

## PENURUNAN TINGKAT NYERI DENGAN MELAKUKAN AKTIVITAS GERAK PINGGUL PADA LANSIA SALENRANG KEC. BONTOA KAB. MAROS

Syahrir<sup>1</sup> Fatmawati<sup>2</sup>

Program Studi Ners Universitas Islam Makassar

Program Studi Ners Universitas Islam Makassar

Email :[syahrir.dpk@uim-makassar.ac.id](mailto:syahrir.dpk@uim-makassar.ac.id), [fatmawati.dty@uim-makassar.ac.id](mailto:fatmawati.dty@uim-makassar.ac.id)

### ABSTRAK

Salah satu masalah gangguan kesehatan yang menonjol pada usia lanjut adalah gangguan Nyeri punggung yang merupakan manifestasi keadaan patologik yang dialami oleh jaringan atau alat tubuh yang merupakan bagian daerah punggung. Aktivitas Gerak Pinggul yaitu memperkuat otot termasuk memiringkan panggul dan melengkungkan perut. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktivitas gerak pinggul terhadap penurunan nyeri punggung pada lansia. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pretest posttest design* yang melibatkan 30 responden. **Hasil** penelitian ini dianalisis dengan uji wilcoxon, yang menunjukkan bahwa lansia sebelum diberikan aktivitas gerak pinggul yang mengalami nyeri ringan 10 (20%) dan nyeri sedang 20 (80%). sedangkan setelah diberikan aktivitas gerak pinggul yang mengalami nyeri ringan 19 (63%) dan nyeri sedang 11 (36,7%). **Kesimpulan** bahwa adanya pengaruh aktivitas gerak pinggul terhadap penurunan nyeri punggung pada lansia. Diharapkan agar lansia lebih memperhatikan kesehatannya dengan melakukan olahraga atau aktivitas ringan untuk mengurangi nyeri punggung

**Kata kunci:** Panggul, Aktivitas, Nyeri, Lansia

### ABSTRACT

One of the most prominent health problems in the elderly is back pain, which is a manifestation of pathological conditions experienced by the tissues or organs that are part of the back area. Hip Movement Activity which is strengthening the muscles including tilting the pelvis and arching the stomach. **Objective** this study was to determine the effect of hip movement activities on reducing back pain in the elderly. **Research design** this study used a quasi-experimental design with a one group pretest posttest design involving 30 respondents. **Research Results** this study were analyzed using the Wilcoxon test, which showed that before being given hip movement activities, 10 (20%) experienced mild pain and 20 (80%) moderate pain. whereas after being given hip movement activities, 19 (63%) experienced mild pain and 11 (36.7%) moderate pain. The **conclusion** is that there is an effect of hip motion activity on reducing back pain in the elderly. **Suggestion** It is hoped that the elderly will pay more attention to their health by doing sports or light activities to reduce back pain.

**Keywords:** *Pelvis, activity, Pain, Elderly*

## PENDAHULUAN

Data statistic dunia kesehatan menyebut sekitar 80 persen orang dewasa pernah mengalami nyeri di punggung/pinggang dan bagian tubuh lainnya. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan yang sangat berpengaruh terhadap kualitas jaringan yang sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup manusia.

Secara individu, pada usia di atas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah salah satu masalah yang sering terjadi akibat proses menua adalah nyeri punggung bawah. Dari Data distribusi pasien menurut jenis penyakit berdasarkan pemberitahuan dokter/petugas kesehatan menurut jenis kelamin (1998) yang dikutip dalam nugroho (2000), menemukan penyakit yang terbanyak yang pernah diderita lansia yaitu nyeri punggung bawah (34.3%) artinya lansia yang mengalami nyeri punggung sebesar 34.3%. (Sri yanti & ihsan, 2019)

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degenerative yang akan berdampak pada perubahanperubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual yang ada kaitannya dengan kemungkinan timbulnya beberapa golongan rematik. Nyeri punggung apabila tidak ditangani tidak hanya menyebabkan nyeri dan ketidak nyamanan yang berkepanjangan, frustasi distress tetapi juga dapat mengakibatkan cacat seumur hidup. (Fitria alias, 2019)

Data untuk jumlah penderita nyeri punggung di Indonesia belum diketahui secara pasti, namun diperkirakan penderita nyeri punggung di Indonesia bervariasi antara 7,6% sampai 37% dari jumlah penduduk yang ada di Indonesia. Kira-kira 80% penduduk seumur hidup

pernah sekali merasakan nyeri punggung. Pada setiap saat, lebih dari 10% penduduk menderita nyeri punggung. Insidensi nyeri punggung dibeberapa Negara berkembang lebih kurang 15-20% dari total populasi, yang sebagian besar merupakan nyeri punggung akut maupun kronik.

(Ardinda F, 2017)

Salah satu masalah gangguan kesehatan yang menonjol pada usia lanjut adalah gangguan *musculoskeletal, terutama osteoarthritis* dan *osteoporosis*. Menghadapi problem ini tanpa adanya persiapan yang baik maka di kawatirkan beban yang akan ditanggung pemerintah, masyarakat dan warga usia lanjut akan menghambat perkembangan ekonomi serta memperburuk kualitas hidup manusia secara utuh. (Erniawati dkk, 2014)

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang dapat menurunkan produktifitas manusia dan pernah di alami oleh 50% - 80% penduduk Negara industry, di mana persentasenya meningkat sesuai pertumbuhan usia dan menghilangkan jam kerja yang sangat besar. (Erniawati dkk, 2014)

Salah satu pemicu nyeri punggung adalah posisi duduk atau berdiri dalam jangka waktu lama, atau suatu gerakan yang sama yang dilakukan terus-menerus, yang mengakibatkan otot kaku (*Spasme*). (Erniawati dkk, 2014)

Cara yang paling efektif untuk mencegah nyeri punggung bawah adalah olahraga dengan teratur. Aktivitas Gerak Pinggul memperkuat otot termasuk memiringkan panggul dan melengkungkan perut. Aktivitas yang merenggangkan termasuk duduk merenggangkan kaki, lutut sampai dada merenggang, dan pinggul dan quadriceps. (Erniawati dkk, 2014)

Aktivitas gerak pinggul adalah latihan yang memperkuat otot pinggul dengan cara memiringkan pinggul dan

melengkungkan perut. Latihan peregangan termasuk duduk meregangkan kaki, lutut sampai dada dan pinggul serta quadriceps. Latihan peregangan harus dilakukan dengan hati-hati karena bias meningkatkan nyeri punggung. Sebagai latihan umum, setiap latihan yang menyebabkan atau meningkatkan nyeri punggung harus dihentikan. Latihan harus diulangi sampai otot terasa ringan tetapi tidak sepenuhnya lemah. Sebaiknya orang yang mengalami nyeri punggung harus berkosentrasi dengan dokter sebelum mulai latihan. (Sri yanti & ihsan, 2019)

Program Aktivitas fisik bertujuan untuk meningkatkan ketahanan fisik (kebugaran) dan meningkatkan kesehatan dengan menurunkan faktor resiko terjadinya gangguan kesehatan. Program latihan harus dilakukan dengan intensitas, durasi waktu, frekuensi, jenis progresi yang tepat. (Erniawati dkk, 2014)

Stretching bermamfaat untuk meningkatkan kelenturan dan mencegah cedera. Melakukan penguluran pada kelompok-kelompok otot besar dan persendian yang akan digunakan untuk berlatih, misalnya, otot bahu, lutut, tungkai dan lain-lain. (Erniawati dkk, 2014)

Olahraga yang baik untuk lansia adalah olahraga yang ringan, mudah dilakukan, dan tidak memberatkan. Mengingat pentingnya manfaat aktivitas fisik terhadap kualitas hidup lansia maka penting untuk melakukan kegiatan yang mengarahkan atau mendampingi lansia untuk selalu aktif bergerak aktif. (Nasri & ari, 2019)

**METODE** metode penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan One Group Pre-test design dimana dalam desain penelitian ini terdapat satu kelompok yang diberi perlakuan (treatment) dan sudah di observasi sebelumnya (pretest), dan selanjutnya

diobservasi hasilnya setelah diberi perlakuan (posttest)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.karakteristik lansia di Desa Salenrang Kec. Bontoa Kab. Maros tahun 2020

Variabel	n	%
<b>Umur</b>		
60 – 74 tahun	20	66,7
75 – 85 tahun	10	33,3
<b>Pendidikan</b>		
Tidak tamat SD	7	23,3
SD	14	46,7
SMP	9	30
		<b>100.0</b>
<b>Total</b>	<b>30</b>	

Sumber: Data Primer, 2022

Dari Tabel 1 menunjukkan frekuensi umur responden paling banyak pada umur 60 – 74 tahun sebanyak 20 (66,7%) responden, dan yang paling sedikit pada kelompok umur 75 – 85 tahun sebanyak 10 (33,3%) responden. berdasarkan tingkat pendidikan responden paling banyak pada tingkat pendidikan SD sebanyak 14 (46,7%) responden dan yang paling sedikit tidak tamat SD sebanyak 7 (23,3%) responden

Tabel 2. Tingkat nyeri pada lansia di Desa Salenrang Kec. Bontoa Kab. Maros tahun 2020

Tingkat nyeri	n	%
<b>Sebelum intervensi</b>		
Nyeri ringan	6	20
Nyeri sedang	24	80
<b>Setelah intervensi</b>		
nyeri ringan	19	63,3
nyeri sedang	11	36,7
		<b>100.0</b>
<b>Total</b>	<b>30</b>	

Sumber: Data Primer, 2022

Dari Tabel 2. menunjukkan frekuensi tingkat nyeri pada lansia sebelum diberikan aktivitas gerak pinggul pada lansia yang mengalami nyeri ringan sebanyak 6 (20%) responden dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 24 (80%) responden. Tingkat nyeri pada lansia setelah diberikan aktivitas gerak panggul pada lansia di Desa Salenrang yang mengalami nyeri ringan sebanyak 19 (63,3%) responden dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 11 (36,7%) responden.

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi Tingkat nyeri pada lansia sebelum diberikan aktivitas gerak pinggul pada lansia di desa Salenrang yang mengalami nyeri ringan sebanyak 110 (20%) responden hal ini dikarenakan responden masih mampu mengontrol nyeri yang dirasakan, nyeri yang dirasakan belum mengganggu lebih jauh aktivitas responden, nyeri dirasakan memberat jika aktivitas yang dilakukan juga berat

Responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 20 (80%) responden hal ini dikarenakan responden sudah merasakan nyeri pinggul yang cukup mengganggu aktivitas, nyeri kadang menetap dirasakan tertusuk-tusuk, nyeri dirasakan hingga pada tungkai dan semakin memberat jika responden membungkukkan badannya, namun nyeri dirasakan berkurang sedikit saat beristirahat atau berbaring.

Tingkat nyeri punggung pada lansia setelah diberikan aktivitas gerak pinggul pada lansia di Desa Salenrang yang mengalami nyeri ringan sebanyak 19 (63,3%) responden hal ini dikarenakan setelah diberikan aktivitas latihan gerak pinggul dan dilakukan beberapa kali putaran tingkat nyeri responden mulai berkurang sebagai akibat dari kemampuan responden dalam mengelolah gerak sehingga tidak terjadi ketegangan otot yang berdampak

pada respon nyeri. Sehingga dengan aktivitas gerak pinggul, tingkat nyeri responden mengalami penurunan.

Responden yang diberi aktivitas gerak pinggul yang mengalami nyeri sedang sebanyak 11 (36,7%) responden hal ini dikarenakan meskipun dilakukan terapi gerak pinggul berkali-kali namun kemampuan responden dalam beradaptasi nyeri masih sama sehingga nyeri yang dirasakan masih dipersepsikan sebagai nyeri sedang, namun terjadi penurunan skor penilaian meskipun masih tetap dalam batas nyeri sedang.

Keikutsertaan responden secara aktif dalam pelaksanaan metode gerak pinggul menyebabkan otot responden menjadi rileks sehingga ransangan nyeri dipersepsikan lebih ringan. Sehingga perlu bagi responden melakukan metode gerak pinggung setiap saat sesuai jadwal dan batas gerak responden

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lili Suryani Tumagor, 2020) tentang pengaruh latihan gerak pinggul terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di desa mekar sari kecamatan Delitua kabupaten Deli Serdang menyatakan bahwa Dari hasil penelitian didapatkan, sebagian besar mengalami nyeri punggung bawah (low back pain) mengalami respon intensitas nyeri sedang (5) sebelum diberikan latihan fisik gerak pinggul (stretching) sejumlah 5 responden (62,5%) dan yang paling sedikit dengan respon intensitas nyeri berat (6) sejumlah 3 responden (37,5%).

Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Fitria alias, 2019) mengemukakan bahwa salah satu terapi non farmakologi pada nyeri punggung dengan melakukan aktivitas seperti aktivitas gerak pinggul yang dapat membantu menurunkan, menghilangkan nyeri, meningkatkan kekuatan otot dan mencegah deformitas. Aktivitas ini dapat

dilakukan selama 2 kali seminggu dengan waktu 20-30 menit. Aktivitas gerak pinggul ini bisa digunakan oleh siapa saja karena tekniknya tidak menggunakan sertifikat.

Tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri adalah aktivitas atau latihan gerak pinggul yang merupakan bentuk pengobatan tanpa menggunakan obat dengan melakukan latihan peregangan pada otot-otot yang kaku, biasanya pada punggung bawah dengan maksud untuk memberi pengaruh yang sesuai pada organ-organ yang ada didalam tubuh. (Sri yanti& ihsan, 2019).

Aktivitas fisik seumur hidup sangat penting. Kemunduran fisik dapat diperlambat dengan melakukan latihan kebugaran secara teratur. Lansia harus yakin akan keamanan dalam melakukan aktivitas fisik sehingga ia berani mengikuti latihan fisik yang dianjurkan. Pada lansia yang sudah terlanjur kurang aktif bergerak, kelenturan, kekuatan otot, dan daya tahan akan menurun. Biasanya proses menua pada otot dan sendi mempersulit untuk berjalan itu harus segera ditangani agar lansia dapat berjalan normal kembali, dan dapat kembali aktif bergerak.(Hanna & andar, 2009).

Pemberian aktivitas gerak pinggul untuk menurunkan rasa nyeri, berarti telah memberikan penanganan alternatif pada pasien selain mengkonsumsi obat-obatan medika metosa. pemberian aktivitas gerak pinggul dapat mengurangi atau menurunkan tingkat nyeri punggung pada lansia karena pada setiap gerakan ini dapat mempertahankan fleksibilitas sendi-sendi, memperbaiki atau meningkatkan kekuatan otot pinggul, memperbaiki daya tahan otot serta memperbaiki daya tahan dan efektifitas kerja jantung sehingga kelancaran sirkulasi darah keseluruh pembuluh darah perifer akan berdampak pada

keadaan dimana nyeri berkurang atau mengalami penurunan tingkat nyeri.

**KESIMPULAN** penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aktivitas atau latihan gerak pinggul terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada lansia di desa

Salenrang Kec. Bontoa Kab. Maros  
**REFERENSI**

- Anik muryani. (2010). *Nyeri Dalam Persalinan “teknik dan cara penanganannya”*. Jakarta : TIM
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*.Yogyakarta: Graha Ilmu
- Abdul muhith & sandu siyoto. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET (ANDI)
- Ardinda, F. (2017). *Hubungan sikap duduk dan lama duduk dengan kejadian keluhan low back pain mahasiswa fakultas kedokteran universitas Andalas. (skripsi)*. Padang: Universitas Andalas Padang
- Badan pusat statistik. 2015. *statistic penduduk Lanjut Usia*. Edisi 1.BPS, Jakarta
- Dede nasrullah. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jilid 1. Jakarta: Trans Info Media.
- Erniawati pujiningsih, dkk. JIKF 2014, vol. 2, no. 1. *Pengaruh latihan fisik gerak pinggul (stretching) terhadap nyeri pinggul bawah ( low back pain) pada lansia dipanti soscial tresna werda puspakarma mataram tahun 2013*. Jurusan ilmu keperawatan, universitas nahdlatul wathan, mataram, indonesia
- Fitra pusrita,s. (2018). *Latihan peregangan pada penderita nyeri punggung bawah*. *Jurnal medika kesehatan*, volume 11 nomor 1, juni 2018, hlm. 046-101.

- Politeknik kesehatan kementerian kesehatan Bengkulu, jurusan keperawatan, jalan Indragiri nomor 03 padang harapan Bengkulu.
- Fitria alisa dkk. (2019). *Pengaruh latihan gerak pinggul (stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah bawah lansia di anti sosial tresna werdha sabai nan aluih sicincin*. Jurnal amanah kesehatan. E – ISSN : 2685-4023. Volume 1 no 2 (2019). Ojs. Stikesamanahpadang.ac.id : STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG.
- Hanna santoso & andar ismail. (2009). *Memahami krisis lanjut usia : uraian medis dan pedagogis pastoral*. Jakarta : PT BPK gunung mulia
- Wahjudi nugroho, (2009). *Komunikasi dalam keperawatan gerontik*. Jakarta : buku kedokteran EGC
- Handono. (2013) *Upaya menurunkan nyeri sendi Lutut Pada Lansia*.Jurnal Stikkes.(Vol.6No.1)
- Hamidatus daris sa'adah. Jurnal sain med, vol 5. No. 2 desember 2013: 56-61. *Pengaruh latihan fleksi William (stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di posyandu lansia RW 2 desa kedungkandang malang. STIKES NU Tuban*.
- Judha dkk.(2012). *Teory Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Jurnal e-biomedic (EBM) volume 3,1, januari april 2015
- Lili Suryani Tumanggor, (2020), pengaruh latihan gerak pinggul (stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Desa Mekar Sari Kecamatan Delitua Kabupaten Deli Serdang, jurnal penelitian keperawatan medic,
- <http://ejournal.delihuasa.ac.id/index.php/JPKM/article/view/195>, diakses 7 September 2020.
- Murwani Arita. (2010). *Gerontik Konsep Dasar da Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Yogyakarta: Fitramaya
- Martono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*. Depok: PT.Raja Grafindo Persada.
- Mia fatma ekasari, dkk (2018). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai strategi intervensi*. Malang: Wenika media
- Notoatmodjo S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ns. sri artinawati. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Bogor : IN MEDIA
- Nurindasari. (2016). *Skripsi gambaran kejadian low back pain pada pegawai rektorat uin alauddin Makassar*. program studi keperawatan fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan. uin alauddin Makassar.
- Nasri & ari sapti mei leni. GEMASSIKA vol. 3 no. 2 november 2019. *Pedampingan lansia dalam konteks menjaga kesehatan fisik di posyandu lansia kentingan kulon jebres Surakarta*. ISSN : 2598-7593. Prodi DIV fisioterapi STIKES Aisyiyah Surakarta.
- R. siti maryam, dkk. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba medika.
- Rian & Andi Masyari. (2017). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : Trans Info Media
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Edisi 12. Bandung: Alfabeta
- Siti masruroh, dkk. (2018). *Pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia (study*

*di unit pelayanan teknis panti sosial tresna werdha jombang). Nursing journal of STIKES insane cendikia medika jombang. Volume 16 no. 1 september 2018*

Siti aisyah. (2017). *Manajemen Nyeri Pada Lansia dengan Pendekatan Non Farmakologi*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 2 (1). Fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.