risiko jatuh.

## 5. Tinggi Tumit yang Ideal

Hindari sepatu dengan hak tinggi lebih dari 3 cm, karena dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan meningkatkan tekanan pada bagian depan kaki.

## Tips Memilih Alas Kaki yang Sesuai

### 1. Sesuaikan dengan Kebutuhan Aktivitas

Pilih alas kaki berdasarkan kegiatan harian, seperti sepatu olahraga untuk aktivitas fisik atau sepatu terapi untuk penderita diabetes.

**2. Coba Sepatu pada Sore Hari**  
Ukuran kaki bisa sedikit membesar pada sore hari, sehingga mencobanya pada waktu tersebut memastikan kenyamanan maksimal.

**3. Gunakan Kaos Kaki saat Mencoba Sepatu**  
Jika biasanya menggunakan kaos kaki, pastikan mencoba sepatu dengan kaos kaki untuk mendapatkan ukuran yang pas.

**4. Perhatikan Kualitas Sol dan Bantalan**  
Pilih alas kaki dengan sol empuk dan bantalan yang mendukung lengkungan kaki agar mengurangi tekanan saat berjalan.

**5. Lakukan Tes Jalan**  
Sebelum membeli, berjalanlah beberapa langkah dengan sepatu atau sandal yang dipilih untuk memastikan kenyamanan dan kestabilan.

