

## Pengaruh Latihan Gerak Pinggul (*Streetching*) dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Lansia di Dusun Due Desa Parangina Kecamatan Sape Kabupaten Bima

Sri Yanti<sup>1,\*</sup>, Ihsan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STKIP Taman Siswa Bima  
\*Sriyanti201285@gmail.com

---

### Artikel Info

#### Tanggal Publikasi

2020-04-15

#### Kata Kunci

Lansia  
Nyeri Punggung Bawah  
Latihan Gerak Pinggul  
Kompres Hangat

### Abstrak

Lansia yang mengalami nyeri punggung bawah terbanyak di Desa Parangina Kecamatan Sape yaitu Dusun Due Wilayah Kerja Puskesmas Plus Sape. Seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup lanjut usia, tidak jarang lansia terkena permasalahan karena adanya proses menua. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbandingan latihan gerak pinggul (*streetching*) dan kompres Hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada lansia di Dusun Due Desa Parangina. Penelitian ini menggunakan desain pra *experiment* dengan pendekatan *one group pre test- post test desain*. Populasi penelitian adalah lansia yang mengalami nyeri punggung bawah di Dusun Due Desa Parangina sebanyak 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Analisa Data menggunakan *paired sample t-test*. Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung untuk kompres hangat sebesar 9 sementara nilai t hitung untuk latihan gerak pinggul (*streetching*) sebesar 10,585 hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu latihan gerak pinggul (*streetching*) lebih berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada lansia jika dibandingkan dengan pemberian kompres hangat. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan Puskesmas Plus Sape dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia tidak hanya berupa anjuran dan obat-obatan tetapi dapat upayakan untuk dilakukan latihan gerak pinggul (*streetching*) dan kompres dengan air hangat untuk membantu mengurangi rasa nyeri punggung bawah yang dialami oleh lansia.

---

## 1. PENDAHULUAN

Proses menua (*aging*) merupakan suatu perubahan *progresif* pada organisme yang telah mencapai kematangan, interinsik dan bersifat *irreversible* serta menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan waktu. Proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial akan saling berinteraksi satu sama lain. Proses menua yang terjadi pada lansia secara linear dapat digambarkan melalui empat tahap yaitu kelemahan (*impairment*), keterbatasan fungsional (*functional limitations*), ketidakmampuan (*disability*) dan keterhambatan (*handicap*) yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran (Bondan P, 2006).

Penuaan adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki/ mengganti diri serta mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantinides, 1994 dalam Darmojo, 2006).

Saat ini, di seluruh dunia jumlah lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar (Nugroho, 2000). Di Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah penduduk usia lanjut secara dramatis. Berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS) tahun 2005 tercatat jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, terdapat

18.283.107 penduduk. Jumlah ini akan melonjak hingga kurang lebih 33 juta jiwa orang lanjut usia (12 % dari total penduduk), Bahkan pada tahun 2020-2025 diperkirakan Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup di atas 70 tahun (Nugroho, 2008).

Di NTB pada tahun 2008 jumlah penduduk lansia mencapai 126.736 jiwa, dan pada tahun 2009 terjadi peningkatan mencapai 280.938 jiwa dari jumlah total penduduk NTB yang berjumlah 4.434.012 jiwa (BPS NTB, 2010). Berdasarkan hasil study pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Plus Sape, didapatkan data tentang banyaknya jumlah lansia yang mengalami nyeri punggung bawah (*Low back pain*) berdasarkan kelurahan.

Adapun rincian jumlah lansia tersebut dapat dilihat uraiannya pada tabel distribusi jumlah lansia yang mengalami nyeri punggung bawah (*Low back pain*) sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Plus Sape

No	Dusun	Lansia	Nyeri
1	Bou	30	19
2	Due	35	20
3	Wodi	21	15
4	Rondamasa	25	32
5	Saleko	31	11
	Jumah	137	97

Sumber: Puskesmas Plus Sape, 2017

Berdasarkan tabel 1 didapatkan lansia yang mengalami nyeri punggung bawah terbanyak di Desa Parangina yaitu dusun Due Wilayah Kerja Puskesmas Plus Sape. Seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup lanjut usia, tidak jarang lansia terkena permasalahan karena adanya proses menua. 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 (Nugroho, 2008).

Dari 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% dan paling banyak dialami oleh wanita (36,5%) dibandingkan pria (29.2%) kemudian Hipertensi (33.4%) dimana wanita (33.8%) lebih banyak dibandingkan pria (32.8%).

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* didefinisikan sebagai nyeri dan ketidaknyamanan yang terlokalisasi di bawah sudut iga terakhir (*costal margin*) dan di atas lipatan bokong bawah (*gluteal inferior fold*), dengan atau tanpa nyeri pada tungkai.

Berdasarkan lama perjalanan penyakitnya, nyeri punggung bawah diklasifikasikan menjadi 3 yaitu, akut, sub akut, dan kronis. Nyeri punggung bawah akut didefinisikan sebagai timbulnya episode nyeri punggung bawah yang menetap dengan durasi kurang dari 6 minggu. Untuk durasi antara 6-12 minggu didefinisikan sebagai nyeri punggung bawah sub akut, sedangkan untuk durasi lebih panjang dari 12 minggu adalah nyeri punggung bawah kronis (de Vet et al. 2002).

Nyeri merupakan gejala yang paling menonjol dan merupakan alasan yang paling sering bagi seorang penderita nyeri punggung bawah untuk mencari pertolongan dokter. Adanya nyeri punggung bawah membuat penderitanya seringkali takut untuk bergerak sehingga mengganggu aktifitas sehari-harinya dan dapat menurunkan produktivitasnya. Menurut Soewito (2009) menyatakan bahwa salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri pada punggung bawah adalah latihan gerak pinggul.

Latihan gerak pinggul adalah latihan memperkuat otot pinggul dengan cara memiringkan panggul dan melengkungkan perut. Latihan meregangkan termasuk duduk meregangkan kaki, lutut sampai dada dan pinggul serta *quadriceps*. Latihan peregangan harus dilakukan dengan hati-hati karena bisa meningkatkan nyeri punggung. Sebagai aturan 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 berkonsultasi dengan dokter sebelum mulai latihan.

Bagian tubuh yang sering mengalami keluhan nyeri, pinggang Selain obat dan terapi, untuk pertolongan pertama bisa dilakukan kompres. Dari jenisnya, kompres dibagi menjadi dua, yakni hangat, yang memiliki manfaat berikut: Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah (Aisyah, 2006) .

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan gerak pinggul (*streetching*) dan kompres Hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada lansia di Dusun Due Desa Parangina.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah suatu rancangan yang biasa dipergunakan oleh peneliti sebagai petunjuk dalam merencanakan dan melaksanakan penelitian untuk mencapai tujuan atau menjawab pertanyaan penelitian (Nursalam, 2003).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pra Experiment dengan rancangan penelitian “one group pre test- post test design” yaitu menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian observasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2003).

*Pre test* dan *post test* dilakukan untuk mengetahui intensitas nyeri punggung bawah yang diberikan *streetching* dan kompres hangat dengan cara melakukan pengukuran intensitas nyeri sebelum melakukan *streetching* dan kompres hangat, kemudian dilakukan pengukuran intensitas nyeri setelah melakukan *streetching* dan kompres hangat. Hasil kemudian dibandingkan untuk mengetahui berapa nilai rata-rata beda dari masing-masing kelompok perlakuan. Bentuk eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pemberian *streetching* dan kompres Hangat 3 kali dalam seminggu.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat Nyeri Sebelum Kompres Hangat dan Latihan Gerak Pinggul (*streetching*)

Sebelum dilakukan kompres hangat semua lansia mengalami nyeri tingkat sedang dengan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres hangat adalah 4,80. Data tabel 4.6 menjelaskan bahwa sebelum dilakukan latihan gerak pinggul (*streetching*) semua lansia mengalami nyeri tingkat sedang dengan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan latihan gerak pinggul (*streetching*) adalah 4,80

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa sebelum pemberian terapi lansia masih mengalami nyeri dengan kategori sedang meskipun telah mengkonsumsi obat anti nyeri. Keluhan nyeri yang paling sering dirasakan oleh lansia adalah ketika bangun dari posisi jongkok dan duduk serta ketika melakukan banyak aktivitas yang membuat lansia bergerak banyak. Rasa nyeri yang dirasakan

lansia sering mengganggu aktivitas lansia yang memang tidak lagi kuat. Lansia yang mengalami nyeri sedang masih mampu diajak komunikasi, meski sesekali lansia memijat atau mengelus area yang dirasakan nyeri.

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan lansia diperoleh data bahwa untuk mengatasi nyeri lansia hanya mengkonsumsi obat anti nyeri. Selama ini lansia belum pernah melakukan kombinasi obat anti nyeri dengan kompres hangat dan latihan gerak pinggul (*streetching*). Nyeri yang dirasakan oleh lansia dikatakan sebagai nyeri kronik, karena nyeri yang dirasakan oleh lansia sudah lama dan bertahun-tahun. Penyebab dari rasa nyeri yang dialami oleh lansia karena ketika bangun dari posisi duduk atau jongkok, penyakit osteoarthritis, dan beberapa diantaranya adalah lansia dengan obesitas.

Nyeri merupakan suatu kondisi yang lebih dari sekedar sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu (Potter and perry, 2005). Nyeri punggung bawah (*Low back pain*) adalah suatu gejala berupa nyeri di bagian pinggang yang dapat menjalar ke tungkai kanan atau kiri, dapat berupa nyeri lokal maupun nyeri radikular atau keduanya (Sibuea dan Panggabean, 2005). Nyeri kronik adalah Rasa nyeri yang menyerang lebih dari 3 bulan atau rasa nyeri yang berulang-ulang atau kambuh kembali. Fase ini biasanya memiliki onset yang berbahaya dan sembuh pada waktu yang lama. Pemeriksaan fisik dapat menemukan adanya spasme otot paravertebralis (peningkatan tonus otot tulang postural belakang yang berlebihan) disertai hilangnya lengkungan lordotik lumbal yang normal dan mungkin ada deformitas tulang belakang.

Kebanyakan nyeri punggung bawah (*Low back pain*) disebabkan oleh salah satu dari berbagai masalah muskuloskeletal (misal regangan umbosakral akut, ketidakstabilan ligamen lumbosakral dan kelemahan otot, osteoarthritis tulang belakang, stenosis tulang belakang, masalah diskus intervertebralis, ketidakseimbangan panjang tungkai). Penyebab lainnya meliputi obesitas, gangguan ginjal, masalah pelvis, tumor *retroperitoneal*, aneurisma abdominal dan masalah psikosomatik. Kebanyakan nyeri punggung akibat gangguan muskuloskeletal akan diperberat oleh aktifitas, sedangkan nyeri akibat keadaan lainnya tidak dipengaruhi oleh aktifitas (Jhoxer, 2009).

### **Tingkat Nyeri Sesudah Kompres Hangat dan Latihan Gerak Pinggul (*Streetching*)**

Setelah dilakukan kompres hangat 4 orang (40%) lansia mengalami nyeri sedang dan 6 orang (60%) mengalami nyeri ringan dengan nilai rata-rata tingkat nyeri sesudah dilakukan kompres hangat adalah 3,30. Sementara data tabel 4.6 menjelaskan bahwa setelah dilakukan latihan gerak pinggul (*streetching*) 1 orang (10%) lansia mengalami nyeri sedang dan 9 orang (90%) mengalami nyeri ringan dengan nilai rata-rata tingkat nyeri sesudah dilakukan kompres hangat adalah 2,80.

Data di atas dapat menjelaskan bahwa sesudah pemberian terapi diketahui bahwa semua responden mengalami perubahan respon nyeri. Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan lansia, diperoleh data bahwa nyeri yang dirasakan lansia berkurang setelah diberikan terapi selama 3 hari, dimana terapi diberikan sebanyak satu kali dalam sehari yaitu pada pagi atau sore hari saja. Pemberian kompres hangat dilakukan dalam posisi duduk jongkok selama 10-15 menit. Sementara latihan gerak pinggul dilakukan selama 20-30 menit yang diselangki waktu untuk istirahat pada lansia.

Tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri adalah kompres hangat dan latihan gerak pinggul. Latihan gerak pinggul adalah 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 di dalam tubuh (Gala, 2009).

Terapi non farmakologi lainnya adalah kompres hangat yaitu terapi yang memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat dapat dilakukan dengan suhu 45-50,5°C dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang diisi air hangat ke daerah tubuh yang nyeri.

### **Pengaruh Latihan Gerak (*Streetching*) Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Lansia Di Dusun Due**

Hasil uji paired sample t test diperoleh t hitung sebesar 9 pada derajat kebebasan 9 dengan sig (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai p yang telah ditetapkan yaitu 0,05 (5%) yang berarti bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada lansia di Dusun Due Desa Parangina

Hasil uji paired sample t test diperoleh t hitung sebesar 10,585 pada derajat kebebasan 9 dengan sig (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai p yang telah ditetapkan yaitu 0,05 (5%) yang berarti bahwa ada pengaruh latihan gerak pinggul (*streetching*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada lansia di Dusun Due Desa Parangina.

Hasil uji paired sample t test diperoleh nilai t hitung untuk kompres hangat sebesar 9 sementara nilai t hitung untuk latihan gerak pinggul (*streetching*) sebesar 10,585 hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu latihan gerak pinggul (*streetching*) lebih berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada lansia jika dibandingkan dengan pemberian kompres hangat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan merupakan responden terbanyak yang mengalami nyeri punggung bawah (*Low back pain*). Nyeri punggung bawah (*Low back pain*) adalah salah satu gangguan muskuluskeletal yang di akibatkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Idyan, 2009).

Bentuk nyeri yang paling serius disebut nyeri punggung bawah, Ini adalah penyakit yang amat menyakitkan dan menyebabkan kelumpuhan dan dapat menyerang dari semua usia, terutama orang dewasa berusia muda. Wanita menderita nyeri punggung bawah tiga kali lebih banyak dari pria (Carter & Webber, 2003).

Tindakan untuk mengatasi nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan latihan gerak pinggul adalah cara penyembuhan non medis, yang kini telah banyak dipraktekkan, dengan hasil yang sangat menakjubkan. Karena tanpa menggunakan obat, injeksi ataupun operasi, latihan gerak pinggul mampu menyembuhkan nyeri punggung bawah. Cara penyembuhannya sangat sederhana, mudah dipraktekkan oleh para pria dan wanita, tanpa membedakan usia serta latar belakang pendidikannya (Soewito, 2009).

Sementara kompres panas pada sendi yang sakit dan bengkak mungkin dapat mengurangi nyeri. Tujuan dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada klien (Azril Kimin, 2009).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut; 1) Tingkat nyeri lansia sebelum dilakukan kompres hangat adalah 4,80 atau tingkat nyerinya adalah kategori sedang, sedangkan tingkat nyeri sesudah dilakukan kompres hangat adalah 3,30 atau tingkatnya nyerinya adalah kategori ringan; 2) Tingkat nyeri sebelum dilakukan latihan gerak pinggul (*streetching*) adalah 4,70 atau tingkat nyerinya adalah kategori sedang, sedangkan tingkat nyeri sesudah dilakukan latihan gerak pinggul adalah 2,80 atau tingkatnya nyerinya adalah kategori ringan; dan 3) Ho ditolak dan ha diterima yaitu latihan gerak pinggul (*streetching*) lebih berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada lansia jika dibandingkan dengan pemberian kompres hangat, dimana nilai  $t$  hitung kompres hangat  $>$   $t$  hitung latihan gerak pinggul (*streetching*) ( $9 < 10,585$ ).

#### Daftar Pustaka

- Hidayat, A.A.A. 2011. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryam, R.S, dkk. 2012. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Ni Putu Sumartini, 2008. Pengaruh Stimulasi Kutaneus: Slow-Stroke Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Osteoartritis Pada Lansia Di Panti Werdha Griya Asih Lawang. Skripsi. Mataram.
- Nugroho, W. 2008. Keperawatan Gerontik & Geriatric, Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan, Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Refly Firman Pratama, 2008. Perbedaan Pengaruh Terapi Kompres Hangat dan Message Slow-Stroke Back Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Osteoartritis Di Panti Sosial Tresna Werda "Puspakarma: Mataram". Skripsi. Mataram
- S.Tamher-Noorkasiani. 2011. Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Sanjaya, A, dan Rusdi, I. 2012. Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia. Sumatera Utara: Fakultas Keperawatan.
- Sugiyono. 2010. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Widuri, H. 2010. Asuhan Keperawatan Pada Lanjut Usia Di Tatanan Klinik. Yogyakarta: Fitramaya.