

## **Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Lansia Di Desa Garanta Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba Tahun 2019**

<sup>1\*</sup>Rosnaeni, <sup>2</sup>Aszrul AB, <sup>3</sup>Hamdana

<sup>1</sup>S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba

<sup>2,3</sup>Stikes Panrita Husada Bulukumba

\*Penulis korespondensi

Alamat E-mail: Email: [nenirosnaini@yahoo.com](mailto:nenirosnaini@yahoo.com) (Rosnaeni)

### **Abstrak**

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap nyeri punggung bawah pada lansia di Desa Garanta Kec. Ujung Loe Kabupaten Bulukumba.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan Pre-Eksperimental. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *consecutive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami nyeri punggung bawah di Desa Garanta Kec. Ujung Loe Kab. Bulukumba sebanyak 27 orang. Sampel dalam penelitian ini ialah 20 orang. Alat ukur yang digunakan adalah lembar Observasi wawancara. Analisa data yang menggunakan uji T Berpasangan *alternative wilcoxon*.

Hasil: Hasil Penelitian bahwa dari 20 responden yang mendapatkan intensitas nyeri sebelum di berikan senam lansia yaitu nyeri sedang 11 (55%), nyeri berat 5 (25%), dan nyeri ringan 4 (20%). Dan dari 20 responden yang mendapatkan intensitas nyeri setelah di berikan senam lansia yaitu nyeri ringan 14 (70%), nyeri sedang 4 (20%), dan nyeri berat 2 (10%).

Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisis pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah menggunakan uji statistik *alternative wilcoxon* diperoleh nilai  $p = ,000 < 0.05$  menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia di Desa Garanta Kec. Ujung Loe Kab. Bulukumba Tahun 2019.

**KATA KUNCI: Senam Lansia, Nyeri Punggung Bawah, Lansia.**

### **I. Pendahuluan**

**15071986**

**093172**

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia, yaitu bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat disadari dan akan di alami oleh setiap individu. Lansia yang mengalami proses degeneratif salah satunya mengalami penurunan fungsi kolagen, elastin atau jaringan penghubung serta daya mekaniknya karena penuaan. Daya elastis dan kekuatan otot kolagen akan menurun

karena mengalami perubahan kualitatif dan kuantitatif.

Adapun salah satu penyakit yang sering dikeluhkan oleh lansia adalah nyeri punggung bawah (low back pain) dimana LBP atau nyeri punggung bawah. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015, melaporkan bahwa sekitar 80% orang yang menderita LBP. Low Back Pain menjadi perhatian dan dianggap sebagai salah satu masalah yang cukup besar karena mempengaruhi sektor industri sehingga berpengaruh besar pada pertumbuhan ekonomi negara terutama di negara barat. Kasus LBP pada usia 45-60 tahun terdapat lebih dari 500.000 di Amerika, persentase LBP mengalami kenaikan sebanyak 95% dalam kurun waktu 5 tahun dan sekitar 80%– 90% kasus LBP dapat sembuh dengan spontan dalam waktu sekitar 2 minggu jika dilakukan pengobatan secara rutin

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018 nyeri punggung bawah masuk ke dalam 10 besar penyakit rawat jalan di beberapa kabupaten. Angka kejadian nyeri punggung bawah dilaporkan mencapai 3276 kasus dengan pembagian 1695 kasus terjadi pada laki-laki dan sebanyak 1581 kasus terjadi pada perempuan. Dari beberapa kabupaten yang ada di Sulawesi Selatan, angka kejadian nyeri punggung di Kabupaten Bulukumba cukup tinggi, yaitu 367 kasus dari keseluruhan jumlah kasus yang ada dan merupakan kabupaten dengan tingkat nyeri punggung tertinggi.

Berdasarkan data awal yang di peroleh oleh peneliti di Puskesmas Ujungloe terkhususnya di Desa Garanta Pada Tanggal 26 Desember 2018 yaitu tercatat pada tahun 2018 bulan juli dengan 11 orang lansia yang mengalami nyeri punggung dari total 107 orang lansia dan selebihnya mengalami penyakit yang lain yang selalu berkunjung dan melakukan pengobatan di puskesmas dan kemudian di tahun 2018 bulan november kembali mengalami peningkatan dengan jumlah yang tercatat 27 orang lansia yang mengalami nyeri punggung dari total 121 orang lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adnyana (2014) tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Pada Lansia Yang Mengalami Low Back Pain (Nyeri Punggung) Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia yang mengalami low back pain (nyeri punggung) di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Nasution (2016) terdapat Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Puskesmas Helvetia Medan dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian senam lansia dapat mengurangi tingkat nyeri punggung bawah. Oleh karena itu perawat yang lebih banyak menghabiskan waktunya bersama lansia, seharusnya tidak hanya berkolaborasi dengan tenaga profesional lainnya tetapi dapat langsung memberikan intervensi keperawatan dan salah satunya adalah pemberian senam lansia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia di desa garanta kec. ujung loe kab. bulukumba tahun 2019.

## II. Metode

### Desain Penelitian

Penelitian *consecutive sampling* merupakan pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian yang di masukkan kedalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi (Sujarweni, 2015). bertujuan untuk mengetahui

pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia di Desa Garanta Kec. Ujung Loe Kab. Bulukumba.

#### **Lokasi penelitian**

Di Puskesmas Ujung Loe Kabupaten Bulukumba.

#### **Populasi dan Teknik Sampel**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi pada penelitian ini adalah 27 orang yang mengalami penyakit nyeri punggung bawah di wilayah kerja Puskesmas ujung Loe kabupaten bulukumba.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *Consecutive Sampling* yaitu suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan cara memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan, sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi (Dharma, 2015). Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 responden di Puskesmas Ujung Loe Kabupaten Bulukumba.

#### **Instrumen Pengumpulan data**

Instrumen penelitian ini adalah berupa lembar observasi wawancara yaitu untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia Di Desa Garanta Kec. Ujung Loe Kab. Bulukumba 2019. untuk mengetahui nyeri sebelum dan setelah diberikan senam lansia maka peneliti melakukan obeservasi wawancara langsung terhadap responden secara satu per satu yang berada di wilayah kerja puskesmas ujung loe kabupaten bulukumba.

#### **Analisis data**

Setelah data di olah menjadi suatu data yang di harapkan (tepat dan konsisten) selanjutnya di lakukan analisa untuk menjawab pertanyaan peneliti. Data dianalisis secara : (1). Analisis univariat adalah analisa yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna dan pengolahan datanya hanya satu variabel saja (Sujarweni, 2015). Pada penelitian ini akan diketahui distribusi frekuensi mengenai karakteristik responden. (2). Analisa bivariat adalah uji bivariat yang dilakukan untuk mencari hubungan antar variable independen dan variabel dependen dengan uji yang digunakan alternative Wilcoxon uji ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan proporsi yang bermakna antara distribusi frekuensi yang di amati dengan yang di harapkan dengan derajat kemaknaan 0,05. Bila P-Value < 0,05 berarti ada hubungan yang bermakna (Ho di tolak) sedangkan P-Value > 0,05 artinya tidak ada hubungan yang bermakna (Ho diterima)

### **III. Hasil**

#### **Karakteristik responden**

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan sebagian besar Responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 14 orang dengan persentase (70,0%) dan laki-laki yaitu sebanyak 6 responden dengan persentase (30,0%).

Responden terbanyak adalah pada kelompok umur 60 tahun yaitu 6 responden dengan persentase (30,0%) dan yang terendah kelompok umur 57 dan 59 tahun yaitu masing-masing terdiri dari 3 responden dengan persentase (15,0%).

Responden berdasarkan pekerjaan yang terbanyak yaitu pembuat batu bata sebanyak 7 responden (35,0%), dan yang terendah yaitu honorer dan PNS masing-masing terdiri 4 responden (20,0%).

#### **Analisis univariat**

Berdasarkan Tabel 2 dari 20 responden sebelum di berikan senam lansia di dapatkan hasil untuk nyeri punggung bawah yaitu nyeri sedang 11 (55,0%), nyeri berat 5 (25,0%), dan nyeri ringan 4 (20,0%). sedangkan untuk nyeri punggung bawah setelah di berikan senam lansia di dapatkan hasil yaitu nyeri ringan 14 (70,0%), nyeri sedang 4 (20,0%), dan nyeri berat 2 (10,0%).

#### **Analisis bivariat**

Dari 20 responden yang mengalami nyeri punggung bawah sebelum di berikan senam lansia di dapatkan hasil yaitu nyeri sedang 11 (55,0%), nyeri berat 5 (25,0%), dan nyeri ringan 4 (20,0%). sedangkan setelah di berikan senam lansia di dapatkan hasil yaitu nyeri ringan 14 (70,0%), nyeri sedang 4 (20,0%), dan nyeri berat 2 (10,0%). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *alternative wilcoxon* diperoleh nilai *significancy* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa “adat Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Desa Garanta Kec. Ujung Loe Kab. Bulukumba Tahun 2019”.

#### **IV. Pembahasan**

Pada penelitian ini terlihat bahwa da pengaruh yang signifikan antara senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia di Desa Garanta Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba.

Adapun pengaruh antara senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistik *Alternative Wilcoxon* diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,5$  ini menunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia di Desa Garanta Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adnyana (2014) tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Pada Lansia Yang Mengalami Low Back Pain (Nyeri Punggung) Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia yang mengalami *low back pain* (nyeri punggung) di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Nasution (2016) terdapat Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Puskesmas Helvetia Medan dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian senam lansia dapat mengurangi tingkat nyeri punggung bawah. Oleh karena itu perawat yang lebih banyak menghabiskan waktunya bersama lansia, seharusnya tidak hanya berkolaborasi dengan tenaga profesional lainnya tetapi dapat langsung memberikan intervensi keperawatan dan salah satunya adalah pemberian senam lansia

Asumsi peneliti mengatakan bahwa responden yang telah di berikan senam lansia selama sekali dalam seminggu dengan kapasitas waktu kurang lebih 30 menit dan dengan 2 kali pemberian terhadap seluruh responden maka akan mengalami penurunan intensitas nyeri punggung bawah yang tadiknya sebelum diberikan senam lansia berada di ketegori nyeri sedang 11 responden (55,0%) dan setelah diberikan senam lansia menurun menjadi nyeri ringan 14 responden (70,0%), hal ini di karenakan sebagaimana kita ketahui bahwa salah satu manfaat dari senam lansia adalah untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada lansia terutama di wilayah kerja puskesmas ujung loe kabupaten bulukumba

#### **V. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada lansia di desa garanta kec. ujung loe kab. bulukumba. Semoga hasil penelitian ini dapat menambah referensi perpustakaan dan wawasan mahasiswa Stikes Panrita Husada Bulukumba mengenai senam lansia terhadap penurunan nyeri punggung bawah dan diharapkan dapat menjadi masukan kepada pihak Puskesmas untuk lebih meningkatkan lagi senam lansia yang akan di berikan kepada lansia yang akan mengikuti senam lansia.

## Daftar Pustaka

- Amien Dyah Nawang Wulan, Tri Hartiti, M. (2012). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandangserang Kabupaten Pekalongan, 5–21.
- Anggiyana dan Atikah. 2010. Senam Kesehatan, Nuha Medica: Yogyakarta
- Anonim. (2014). Low Back Pain. Edisi. 2. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Arifin, A. (2003). Usia Lanjut: Kesehatan dan Kebugaran. Surabaya : Puslitbang Yantekkes
- Azizah. L.M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Edisi. 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Dahlan, S. (2016). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depkes RI. 2003. Indikator Indonesia Sehat 2010 dan Pedoman Penetapan. Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat. Jakarta
- Dharma, K. K. (2015). Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta: Trans Info Media.
- Di, K., & Way, K. (2017). Hubungan posisi duduk dan lama duduk terhadap kejadian.
- Harsono, DSS. 2012. Nyeri Punggung Bawah. Jakarta: EGC.
- I Wayan Widhi Adnyana, P. L. (2014). Kemampuan Fungsional Pada Lansia Yang Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Jl. Gedongsongo, Candirejo, Kec. Ungaran Barat 50500, 25–31.
- Johani Dewita Nasution., J. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Puskesmas Helvetia Medan. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes RI Medan, 259–263.
- Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia. 2013. Bugar Lansia Indonesia (SLBI). Jakarta: Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia
- Mary, T. 1997. Manfaat Olahraga untuk Tubuh. Jakarta: EGC
- Margatan, A. (2000). Kiat Hidup Sehat Bagi Lanjut Usia. Solo: Aneka.
- Meucci R, Fassa A, Faria N. (2015). Prevalence of choronic low back pain (LBP): a systematic review. Rev Saude Publica;49:1
- Mujianto. 2013. Cara cepat mengatasi 10 besar kasus musculoskeletal dalam praktik klinik fisioterapi. Jakarta : CV Trans Info Media
- Notoatmodjo, S. (2012). besar sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan. jakarta: epidemiologi indonesia.
- Nogroho, W. (2012). Keperawatan Gerontik & Geriatrik, edisi ke-3. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Pamungkas, Y. I., Hartati, E., Supriyono, M., Jurusan, D., Universitas, K., Semarang, D., ... Semarang, K. (n.d.). Efektivitas Pemberian Stretching Terhadap Di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia, 1-9.
- Palandri, M.K., & Sorrentino, C.R.(2000). Medical Surgical Nursing. Philadelphia: W.B. Saunders Company.

- Suroto, 2004. Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Semarang : Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Sujarweni, V. W. (2015). Metodologi penelitian keperawatan. Yogyakarta: Gava medika.
- Syamsuddin. (2015). Pedoman Praktis Metodologi Penelitian Internal. Wade group: Indonesia.
- Tarwaka. 2010. Ergonomi Industri. Surakarta : Harapan Press.
- Widianti, A T & Proverawati, A. 2010. Senam Kesehatan. Yogyakarta. Naha medika
- World Health Organization (WHO). 2015. Low Back Pain. Priority Medicines for Europe and The World. 81: 671-6.