

**“PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG
PADA LANSIA”
(Study di Unit Pelayan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang)**

Siti Masruroh*Marxis UdayaAnita Rahmawati*****

ABSTRAK

Perubahan fisiologis pada setiap lansia bervariasi. Salah satu masalah fisik yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia. Desain penelitian ini adalah *one group pre-post test design* dengan uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon*. Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami nyeri punggung sebanyak 20 responden, sampel sebanyak 10 responden dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel *Independent* pijat punggung dan variabel *dependent* nyeri punggung pada lansia dengan pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian ini didapatkan tingkat nyeri punggung sebelum dilakukan pijat punggung berupa nyeri sedang sebanyak 50% berat terkontrol sebanyak 50% dan setelah dilakukan pijat punggung terjadi perubahan tingkat nyeri menjadi ringan sebanyak 40%, nyeri sedang sebanyak 50% dan nyeri berat terkontrol sebanyak 10%. Hasil analisis uji statistik menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,005$ $\alpha = 0,05$ maka H_1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan bahwa Ada pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang.

Kata kunci : lansia, nyeri punggung, pijat punggung

**“THE EFFECT OF BACK MASSAGE TOWARD THE LEVEL OF BACK PAIN ON
ELDERLY”
(Study at Technical Service Unit of Social Institution Tresna Werdha Jombang)**

ABSTRACT

Physiological changes vary with each elderly. One of the most physical problems common to the elderly is lower back pain. The purpose of this study is to analyze the effect of back massage on the level of back pain in the elderly.

The design of this study is one pre-post test design, using wilcoxon statistical test. The population in this study is all elderly with back pain were 20 respondents, the sample were 10 respondents gained by simple random sampling. Independent variable back massage and dependent variable back pain on elderly and the data collection is observation sheet.

The result of this study obtained the level of back pain before done back massage in the form of moderate 50% controlled pain 50% and after done back massage changes the level of pain becomes mild 40% moderate 50% and controlled paint 10%. The result of statistical test analysis using wilcoxon got value $p = 0,005$ $\alpha = 0,05$ then H_1 accepted.

The conclusion of this research is found that was an effect of back massage to the level of back pain on elderly in Technical Unit of Social Institution Tresna Werdha Jombang.

Keywords : elderly, back massage, back pain.

PENDAHULUAN

Salah satu masalah fisik yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah (Bandiyah, 2009, 45). Dengan adanya rasa nyeri pada lansia akan mengakibatkan penurunan aktivitas seperti biasanya ditandai dengan adanya keterbatasan dalam melakukan perawatan diri secara mandiri. Hal tersebut bertentangan dengan konsep bahwa selama individu masih memiliki semangat untuk hidup serta melakukan kegiatan-kegiatan, maka ia akan tetap produktif dan berbahagia meskipun usianya telah lanjut, sehingga tidak menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat (Maryam dkk, 2008 dalam Muhith & Yasma, 2014, 112)

Data epidemiologi mengenai nyeri punggung yang ada didapatkan bahwa 40% penduduk pulau Jawa berusia di atas 55 tahun pernah mengalami nyeri punggung, prevalensi pada laki-laki 57,2% dan pada wanita 42,8%. Hasil tersebut didapatkan berdasarkan kunjungan pasien dengan keluhan nyeri punggung ke beberapa rumah sakit di Indonesia berkisar antara 13-17% dari total yang dikeluhkan pasien (Sadeli, 2011 dalam Muhith & Yasma, 2014, 112). Berdasarkan hasil study pendahuluan (2017) pada 10 orang di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang diketahui bahwa saat di kaji lansia yang mengeluh nyeri punggung sebanyak 6 orang.

Penyebab nyeri punggung bawah adalah peregangan dari struktur yang *sensitive* terhadap nyeri. Hal lain yang dapat mengakibatkan nyeri punggung bawah misalnya batuk, bersin, mengangkat benda berat atau peregangan yang dapat menimbulkan nyeri (Lyndon, 2009 dalam Muhith & Yasma, 2014, 113). Oleh karena itu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pijat Punggung Terhadap

Tingkat Nyeri Punggung Pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang”.

Penanganan nyeri terbagi atas tindakan non farmakologis dan tindakan farmakologis. Hasil dari studi pendahuluan pada lansia yang mengalami nyeri punggung di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang upaya mereka dalam mengatasi nyeri yakni dengan menggunakan obat-obatan anti nyeri, dan istirahat. Upaya tersebut masih belum optimal karena lansia tidak pernah dilakukan terapi non farmakologis seperti pijatan untuk mengurangi nyeri.

Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang?

Tujuan Penelitian

Untuk menganalisis pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan terapi non farmakologis dalam mengatasi nyeri punggung.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian pra eksperimen dengan rancangan *one group pre-post test design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami nyeri punggung sebanyak 20 responden, dengan sampel 10 responden. Dalam

penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 april s/d 15 april 2017 di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang. Dengan menggunakan instrument pengumpulan data berupa *Verbal Deskriptor Scale (VDS)*.

Prosedur Penelitian

Meminta surat ijin penelitian dari STIKES Insan Cendekia Medika Jombang dan Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur. Mengadakan pendekatan dan memberikan penjelasan kepada calon responden dipersilahkan untuk mengisi surat persetujuan. Responden diberikan penjelasan tentang tujuan peneliti. Selanjutnya mengukur tingkat nyeri punggung yang dialami responden sebelum dilakukan pijat punggung. Melaksanakan pijat punggung. Mengukur tingkat nyeri sesudah pijat punggung dilakukan. Setelah semua data terkumpul, kemudian dilakukan pengolahan data.

HASIL PENELITIAN

1. Tingkat nyeri sebelum dilakukan pijat punggung

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri punggung pada lansia sebelum dilakukan pijat punggung di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang April 2017

No	Tingkat Nyeri	Jumlah	Presentase
1	Tidak nyeri (0)	0	0%
2	Nyeri ringan (1-3)	0	0%
3	Nyeri sedang (4-6)	5	50%
4	Nyeri berat terkontrol (7-9)	5	50%
5	Nyeri berat tidak terkontrol (10)	0	0%
Jumlah		10	100%

Sumber: data primer (2017)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa setengah dari responden mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 50%.

2. Tingkat nyeri sesudah dilakukan pijat punggung

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri punggung pada lansia sesudah dilakukan pijat punggung di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang April 2017

No	Tingkat Nyeri	Jumlah	Presentase %
1	Tidak nyeri (0)	0	0%
2	Nyeri ringan (1-3)	4	40%
3	Nyeri sedang (4-6)	5	50%
4	Nyeri berat terkontrol (7-9)	1	10%
5	Nyeri berat tidak terkontrol (10)	0	0%
Jumlah		10	100%

Sumber: data primer (2017)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa setengah dari responden mengalami nyeri sedang sebanyak 50%.

3. Tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri punggung pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang April 2017

Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah		
	Jumlah	Presentase %	Jumlah	Presentase %	
1 Tidak nyeri (0)	0	0%	0	0%	
2 Nyeri ringan (1-3)	0	0%	4	40%	
3 Nyeri sedang (4-6)	5	50%	5	50%	
4 Nyeri berat terkontrol (7-9)	5	50%	1	10%	
5 Nyeri berat tidak terkontrol (10)	0	0%	0	0%	
Jumlah		10	100%	10	100%
Hasil uji statistic				P =	
				0,005	

Sumber: data primer (2017)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan pijat punggung setengah responden mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 50% dan setelah dilakukan pijat punggung hampir dari setengahnya mengalami nyeri ringan sebanyak 40%.

Berdasarkan uji wilcoxon menggunakan SPSS $p = 0,005$ dimana ($p \text{ value} < \alpha$) yang berarti ada pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang.

Tabel 4. Hasil tabulasi pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang April 2017

No.	Tingkat Nyeri	Jumlah	Presentase %
1	Menurun	8	80%
2	Menetap	2	20%
3	Bertambah	0	0%
Jumlah		10	100%

Sumber: data primer (2017)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hampir seluruhnya nyeri yang dialami responden setelah dilakukan pijat punggung menurun sejumlah 80%.

PEMBAHASAN

Nyeri Punggung Pada Lansia Sebelum Dilakukan Pijat Punggung

Dari hasil penelitian pada tabel 1. menunjukkan sebelum dilakukan perlakuan pijat punggung, setengah responden mengalami nyeri berat terkontrol sejumlah 50%.

Hal ini terlihat bahwa selama penelitian berlangsung responden sering mengeluh nyeri punggung yang sangat mengganggu aktivitas responden sehari-hari. Selain itu

dikarenakan sebagian responden sudah memasuki usia lanjut yang mana pada usia lanjut manusia mengalami perubahan fisik, perubahan mental, dan perubahan psikososial yang dapat memengaruhi tingkat nyeri. Dapat dijelaskan bahwa nyeri yang dirasakan oleh responden bersifat individual, sehingga intensitas nyeri yang dialami sangat bervariasi antara responden satu dengan yang lainnya.

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subyektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang di alaminya (Alimul, 2009, 16).

Nyeri setelah dilakukan pijat punggung

Dari hasil penelitian pada tabel 2. menunjukkan setelah dilakukan pijat punggung, hampir setengah dari responden mengalami nyeri ringan sejumlah 40%.

Hal ini terlihat bahwa saat dilakukan pijat punggung responden merasa rileks dan responden mengatakan bahwa sudah mulai berkurang rasa kaku-kaku yang ada di bagian punggung reponden. Dapat dijelaskan bahwa penurunan tingkat nyeri dikarenakan rileksnya otot-otot di daerah punggung sehingga dapat istirahat dengan tenang dan tingkat nyeri yang dirasakan responden mengalami penurunan. Tindakan untuk mengatasi nyeri adalah manajemen nyeri. Manajemen nyeri terdiri atas non farmakologis dan farmakologis. Manajemen nyeri farmakologis diantaranya ada penggunaan obat-obatan analgesik, dan salah satu cara menurunkan nyeri non farmakologis adalah pijat punggung.

Pijat punggung merupakan salah satu tindakan *massase* pada bagian punggung dengan memberikan usapan secara perlahan (Kenworthy et al, 2002, 145).

Pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS pada tabel 3. diperoleh nilai $p = 0,005$ dimana ($p \text{ value} < \alpha$) maka H_1 diterima. Artinya ada pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang.

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa hampir seluruh responden setelah dilakukan pijat punggung mengalami tingkat nyeri menurun sebanyak 80% responden dan nyeri menetap sebanyak 20%.

Penurunan nyeri ini disebabkan karena respon nyeri setiap individu berbeda-beda sehingga hanya dapat dijelaskan oleh individu itu sendiri. akan tetapi nyeri yang menetap dikarenakan faktor usia lansia yang semakin tua karena saraf perifer yang sudah tidak elastis lagi, sehingga tidak bisa memungkinkan untuk menurunkan nyeri saat sudah diberikan intervensi pijat punggung.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Thomas Krisyanto, 2012, 113) tentang Pengaruh *Back Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Reumatik di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Asem Surakarta, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan *back massage* terjadi perubahan tingkat nyeri, yaitu hanya 2 responden mengalami nyeri sedang yang sebelumnya sebanyak 8 responden, dan 11 responden mengalami nyeri ringan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Nyeri punggung pada lansia sebelum dilakukan pijat punggung sebagian besar tingkat nyeri yang dialami responden menetap.
2. Nyeri punggung pada lansia setelah dilakukan pijat punggung sebagian besar nyeri yang dialami responden menurun.
3. Ada pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang.

Saran

1. Bagi petugas kesehatan
Setelah dilakukan penelitian disarankan agar pijat punggung dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan atau referensi dalam melaksanakan intervensi keperawatan yang mandiri dalam manajemen nyeri pasien dengan nyeri punggung.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Perlu adanya peningkatan kemampuan dan pemberian pijat punggung lebih rutin, sehingga hasil yang diperoleh akan menggambarkan hasil yang lebih maksimal, dan diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat menampilkan kelompok kontrol sehingga perbedaan terlihat jelas pada subjek yang akan diteliti.

KEPUSTAKAAN

- Alimul, A. 2009. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

- Bandiyah. 2009. *Lanjut Usia*. (<http://bandiyahs.blogspot.com>, diakses pada tanggal 18 februari 2017).
- Candra. 2011. *Peran Fisioterapi Dalam Penanganan LBP (Online)*. (<http://www.etd.eprints.ums.ac.id>, diakses pada tanggal 18 februari 2017).
- Kenroworty. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta: EGC.
- Kristanto, T. 2012. *Pengaruh Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Reumatik Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Asem Surakarta*. Artikel keperawatan: Jakarta.
- Kusyati, E.2016. *Manfaat Terapi Pijat*. (online) (<http://www.scribd.com> diakses pada tanggal 18 februari 2017).
- Muhith, A & Yasma, N. 2014. *Pengaruh Terapi Willian Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia di Panti Werda Mojopahit Mojokerto*, Medika Majapahit. Vol. 6.no. 1
- Mujiyanto, A. 2013. *Cara Cepat Mengatasi 10 Besar Kasus Muskuloskeletal Dalam Praktik Klinik Fisioterapi*. Jakarta: Trans Info Media
- Potter, P.A, Perry,A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGD.