

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 1 No. 1	Edition: Oktober 2020 – Desember 2020
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received: 21 Oktober 2020	Revised: -----	Accepted: 26 Oktober 2020

LATIHAN *STRETCHING* PADA LANSIA DI DESA MEKAR SARI KEC. DELITUA KAB. DELI SERDANG

Stretching Exercise in Lansia at Mekar Sari Village Deli Tua District Deli Serdang

Lili Suryani Tumagor¹, Daniel Suranta Ginting²

¹**Institut Kesehatan DELI HUSADA**

²**Institut Kesehatan DELI HUSADA**

e-mail: lili_tumanggor@gmail.com

Abstract

Stretching is a form of exercise therapy aimed at stretching muscles that experience stiffness due to continuous loading when working or it is quite high, and the data is easy to get, doing activities, so that the muscles become stiff, shorten, this triggers pain in the affected muscles. Stretching can overcome problems that often occur, namely neck pain and stiffness, upper and lower back pain, low back pain, pain in the hamstrings and pain in the calves. This health education is carried out to reduce pain by doing stretching. The impact of pain is caused by sensitivity and loss of bodily functions in the lower back. Pain stimuli can be in the form of mechanical, thermal, or chemical stimuli and the mixture is received by the receptors consisting of free nerve endings which have the specification here that an action potential occurs and this impulse is transmitted to the pain center. The treatment for the elderly is to find activities that are suitable for the physical and spiritual abilities of the elderly (stretching), providing nutritious food, encouraging adequate rest, physiological approaches, cognitive approaches. This health counseling is carried out for the elderly with low back pain in Mekar Sari village, Delitua sub-district, Deli Serdang district. The conclusion of this health education is that hip exercises (stretching) in the lower back in the elderly can be a method, which, if done according to the proper procedure, can reduce the level of low back pain in the elderly.

Keywords: *Stretching, the level of low back pain*

Abstrak

Stretching adalah suatu bentuk terapi latihan yang ditujukan untuk meregangkan otot yang mengalami kekakuan akibat pembebanan yang terus menerus saat berkarya atau tersebut cukup tinggi, dan datanya mudah didapatkan, beraktivitas, sehingga otot menjadi kaku, memendek, hal ini memicu timbulnya nyeri pada otot yang terkena. Stretching dapat mengatasi permasalahan yang sering terjadi yaitu nyeri dan kaku leher, nyeri punggung atas dan bawah, nyeri pinggang, nyeri pada paha belakang dan nyeri pada betis. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan untuk mengurangi nyeri dengan melakukan stretching. Dampak nyeri itu disebabkan kepekaan dan kehilangan fungsi tubuh pada tulang belakang bagian punggung bawah. Rangsangan nyeri dapat berupa rangsangan mekanik, termik, atau suhu kimiawi dan campuran diterima oleh reseptor yang terdiri dari akhiran saraf bebas yang memiliki spesifikasi disini terjadi aksi potensial dan impuls ini diteruskan kepusat nyeri. Penanganan pada lansia adalah mencari aktivitas yang cocok dengan kemampuan jasmani dan rohani lansia (stretching), pemberian makanan yang bergizi, anjurkan untuk istirahat secukupnya, pendekatan fisiologis, pendekatan kognitif. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan pada lansia yang mengalami nyeri punggung bawah di desa Mekar Sari kecamatan Delitua kabupaten Deli Serdang. Kesimpulan dari pendidikan kesehatan ini adalah dengan latihan gerak pinggul (stretching) di punggung bawah pada lansia dapat menjadi suatu metode, yang bila dilakukan sesuai dengan prosedur yang seharusnya maka dapat menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia.

Keywords: *Peregangan, Tingkat sakit belakang*

1. PENDAHULUAN

Hasil penyuluhan kesehatan yang dilakukan Pokdi Nyeri PERDOSSI (Persatuan Dokter Saraf Seluruh Indonesia) di Poliklinik Neurologi di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) pada tahun 2002 menemukan prevalensi penderita Low Back Pain sebanyak 15,6%. Angka ini berada pada urutan kedua tertinggi sesudah sefalgia dan migren yang mencapai 34,8%. Dari hasil penyuluhan kesehatan secara nasional yang dilakukan di 14 kota di Indonesia juga oleh kelompok studi nyeri PERDOSSI tahun 2002 ditemukan 18,13% penderita NPB dengan rata-rata nilai VAS sebesar $5,46 \pm 2,56$ yang berarti nyeri sedang sampai berat. Lima puluh persen diantaranya adalah penderita berumur 41-60 tahun (Huldani, 2012). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada bulan Januari 2018, terdapat 117 lansia di Desa Mekar Sari Kecamatan Delitua. Setelah dilakukan wawancara dan observasi, hasil wawancara didapatkan 20 lansia mengalami nyeri pada punggung bagian bawah. Biasanya untuk mengatasi nyeri yang dideritanya lansia meminum obat nyeri, istirahat dan dipijat jika merasakan nyeri punggung bagian bawah.

Prevalensi nyeri kronis meningkat pada lansia, bagi yang telah berusia 50 tahun. Hal ini disebabkan perubahan sistem musculoskeletal pada lansia dimana kolagen sebagai tulang utama pada kulit, tendon, tulang, kartilago dan jaringan pengikat mengalami perubahan menjadi bentangan yang tidak teratur. Perubahan pada kolagen tersebut merupakan penyebab turunnya fleksibilitas pada lansia sehingga menimbulkan dampak berupa nyeri, penurunan kemampuan untuk meningkatkan kekuatan otot, kesulitan bergerak dari duduk ke berdiri, jongkok dan berjalan serta hambatan dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Azizah, 2011). Dampak nyeri itu disebabkan kepekaan dan kehilangan fungsi tubuh pada tulang belakang bagian punggung bawah. Rangsangan nyeri dapat berupa rangsangan mekanik, termik, atau suhu kimiawi dan campuran diterima oleh reseptor yang terdiri dari akhiran saraf bebas yang memiliki spesifikasi disini terjadi aksi potensial dan impuls ini diteruskan kepusat nyeri (Sa'adah, 2013).

Penanganan pada lansia adalah mencari aktivitas yang cocok dengan kemampuan jasmani dan rohani lansia (stretching), pemberian makanan yang bergizi, anjurkan untuk istirahat secukupnya, pendekatan fisiologis, pendekatan kognitif. Wewenang seorang perawat adalah melakukan tindakan keperawatan secara mandiri (independent). Salah satu penanganan nyeri pada nyeri punggung bawah adalah dengan terapi non farmakologi yaitu dengan latihan gerak pinggul (stretching) tingkat nyeri pada lansia (Sa'adah, 2013). Menurut Dachlan (2009) dalam penyuluhan kesehatan nya "Pengaruh back exercise pada nyeri punggung bawah di Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta" menunjukkan bahwa terjadi pengurangan nyeri yang lebih baik pada model William sedangkan pada model Mc Kenzie lebih baik dalam peningkatan fleksibiliti. Sedangkan penyuluhan kesehatan lain menurut Sari (2010) dalam penyuluhan kesehatan nya "Pengaruh latihan gerak kaki (stretching) terhadap penurunan nyeri sendi ekstermitas bawah pada lansia di Posyandu lansia sejahtera GBI setia bakti Kediri" menyimpulkan bahwa peregangan mengurangi nyeri sendi ekstermitas pada lansia. Selain itu, penurunan rasa sakit, orang tua akan lebih aktif, produktif dan nyaman dalam menjalankan kehidupan mereka.

Stretching adalah suatu bentuk terapi latihan yang ditujukan untuk meregangkan otot yang mengalami kekakuan akibat pembebanan yang terus menerus saat berkarya atau tersebut cukup tinggi, dan datanya mudah didapatkan, beraktivitas, sehingga otot menjadi kaku, memendek, hal ini memicu timbulnya nyeri pada otot yang terkena. Stretching dapat mengatasi permasalahan yang sering terjadi yaitu nyeri dan kaku leher, nyeri punggung atas dan bawah, nyeri pinggang, nyeri pada paha belakang dan nyeri pada betis (Mujiyanto, 2013). Berdasarkan fenomena dari latar

belakang diatas, sehingga peneliti tertarik untuk menganalisa pengaruh latihan gerak pinggul (stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Desa Mekar Sari Kecamatan Delitua.

1. METODE

Pengabdian masyarakat ini diadakan di Desa Mekar Sari Kecamatan Delitua. Pertimbangan memilih Kecamatan tersebut sebagai tempat penelitian karena angka prevalensi lansia di Desa tersebut.

2. HASIL

Penyuluhan kesehatan mengenai latihan gerak pinggul (stretching) dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada lansia yang dilaksanakan mulai bulan Januari tahun 2019, dengan waktu penyuluhan kesehatan kurang lebih 1 minggu di Desa Mekar Sari Kecamatan Delitua Kabupaten Deli Serdang diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan Pelatihan Gerak Responden

Pelaksanaan	F	(%)
Terlaksana dengan benar	15	75.0
Terlaksana dengan kurang benar	5	25.0
Total	20	100.0

Tabel 1. Tentang distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan pelaksanaan responden lansia di Desa Mekar Sari menunjukkan bahwa sampel pelaksanaan yang paling banyak yaitu terlaksana dengan benar 15 orang (75.0%), terlaksana dengan kurang benar 5 orang (25.0%).

Tabel 2. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sebelum Diberikan Latihan Gerak Pinggul (stretching)

Tingkat Nyeri	F	(%)
Nyeri Ringan (1-3)	10	50.0
Nyeri Sedang (4-6)	10	50.0
Total	20	100.0

Tabel 2. Tentang tingkat nyeri sebelum diberikan latihan gerak pinggul (stretching) berdasarkan pelaksanaan responden lansia di Desa Mekar Sari menunjukkan bahwa terdapat 50 % responden yang mengalami nyeri punggung ringan (1-3) dan 50 % responden mengalami nyeri punggung sedang (4-6).

Tabel 3. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sesudah Diberikan Latihan Gerak Pinggul (stretching)

Tingkat Nyeri	F	(%)
Tidak Nyeri	4	20.0
Nyeri Ringan	10	50.0
Nyeri Sedang	6	30.0
Total	20	100.0

Tabel 3. Tentang tingkat nyeri sesudah diberikan latihan gerak pinggul (stretching) berdasarkan pelaksanaan responden lansia di Desa Mekar Sari menunjukkan bahwa dari 20 orang responden yang mengalami nyeri punggung bawah sesudah dilakukan latihan gerak pinggul (stretching), menjadi 4 orang (20 %) lansia mengatakan tidak nyeri, 10 orang lansia mengatakan nyeri ringan dan 6 orang (30 %) lansia mengatakan nyeri sedang.

Tabel 4. Perbedaan Tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan latihan gerak kaki (stretching)

Nyeri	Mean	N	Std. Dev	Std. Error
Pinggul				
Pre Test	1.50	20	.513	.115
Post Test	1.10	20	.718	.161

Tabel 4. Menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara nyeri punggung bawah responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai mean yang didapat dimana nilai mean untuk nyeri punggung bawah sebelum intervensi adalah 1.50 sedangkan nilai mean untuk nyeri punggung bawah setelah intervensi adalah 1.10.

3. PEMBAHASAN

Dalam penyuluhan kesehatan mengenai pengaruh latihan gerak pinggul (stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Desa Mekar Sari Kecamatan Delitua Tahun 2019 dimana terdapat karakteristik responden yang terdiri dari umur, agama, suku, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pelaksanaan stretching, serta karakteristik nyeri sebelum dan sesudah dilakukan stretching. Dari 20 responden menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara nyeri punggung bawah responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hal ini menggambarkan bahwa lansia yang diberikan intervensi atau pelaksanaan latihan gerak pinggul (stretching) relatif menurunkan nilai skala nyeri pada punggung sehingga dapat diketahui bahwa hipotesa penyuluhan kesehatan diterima. Hal ini dapat dibuktikan dengan menggunakan uji paired t-Test dengan level of significant $\alpha = 0,05$ (5%) yang diperoleh nilai $p = 0,017$ untuk pengaruh latihan gerak pinggul (stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia di Desa Mekar Sari Kecamatan Delitua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan yang telah dilakukan di Desa Mekar Sari Kecamatan Delitua Tahun 2019 tentang pengaruh latihan gerak pinggul (stretching) terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada lansia, yang telah dianalisis secara analitik dapat disimpulkan bahwa: dilaksanakannya latihan gerak pinggul (stretching) dapat menjadi suatu metode, yang bila dilakukan sesuai dengan prosedur yang seharusnya maka dapat menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Murwarni, Arita & Priyantari Wiwin. (2011). *Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Edisi 2. Yogyakarta: Fitramaya.
- Tamsuri, Anas. (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Cetakan I. Jakarta : EGC.
- Mujianto. 2013. *Cara Praktis Mengatasi Nyeri Leher dan Nyeri Pinggang Dengan Stretching*. Cetakan Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Sa'adah, (2013). Pengaruh Latihan Fleksi William (stretching) terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Posyandu Lansia RW 2 Desa Kedung kandang Malang, http://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Hamidatus_Daris_Saadah_sti_kes_nu_tuban.pdf, 24 april 2010.
- Dachlan, Leo Muchamad. (2009). *Pengaruh Back Exercise Pada Nyeri Punggung Bawah*, diperoleh dari, Dachlan, Leo Muchamad.
- Huldani, (2012). *Nyeri Punggung*, <http://eprints.unlam.ac.id/210/1/HULDANI%20%20NYERI%20PUNGGUNG.pdf>, 07 mei 2010
- Putra 2012). *Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Las di Kec. Seberang Ulu II Palembang*. http://poltekkespalembang.ac.id/userfiles/files/jurnal_penyuluhan_kesehatan_hamdens.pdf, 27 mei 2010.
- Sari, (2010). *Pengaruh Latihan Gerak Kaki (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri*, <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/view/18443/1826> 02 april 2010.
- Saputra, (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Padila, (2013). *Keperawatan Gerontik*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika