

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia itu merupakan suatu proses tumbuh kembang yang terjadi pada manusia, lansia itu sendiri adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang di mulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Sebagaimana di ketahui, ketika manusia mencapai usia dewasa, ia mempunyai kemampuan reproduksi dan melahirkan anak. kondisi hidup berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki selanjutnya, yaitu usia lanjut (Darmojo, 2010). Negara Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia atau (*aging structured population*) karena mempunyai jumlah penduduk dengan usia 60 tahun ke atas sekitar 7,18% (Makhfudli, 2009), yang akan berdampak pada meningkatnya masalah lanjut usia(Lansia) yang semakin kompleks, dari masalah kesehatan penyakit degeneratif sampai status mental lansia.Hal ini didasari dengan dengan makin lanjutnya seseorang maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomik dan fisiologik atas organ-organnya semakin besar ( Boedhi, 2008).Perubahan fisiologis bervariasi pada setiap lansia, beberapa lansia tidak mampu melakukan aktivitas atau aktivitasnya terbatas karena adanya masalah fisik, emosional, atau sosial yang membuat lansia merasa sakit. Dengan munculnya rasa nyeri yang dirasakan oleh lansia ini maka akan mengakibatkan lansia tidak produktif terutama dalam hal aktivitas maupun keterbatasan dalam merawat dirinya secara mandiri. (Maryam dkk, 2010).

Data epidemiologi mengenai rasa nyeri punggung bawah yang ada yaitu 40% penduduk pulau Jawa berusia diatas 55 tahun pernah menderita nyeri punggung bawah, prevalensi pada laki-laki 57,2% dan pada wanita 42,8%. Insiden berdasarkan kunjungan pasien dengan keluhan nyeri punggung bawah ke beberapa Rumah Sakit di Indonesia berkisar antara 13-17% dari total penyakit yang dikeluhkan pasien ( Sadeli, 2011). Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan di posyandu Lansia Trosari Gunungkidul, didapat keseluruhan lansia berjumlah 116 orang. Hasil wawancara dengan lansia di posyandu lansia dusun Trosari didapatkan data bahwa untuk mengatasi nyeri pinggul biasanya lansia memeriksakan diri di klinik swasta atau ke Puskesmas dengan mengikuti senam setiap hari rabu/hari yanga ditentukan kembali

dan dilakukan sebulan 2 kali (Prolanis) untuk menunjang kebugaran jasmani lansia, akan tetapi masih banyak lansia yang mengeluh akan nyeri pinggulnya yang tak kunjung berangsur membaik walau sudah diberlakukan senam setiap. Namun belum pernah dilakukan latihan gerak *Stretching* untuk mengurangi nyeri pinggul pada lansia.

Penurunan fleksibilitas merupakan salah satu yang dapat menyebabkan nyeri, nyeri pada daerah sekitar vertebrae dikarenakan fleksibilitasnya mulai berkurang (Pudjiastuti, 2013). Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang/mengulur semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan bebas tanpa adanya rasa tidak nyaman/nyeri (Harsono, 2010).

Fleksibilitas vertebrae merupakan kemampuan jaringan disekitar persendian atau kemampuan persendian pada bagian vertebrae untuk bergerak bebas dan nyaman hingga mencapai *Range Of Motion* (ROM) yang maksimal. Fleksibilitas sendi merupakan kemampuan jaringan disekitar persendian untuk menghasilkan peregangan tanpa adanya gangguan dan komunikasi rileksasi (Astuti, 2013).

Nyeri Punggung Bawah (NPB) /nyeri pinggul merupakan suatu sindroma klinis yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau sensasi tidak nyaman disepanjang daerah tulang belakang bagian bawah (Kuntono, 2010). Kondisi ini sering menjadi kronis, menetap, atau kadang berulang kali serta tidak boleh dipandang sebelah mata. Menjadi tua (menua) merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya (Fatmah, 2010).

Terdapat beberapa tindakan untuk menurangi rasa nyeri pada lansia, tindakan – tindakan tersebut mencakup tindakan non farmakologi dan tindakan farmakologi. Dalam beberapa kasus nyeri yang sifatnya ringan, tindakan non farmakologi adalah yang paling utama, sedangkan tindakan farmakologi dipersiapkan untuk mengantisipasi perkembangan nyeri. Sebagai contoh untuk tindakan non farmakologi adalah pijat, senam, akupresure, kompres hangat, *bedrest*. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan peneliti untuk mengatasi masalah nyeri pinggul tersebut yaitu dengan melakukan terapi latihan *Stretching*, selain dapat menurunkan nyeri juga dapat mengembalikan kelenturan otot-otot yang mengalami kekakuan (Mujiyanto, 2013). Latihan gerak pinggul yang diberikan kepada para lansia dalam penelitian ini adalah latihan gerak pencegahan nyeri pinggul yang di ciptakan oleh dr.Yuda Turana. Latihan

gerak pencegahan nyeri pinggul adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan pada latihan senam tersebut bertujuan untuk mencegah ataupun mengurangi terjadinya nyeri pada bagian pinggul yang sering terjadi pada lansia pada umumnya. Gerakan senam difokuskan pada daerah sekitar pinggul dan adanya gerakan penguluran atau *stretch* pada otot-otot daerah tersebut. Latihan senam dan aktivitas fisik pada lansia dapat mempertahankan kenormalan pergerakan persendian, tonus otot dan mengurangi masalah fleksibilitas (Wold, 2010)

## B. Rumusan Masalah

Proses menua ditandai dengan penurunan fungsi tubuh, salah satu akibat dari penurunan fungsi tubuh yaitu fleksibilitas punggung yang mulai berkurang terutama pada *vertebrae* bagian bawah. Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang/ mengulur semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan bebas tanpa adanya rasa tidak nyaman/nyeri.

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Latihan Gerak Pinggul (*Stretching*) terhadap Skore Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh latihan Gerak Pinggul (*Stretching*) terhadap Skore Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan).
- b. Mengetahui skore nyeri pinggul pada lansia sebelum diberikan latihan gerak pinggul (*Stretching*) Pencegahan Nyeri Pinggul di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul
- c. Mengetahui skore nyeri pinggul pada lansia setelah diberikan latihan gerak pinggul (*Stretching*) Pencegahan Nyeri Pinggul Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul
- d. Mengetahui perbedaan skore nyeri pinggul sebelum dan sesudah dilakukan latihan gerak pinggul (*Stretching*).

- e. Menganalisa pengaruh latihan gerak pinggul (*Stretching*) terhadap Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya terkait dengan *Stretching*.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pendidikan kesehatan pada lansia dengan latihan *Stretching* untuk mengurangi nyeri pinggul.

3. Bagi Posyandu trosari

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai program kegiatan rutin untuk mengurangi nyeri bagi lansia yang mengalami nyeri pinggul dengan latihan *Stretching*

4. Bagi Masyarakat khususnya lansia

Kepada lansia diharapkan dapat menerapkan dan melakukan latihan *Stretching*, untuk mengurangi nyeri pinggul mempertahankan dan memelihara kesehatan dihari tua.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Pamungkas (2011) yang berjudul “Pengaruh Latihan Gerak Kaki (*Stretching*) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri”. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan *one-group pra-test post test design*. Untuk pengukuran skala nyeri, dilakukan pada responden sebelum dan sesudah pemberian latihan gerak kaki (*stretching*) dengan menggunakan lembar observasi intensitas nyeri, sampling penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan desain pre ekspreimental. Analisa data menggunakan *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan ada Pengaruh Latihan Gerak Kaki (*Stretching*) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri. Terdapat pengaruh latihan gerak kaki (*stretching*) terhadap penurunan sendi ekstermitas bawah pada lansia

Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri dengan uji statistik *Wicoxon Match Pair Test* dengan tingkat kemaknaan  $p=0,00$ . Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel penelitian yaitu variabel bebas yaitu latihan gerak kaki, variabel terikat penutunan nyeri sendi ekstremitas bawah, teknik sampling yaitu *concecutive sampling*.

2. Penelitian yang dilakukan Aishii (2011) Pengaruh Pemberian *Stretching* pada Otot Gastroknemius dan Otot Hamsting Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan menggunakan rancangan penelitian *randomized control group pre test and post test design*. Analisis data menggunakan t-test, teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*. Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan pengaruh pemberian *Stretching* pada otot gastroknemius dan hamsting terhadap peningkatan keseimbangan dinamis lanjut usia. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode penelitian yaitu pre eksperimen, variabel bebas yaitu pemberian *stretching* pada otot gastroknemius dan variabel terikat keseimbangan dinamis, teknik sampling menggunakan *concecutive sampling* dan variabel penelitian yaitu nyeri panggul.
3. Penelitian pada tahun 2010 oleh Dinda Rizki Permana dan Ida Wahyuni yang berjudul “Perbedaan Nilai Kesegaran Punggung Sebelum dan Sesudah Pemberian *Stretching Mc Kenzie Extension* pada Pekerja Wanita Pengepak Jamu PT.X Semarang”. Metode penelitian ini adalah Quasi Experiment menggunakan *One Group Time Series Design* dengan jumlah sampel 10 orang. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai kesegaran punggung sebelum dan sesudah pemberian *Stretching Mc. Kenzie Extension*. Perbedaan penelitian sekarang dan terdahulu adalah metode penelitian yaitu pre eksperimen teknik sampling yaitu *concecutive sampling*, variabel penelitian terdiri variabel bebas yaitu nilai kesegaran punggung dan analisa data, serta intervensi yang diberikan.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia itu merupakan suatu proses tumbuh kembang yang terjadi pada manusia, lansia itu sendiri adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang di mulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Sebagaimana di ketahui, ketika manusia mencapai usia dewasa, ia mempunyai kemampuan reproduksi dan melahirkan anak. kondisi hidup berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki selanjutnya, yaitu usia lanjut (Darmojo, 2010). Negara Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia atau (*aging structured population*) karena mempunyai jumlah penduduk dengan usia 60 tahun ke atas sekitar 7,18% (Makhfudli, 2009), yang akan berdampak pada meningkatnya masalah lanjut usia(Lansia) yang semakin kompleks, dari masalah kesehatan penyakit degeneratif sampai status mental lansia.Hal ini didasari dengan dengan makin lanjutnya seseorang maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomik dan fisiologik atas organ-organnya semakin besar ( Boedhi, 2008).Perubahan fisiologis bervariasi pada setiap lansia, beberapa lansia tidak mampu melakukan aktivitas atau aktivitasnya terbatas karena adanya masalah fisik, emosional, atau sosial yang membuat lansia merasa sakit. Dengan munculnya rasa nyeri yang dirasakan oleh lansia ini maka akan mengakibatkan lansia tidak produktif terutama dalam hal aktivitas maupun keterbatasan dalam merawat dirinya secara mandiri. (Maryam dkk, 2010).

Data epidemiologi mengenai rasa nyeri punggung bawah yang ada yaitu 40% penduduk pulau Jawa berusia diatas 55 tahun pernah menderita nyeri punggung bawah, prevalensi pada laki-laki 57,2% dan pada wanita 42,8%. Insiden berdasarkan kunjungan pasien dengan keluhan nyeri punggung bawah ke beberapa Rumah Sakit di Indonesia berkisar antara 13-17% dari total penyakit yang dikeluhkan pasien ( Sadeli, 2011). Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan di posyandu Lansia Trosari Gunungkidul, didapat keseluruhan lansia berjumlah 116 orang. Hasil wawancara dengan lansia di posyandu lansia dusun Trosari didapatkan data bahwa untuk mengatasi nyeri pinggul biasanya lansia memeriksakan diri di klinik swasta atau ke Puskesmas dengan mengikuti senam setiap hari rabu/hari yanga ditentukan kembali

dan dilakukan sebulan 2 kali (Prolanis) untuk menunjang kebugaran jasmani lansia, akan tetapi masih banyak lansia yang mengeluh akan nyeri pinggulnya yang tak kunjung berangsur membaik walau sudah diberlakukan senam setiap. Namun belum pernah dilakukan latihan gerak *Stretching* untuk mengurangi nyeri pinggul pada lansia.

Penurunan fleksibilitas merupakan salah satu yang dapat menyebabkan nyeri, nyeri pada daerah sekitar vertebrae dikarenakan fleksibilitasnya mulai berkurang (Pudjiastuti, 2013). Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang/mengulur semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan bebas tanpa adanya rasa tidak nyaman/nyeri (Harsono, 2010).

Fleksibilitas vertebrae merupakan kemampuan jaringan disekitar persendian atau kemampuan persendian pada bagian vertebrae untuk bergerak bebas dan nyaman hingga mencapai *Range Of Motion* (ROM) yang maksimal. Fleksibilitas sendi merupakan kemampuan jaringan disekitar persendian untuk menghasilkan peregangan tanpa adanya gangguan dan komunikasi rileksasi (Astuti, 2013).

Nyeri Punggung Bawah (NPB) /nyeri pinggul merupakan suatu sindroma klinis yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau sensasi tidak nyaman disepanjang daerah tulang belakang bagian bawah (Kuntono, 2010). Kondisi ini sering menjadi kronis, menetap, atau kadang berulang kali serta tidak boleh dipandang sebelah mata. Menjadi tua (menua) merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya (Fatmah, 2010).

Terdapat beberapa tindakan untuk menurangi rasa nyeri pada lansia, tindakan – tindakan tersebut mencakup tindakan non farmakologi dan tindakan farmakologi. Dalam beberapa kasus nyeri yang sifatnya ringan, tindakan non farmakologi adalah yang paling utama, sedangkan tindakan farmakologi dipersiapkan untuk mengantisipasi perkembangan nyeri. Sebagai contoh untuk tindakan non farmakologi adalah pijat, senam, akupresure, kompres hangat, *bedrest*. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan peneliti untuk mengatasi masalah nyeri pinggul tersebut yaitu dengan melakukan terapi latihan *Stretching*, selain dapat menurunkan nyeri juga dapat mengembalikan kelenturan otot-otot yang mengalami kekakuan (Mujiyanto, 2013). Latihan gerak pinggul yang diberikan kepada para lansia dalam penelitian ini adalah latihan gerak pencegahan nyeri pinggul yang di ciptakan oleh dr.Yuda Turana. Latihan

gerak pencegahan nyeri pinggul adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan pada latihan senam tersebut bertujuan untuk mencegah ataupun mengurangi terjadinya nyeri pada bagian pinggul yang sering terjadi pada lansia pada umumnya. Gerakan senam difokuskan pada daerah sekitar pinggul dan adanya gerakan penguluran atau *stretch* pada otot-otot daerah tersebut. Latihan senam dan aktivitas fisik pada lansia dapat mempertahankan kenormalan pergerakan persendian, tonus otot dan mengurangi masalah fleksibilitas (Wold, 2010)

## B. Rumusan Masalah

Proses menua ditandai dengan penurunan fungsi tubuh, salah satu akibat dari penurunan fungsi tubuh yaitu fleksibilitas punggung yang mulai berkurang terutama pada *vertebrae* bagian bawah. Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang/ mengulur semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan bebas tanpa adanya rasa tidak nyaman/nyeri.

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Latihan Gerak Pinggul (*Stretching*) terhadap Skore Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh latihan Gerak Pinggul (*Stretching*) terhadap Skore Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan).
- b. Mengetahui skore nyeri pinggul pada lansia sebelum diberikan latihan gerak pinggul (*Stretching*) Pencegahan Nyeri Pinggul di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul
- c. Mengetahui skore nyeri pinggul pada lansia setelah diberikan latihan gerak pinggul (*Stretching*) Pencegahan Nyeri Pinggul Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul
- d. Mengetahui perbedaan skore nyeri pinggul sebelum dan sesudah dilakukan latihan gerak pinggul (*Stretching*).

- e. Menganalisa pengaruh latihan gerak pinggul (*Stretching*) terhadap Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya terkait dengan *Stretching*.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pendidikan kesehatan pada lansia dengan latihan *Stretching* untuk mengurangi nyeri pinggul.

3. Bagi Posyandu trosari

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai program kegiatan rutin untuk mengurangi nyeri bagi lansia yang mengalami nyeri pinggul dengan latihan *Stretching*

4. Bagi Masyarakat khususnya lansia

Kepada lansia diharapkan dapat menerapkan dan melakukan latihan *Stretching*, untuk mengurangi nyeri pinggul mempertahankan dan memelihara kesehatan dihari tua.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Pamungkas (2011) yang berjudul “Pengaruh Latihan Gerak Kaki (*Stretching*) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri”. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan *one-group pra-test post test design*. Untuk pengukuran skala nyeri, dilakukan pada responden sebelum dan sesudah pemberian latihan gerak kaki (*stretching*) dengan menggunakan lembar observasi intensitas nyeri, sampling penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan desain pre ekspreimental. Analisa data menggunakan *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan ada Pengaruh Latihan Gerak Kaki (*Stretching*) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri. Terdapat pengaruh latihan gerak kaki (*stretching*) terhadap penurunan sendi ekstermitas bawah pada lansia

Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri dengan uji statistik *Wicoxon Match Pair Test* dengan tingkat kemaknaan  $p=0,00$ . Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel penelitian yaitu variabel bebas yaitu latihan gerak kaki, variabel terikat penutunan nyeri sendi ekstremitas bawah, teknik sampling yaitu *concecutive sampling*.

2. Penelitian yang dilakukan Aishii (2011) Pengaruh Pemberian *Stretching* pada Otot Gastroknemius dan Otot Hamsting Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan menggunakan rancangan penelitian *randomized control group pre test and post test design*. Analisis data menggunakan t-test, teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*. Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan pengaruh pemberian *Stretching* pada otot gastroknemius dan hamsting terhadap peningkatan keseimbangan dinamis lanjut usia. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode penelitian yaitu pre eksperimen, variabel bebas yaitu pemberian *stretching* pada otot gastroknemius dan variabel terikat keseimbangan dinamis, teknik sampling menggunakan *concecutive sampling* dan variabel penelitian yaitu nyeri panggul.
3. Penelitian pada tahun 2010 oleh Dinda Rizki Permana dan Ida Wahyuni yang berjudul “Perbedaan Nilai Kesegaran Punggung Sebelum dan Sesudah Pemberian *Stretching Mc Kenzie Extension* pada Pekerja Wanita Pengepak Jamu PT.X Semarang”. Metode penelitian ini adalah Quasi Experiment menggunakan *One Group Time Series Design* dengan jumlah sampel 10 orang. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai kesegaran punggung sebelum dan sesudah pemberian *Stretching Mc. Kenzie Extension*. Perbedaan penelitian sekarang dan terdahulu adalah metode penelitian yaitu pre eksperimen teknik sampling yaitu *concecutive sampling*, variabel penelitian terdiri variabel bebas yaitu nilai kesegaran punggung dan analisa data, serta intervensi yang diberikan.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia itu merupakan suatu proses tumbuh kembang yang terjadi pada manusia, lansia itu sendiri adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang di mulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Sebagaimana di ketahui, ketika manusia mencapai usia dewasa, ia mempunyai kemampuan reproduksi dan melahirkan anak. kondisi hidup berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki selanjutnya, yaitu usia lanjut (Darmojo, 2010). Negara Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia atau (*aging structured population*) karena mempunyai jumlah penduduk dengan usia 60 tahun ke atas sekitar 7,18% (Makhfudli, 2009), yang akan berdampak pada meningkatnya masalah lanjut usia(Lansia) yang semakin kompleks, dari masalah kesehatan penyakit degeneratif sampai status mental lansia.Hal ini didasari dengan dengan makin lanjutnya seseorang maka kemungkinan terjadinya penurunan anatomik dan fisiologik atas organ-organnya semakin besar ( Boedhi, 2008).Perubahan fisiologis bervariasi pada setiap lansia, beberapa lansia tidak mampu melakukan aktivitas atau aktivitasnya terbatas karena adanya masalah fisik, emosional, atau sosial yang membuat lansia merasa sakit. Dengan munculnya rasa nyeri yang dirasakan oleh lansia ini maka akan mengakibatkan lansia tidak produktif terutama dalam hal aktivitas maupun keterbatasan dalam merawat dirinya secara mandiri. (Maryam dkk, 2010).

Data epidemiologi mengenai rasa nyeri punggung bawah yang ada yaitu 40% penduduk pulau Jawa berusia diatas 55 tahun pernah menderita nyeri punggung bawah, prevalensi pada laki-laki 57,2% dan pada wanita 42,8%. Insiden berdasarkan kunjungan pasien dengan keluhan nyeri punggung bawah ke beberapa Rumah Sakit di Indonesia berkisar antara 13-17% dari total penyakit yang dikeluhkan pasien ( Sadeli, 2011). Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan di posyandu Lansia Trosari Gunungkidul, didapat keseluruhan lansia berjumlah 116 orang. Hasil wawancara dengan lansia di posyandu lansia dusun Trosari didapatkan data bahwa untuk mengatasi nyeri pinggul biasanya lansia memeriksakan diri di klinik swasta atau ke Puskesmas dengan mengikuti senam setiap hari rabu/hari yanga ditentukan kembali

dan dilakukan sebulan 2 kali (Prolanis) untuk menunjang kebugaran jasmani lansia, akan tetapi masih banyak lansia yang mengeluh akan nyeri pinggulnya yang tak kunjung berangsur membaik walau sudah diberlakukan senam setiap. Namun belum pernah dilakukan latihan gerak *Stretching* untuk mengurangi nyeri pinggul pada lansia.

Penurunan fleksibilitas merupakan salah satu yang dapat menyebabkan nyeri, nyeri pada daerah sekitar vertebrae dikarenakan fleksibilitasnya mulai berkurang (Pudjiastuti, 2013). Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang/mengulur semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan bebas tanpa adanya rasa tidak nyaman/nyeri (Harsono, 2010).

Fleksibilitas vertebrae merupakan kemampuan jaringan disekitar persendian atau kemampuan persendian pada bagian vertebrae untuk bergerak bebas dan nyaman hingga mencapai *Range Of Motion* (ROM) yang maksimal. Fleksibilitas sendi merupakan kemampuan jaringan disekitar persendian untuk menghasilkan peregangan tanpa adanya gangguan dan komunikasi rileksasi (Astuti, 2013).

Nyeri Punggung Bawah (NPB) /nyeri pinggul merupakan suatu sindroma klinis yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau sensasi tidak nyaman disepanjang daerah tulang belakang bagian bawah (Kuntono, 2010). Kondisi ini sering menjadi kronis, menetap, atau kadang berulang kali serta tidak boleh dipandang sebelah mata. Menjadi tua (menua) merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya (Fatmah, 2010).

Terdapat beberapa tindakan untuk menurangi rasa nyeri pada lansia, tindakan – tindakan tersebut mencakup tindakan non farmakologi dan tindakan farmakologi. Dalam beberapa kasus nyeri yang sifatnya ringan, tindakan non farmakologi adalah yang paling utama, sedangkan tindakan farmakologi dipersiapkan untuk mengantisipasi perkembangan nyeri. Sebagai contoh untuk tindakan non farmakologi adalah pijat, senam, akupresure, kompres hangat, *bedrest*. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan peneliti untuk mengatasi masalah nyeri pinggul tersebut yaitu dengan melakukan terapi latihan *Stretching*, selain dapat menurunkan nyeri juga dapat mengembalikan kelenturan otot-otot yang mengalami kekakuan (Mujiyanto, 2013). Latihan gerak pinggul yang diberikan kepada para lansia dalam penelitian ini adalah latihan gerak pencegahan nyeri pinggul yang di ciptakan oleh dr.Yuda Turana. Latihan

gerak pencegahan nyeri pinggul adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan pada latihan senam tersebut bertujuan untuk mencegah ataupun mengurangi terjadinya nyeri pada bagian pinggul yang sering terjadi pada lansia pada umumnya. Gerakan senam difokuskan pada daerah sekitar pinggul dan adanya gerakan penguluran atau *stretch* pada otot-otot daerah tersebut. Latihan senam dan aktivitas fisik pada lansia dapat mempertahankan kenormalan pergerakan persendian, tonus otot dan mengurangi masalah fleksibilitas (Wold, 2010)

## B. Rumusan Masalah

Proses menua ditandai dengan penurunan fungsi tubuh, salah satu akibat dari penurunan fungsi tubuh yaitu fleksibilitas punggung yang mulai berkurang terutama pada *vertebrae* bagian bawah. Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang/ mengulur semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan bebas tanpa adanya rasa tidak nyaman/nyeri.

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Latihan Gerak Pinggul (*Stretching*) terhadap Skore Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh latihan Gerak Pinggul (*Stretching*) terhadap Skore Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan).
- b. Mengetahui skore nyeri pinggul pada lansia sebelum diberikan latihan gerak pinggul (*Stretching*) Pencegahan Nyeri Pinggul di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul
- c. Mengetahui skore nyeri pinggul pada lansia setelah diberikan latihan gerak pinggul (*Stretching*) Pencegahan Nyeri Pinggul Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul
- d. Mengetahui perbedaan skore nyeri pinggul sebelum dan sesudah dilakukan latihan gerak pinggul (*Stretching*).

- e. Menganalisa pengaruh latihan gerak pinggul (*Stretching*) terhadap Nyeri Pinggul pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Trosari Patuk Gunungkidul

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya terkait dengan *Stretching*.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pendidikan kesehatan pada lansia dengan latihan *Stretching* untuk mengurangi nyeri pinggul.

3. Bagi Posyandu trosari

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai program kegiatan rutin untuk mengurangi nyeri bagi lansia yang mengalami nyeri pinggul dengan latihan *Stretching*

4. Bagi Masyarakat khususnya lansia

Kepada lansia diharapkan dapat menerapkan dan melakukan latihan *Stretching*, untuk mengurangi nyeri pinggul mempertahankan dan memelihara kesehatan dihari tua.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Pamungkas (2011) yang berjudul “Pengaruh Latihan Gerak Kaki (*Stretching*) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri”. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan *one-group pra-test post test design*. Untuk pengukuran skala nyeri, dilakukan pada responden sebelum dan sesudah pemberian latihan gerak kaki (*stretching*) dengan menggunakan lembar observasi intensitas nyeri, sampling penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan desain pre ekspreimental. Analisa data menggunakan *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan ada Pengaruh Latihan Gerak Kaki (*Stretching*) Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri. Terdapat pengaruh latihan gerak kaki (*stretching*) terhadap penurunan sendi ekstermitas bawah pada lansia

Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri dengan uji statistik *Wicoxon Match Pair Test* dengan tingkat kemaknaan  $p=0,00$ . Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel penelitian yaitu variabel bebas yaitu latihan gerak kaki, variabel terikat penutunan nyeri sendi ekstremitas bawah, teknik sampling yaitu *concecutive sampling*.

2. Penelitian yang dilakukan Aishii (2011) Pengaruh Pemberian *Stretching* pada Otot Gastroknemius dan Otot Hamsting Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan menggunakan rancangan penelitian *randomized control group pre test and post test design*. Analisis data menggunakan t-test, teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*. Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan pengaruh pemberian *Stretching* pada otot gastroknemius dan hamsting terhadap peningkatan keseimbangan dinamis lanjut usia. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode penelitian yaitu pre eksperimen, variabel bebas yaitu pemberian *stretching* pada otot gastroknemius dan variabel terikat keseimbangan dinamis, teknik sampling menggunakan *concecutive sampling* dan variabel penelitian yaitu nyeri panggul.
3. Penelitian pada tahun 2010 oleh Dinda Rizki Permana dan Ida Wahyuni yang berjudul “Perbedaan Nilai Kesegaran Punggung Sebelum dan Sesudah Pemberian *Stretching Mc Kenzie Extension* pada Pekerja Wanita Pengepak Jamu PT.X Semarang”. Metode penelitian ini adalah Quasi Experiment menggunakan *One Group Time Series Design* dengan jumlah sampel 10 orang. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai kesegaran punggung sebelum dan sesudah pemberian *Stretching Mc. Kenzie Extension*. Perbedaan penelitian sekarang dan terdahulu adalah metode penelitian yaitu pre eksperimen teknik sampling yaitu *concecutive sampling*, variabel penelitian terdiri variabel bebas yaitu nilai kesegaran punggung dan analisa data, serta intervensi yang diberikan.