

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Pada bab ini diuraikan tentang hasil penelitian berjudul Gambaran Nyeri punggung Bawah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Di Desa Bokor Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang. Pada hasil penelitian ini digolongkan menjadi deskripsi tempat penelitian, data umum responden lansia yang meliputi pendidikan, pekerjaan, lama bekerja, keluhan nyeri punggung bawah, serta data khusus mengenai gambaran nyeri punggung bawah pada lansia.

##### 4.1.1 Deskripsi Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Desa Bokor yang terletak di Wilayah administrative Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang. Wilayah ini sangat strategis karena berada di jalur arah wisata bromo dan arah kota, serta memiliki tanah yang subur, lokasi desanya memanjang tidak melebar yang mempengaruhi komunikasi warga. Lokasi daerah Topografi di desa bokor naik turun dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah pada lansia, aktivitas lansia kebanyakan di desa bokor sebagai petani walaupun sudah lanjut usia masyarakat di desa bokor tetap bekerja, kegiatan di postandu lansia terdapat edukasi tentang nyeri punggung, dan di fasilitasi senam lansia setiap bulan sekali. Penelitian ini di laksanakan pada tanggal 13-14 Juni 2022 pada lansia dengan nyeri punggung bawah berjumlah 30 responden.

### 4.1.2 Data Umum

Data umum pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, tingkat Pendidikan, pekerjaan, lama bekerja, IMT, dan keluhan nyeri punggung bawah

**Table 4.1 Distribusi Frekuensi Data**

Karakteristik	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	11	37%
Perempuan	19	63%
Total	30	100%
<b>Usia</b>		
45-59 tahun	15	50%
60-74 tahun	12	40%
70-90 tahun	3	10%
Diatas 90 tahun	0	0%
Total	30	100%
<b>Tingkat pendidikan</b>		
SD	21	70%
SMP	9	30%
SMA	0	0%
PT	0	0%
Total	30	100%
<b>Pekerjaan</b>		
Petani	15	50%
Pedagang	5	17%
Swasta	4	13%
Tidak Bekerja	6	20%
Total	30	100%
<b>Lama Bekerja</b>		
< 5 tahun	8	27%
5-10 tahun	16	53%
> 10 tahun	6	20%
Total	30	100%
<b>IMT</b>		
<18,5 kg/m <sup>2</sup>	0	0%
18,5-22 kg/m <sup>2</sup>	13	43%
23-27,4 kg/m <sup>2</sup>	15	50%
>27,5 kg/m <sup>2</sup>	2	7%

Total	30	100%
Keluhan Nyeri Punggung		
Iya	30	100%
Tidak	0	0%
Total	30	100%

**(Sumber : Data Primer,2022)**

Berdasarkan table 4.1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar 62% (19 lansia) berjenis kelamin perempuan dan sisanya berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan usia setengahnya usia 45-59 tahun yaitu 15 responden (50%), hampir setengahnya usia 60-74 tahun yaitu 12 responden (40%) dan Sebagian kecil usia 70-90 tahun yaitu 3 responden (10%). Berdasarkan pendidikan terakhir dari responden Sebagian besar dari mereka adalah lulusan SD yaitu 21 orang (70%) dan hampir setengahnya 9 orang (30%) lulusan SMP. Berdasarkan pekerjaan responden setengahnya 15 orang (50%) berkerja sebagai petani. Sebagian kecil 5 orang (17%) berkerja sebagai pedagang, Sebagian kecil 4 (13%) pekerja swasta dan Sebagian kecil 6 orang (20%) tidak bekerja. Berdasarkan lama berkerja responden hampir setengahnya 8 orang (27%) lama berkerja < 5 tahun, Sebagian besar 16 orang (53%) lama bekerja 5-10 tahun dan Sebagian kecil 6 orang (20%) lama berkerja > 10 tahun. Berdasarkan IMT responden hampir setengahnya 13 orang (43%) dengan IMT 18,5-22 kg/m<sup>2</sup>, setengahnya 15 orang (50%) dengan IMT 23-27,4 kg/m<sup>2</sup> dan sebagian kecil 2 orang (7%) dengan IMT obesitas. Berdasarkan keluhan nyeri punggung bawah seluruhnya responden yang mengalami nyeri punggung bawah 30 orang (100%).

### 4.1.3 Data Khusus

**Table 4.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan nyeri punggung bawah pada lansia Di Posyandu Di Desa Bokor Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang.**

No	Katagori	Frekuensi	Presentasi
1.	Ringan	10	33%
2.	Sedang	20	67%
3.	Berat	0	0%
Total		30	100%

(Sumber : Data Primer, 2022)

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa gambaran nyeri punggung bawah pada lansia Di Posyandu lansia Di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang di peroleh hasil bahwa Sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah yang sedang yaitu 20 lansia (67%), Hampir setengahnya reponden mengalami nyeri punggung bawah ringan yaitu 10 lansia (33%).

### 4.2. Tabulasi Silang

**Table 4.3 Tabulasi silang data umum berdasarkan nyeri punggung bawah pada lansia Di Posyandu lansia di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang.**

Data Umum	Nyeri Punggung Bawah						Jumlah	
	Ringan		Sedang		Berat		f	%
	f	%	f	%	f	%		
	(orang)		(orang)		(orang)		(orang)	
Jenis Kelamin								
Laki-Laki	3	10%	8	27%	0	0%	11	37%
Perempuan	7	23%	12	40%	0	0%	19	63%
Total	10	33%	20	67%	0	0%	30	100%
Usia								
45-59 tahun	6	20%	9	30%	0	0%	15	50%
60-74 tahun	3	10%	9	30%	0	0%	12	40%
70-90 tahun	1	3%	2	7%	0	0%	3	10%

Diatas 90 an	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	10	33%	20	67%	0	0%	30	100%
Pendidikan								
SD	4	13%	17	57%	0	0%	21	70%
SMP	6	20%	3	10%	0	0%	9	30%
SMA	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
PT	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	10	33%	20	67%	0	0%	0	100%
Pekerjaan								
Petani	4	13%	11	37%	0	0%	15	50%
Pedagang	3	10%	2	7%	0	0%	5	17%
Swasta	1	3%	3	10%	0	0%	4	13%
Tidak bekerja	2	7%	4	13%	0	0%	6	20%
Total	10	33%	20	67%	0	0%	30	100%
Lama berkerja								
< 5 tahun	2	7%	6	20%	0	0%	8	27%
5-10 tahun	4	13%	12	40%	0	0%	16	53%
> 10 tahun	4	13%	2	7%	0	0%	6	20%
Total	10	33%	20	67%	0	0%	30	100%
IMT								
< 18,5	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
18,5-22	4	13%	9	30%	0	0%	13	43%
23-27,4	6	20%	9	30%	0	0%	15	50%
> 27,5	0	0%	2	7%	0	0%	2	7%
Total	10	33%	20	67%	0	0%	30	100%

Berdasarkan table 4.3 hasil tabulasi silang diatas dapat diketahui bahwa dari responden yang memiliki nyeri punggung bawah dengan kriteria sedang yaitu Sebagian besar 12 responden (40%) berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar 9 responden (30%) berusia 45-59 tahun. Hampir seluruhnya 17 responden (57%) berpendidikan SD. Sebagian besar 11 responden (37%) berkerja sebagai petani. Sebagian besar 12

responden (40%) lama berkerja 5-10 tahun. Sebagian besar 9 responden (30%) IMT 23-27,4.

### **4.3. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang di laksanakan pada bulan Juni 2022 dengan jumlah total responden 30 lansia, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami nyeri punggung bawah yang sedang yaitu 20 lansia (67%), Sebagian reponden mengalami nyeri punggung bawah ringan yaitu 10 lansia (33%). Dari hasil rekapitulasi kuesioner, menunjukkan lansia dengan nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah dapat dialami oleh siapa saja namun berdasarkan factor etiologi tertentu nyeri punggung bawah lebih sering dijumpai pada usia lebih tua (Sa'adah, 2013). Salah satu penyakit yang sering dijumpai oleh lansia adalah nyeri punggung bawah atau nyeri punggung bawah yang disebabkan proses degeneratif yang terjadi pada nyeri punggung atau nyeri punggung bawah yang disebabkan gangguan sendi-sendi atau susunan tulang belakang, gangguan pancreas, kelainan ginjal, gangguan pada rahim, gangguan pada kelenjar prostat dan gangguan pada otot badan (Wahyudi, 2010). Menurut peneliti nyeri punggung bawah sering dialami oleh lansia yang mengeluh nyeri punggung bawah sedang. Kemungkinan penyebab nyeri punggung bawah pada lansia disebabkan karena factor usia, jenis kelamin. Pekerjaan, lama berkerja dan IMT.

Hasil penelitaian berdasarkan jenis kelamin didapatkan nyeri punggung bawah Sebagian besar yaitu berjenis kelamin perempuan berjumlah 19 responden (63%) dan hampir setengahnya jenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 11 responden (37%). Responden yang memiliki nyeri punggung bawah dengan kriteria sedang hampir setengahnya 12 responden (40%) berjenis kelamin perempuan. Perempuan sering mengalami nyeri punggung bawah lebih tinggi dibanding dengan laki-laki dapat diakibatkan adanya degenerasi pada lumbar dimana pada perempuan usia setelah menopause (sekitar 45-50 tahun), diskus intervertebralis lumbar pada perempuan mengalami degenerasi jauh lebih cepat dibandingkan laki-laki yang dapat meningkatkan resiko terjadinya nyeri punggung bawah pada perempuan (Wang, 2016). Menurut penelitian perempuan secara fisik seing mengalami kenaikan berat badan di bandingkan laki-laki, perempuan memiliki Riwayat kehamilan yang menjadi salah satu penyebab terjadinya nyeri punggung bawah selain itu perempuan juga sering mengalami disminore juga menyebabkan nyeri punggung bawah dan dapat dibedakan antara perempuan dengan laki-laki yang sering menglami nyeri punggung bawah.

Hasil penelitian berdasarkan usia yang mengalami nyeri punggung bawah Setengahnya berusia antara 45-49 tahun berjumlah 15 responden (50%), hampir setengahnya yang berusia 60-74 tahun berjumlah 12 responden (40%), Sebagian kecil yang berusia 70—90 tahun berjulah 3 responden (10%). Responden yang memiliki nyeri punggung bawah dengan kriteria sedang yaitu hampir setengahnya 9 responden (30%)

berusia 45-59 tahun. Hal ini sesuai dengan sumber yang menyatakan bahwa nyeri punggung bawah sangat umum pada usia 35-55 tahun (Mahadewa, 2010). Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian Novitasari pada tahun 2016 yang memiliki jumlah responden dengan nyeri punggung bawah terbanyak. Menurut penelitian tidak hanya usia 45-59 yang bisa mengalami nyeri punggung bawah diatas usia itu juga bisa mengalami nyeri yang lebih berat. Semakin bertambah usia seseorang semakin beresiko terkena gangguan Kesehatan, baik secara fisik, psikologi dan sosiologis.

Hasil penelitian berdasarkan tingkat Pendidikan yang mengalami nyeri punggung bawah Sebagian besar berpendidikan SD yaitu sejumlah 21 responden (70%), hampir setengahnya berpendidikan SMP 9 responden (30%). Responden yang memiliki nyeri punggung bawah dengan kriteria sedang Sebagian besar 17 responden (57%) berpendidikan SD. Tingkat Pendidikan yang tinggi oleh seseorang biasanya pengetahuan tentang Kesehatan banyak (Ratnasari,2017). Menurut peneliti bahwa semakin rendah pengetahuan semakin sempit tingkat pengetahuan untuk mengetahui penyakit yang di derita oleh responden tersebut dan sebaliknya.

Hasil penelitian berdasarkan pekerjaan yang mengalami nyeri punggung setengahnya pekerjaan warga Desa Bokor Kecamatan Tumpang yaitu petani sejumlah 15 respondem (50%), Sebagian kecil pedang 5 responden(17%), Sebagian kecil swasta 4 responden (13%), Sebagian kecil tidak berkerja 6 responden (20%). Responden yang memiliki nyeri



punggung bawah dengan kriteria sedang hampir setengahnya 11 responden (37%) berkerja sebagai petani. Menurut Rinaldi (2015), penjahit beresiko mengalami nyeri punggung bawah sebagai aktivitas ringan sering duduk terlalu lama. menurut peneliti responden pada pekerjaan ini, pekerja mayoritas sebagai petani yang terlalu banyak membugkuk, terlalu lama duduk, dan terlalu berjongkok bisa menyebabkan kesemutan dan merasakan nyeri punggung bawah.

Hasil penelitian berdasarkan lama berkerja yang mengalami nyeri punggung bawah Sebagian besar lama berkerja 5-10 tahun berjumlah 16 responden (53%), hampir setengahnya lama bekerja selama < 5 tahun 8 responden (27%), sebagian kecil lama berkerja > 10 tahun 6 responden (20%). Responden yang memiliki nyeri punggung bawah dengan kriteria sedang hampir setengahnya 12 responden (40%) lama berkerja 5-10 tahun. Menurut hasil penelitian, pekerja garmen PT. Apac Inti Corpora lebih banyak yang memiliki masa kerja > 4 tahun. Lama kerja penjahit garmen PT. Apac Inti Corpora berkisar hingga 8 tahun. lama kerja dapat mempengaruhi baik kinerja positif maupun negatif. Akan memberi pengaruh positif pada kinerja apabila dengan semakin lamanya lama kerja personal semakin berpengalaman dalam melaksanakan tugasnya. Sebaliknya akan memberi pengaruh negatif apabila dengan semakin lamanya masa kerja maka akan timbul kebiasaan pada tenaga kerja khususnya apabila kebiasaan tersebut adalah kebiasaan yang kurang baik (Suma'mur & Soedirman, 2014). Hal ini sesuai dengan Riihimaki (1989) dalam Maulana (2016) menjelaskan bahwa lama kerja mempunyai hubungan yang kuat

dengan keluhan otot dan juga penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2010) juga menyebutkan ada hubungan bermakna antara lama kerja dengan nyeri punggung bawah. Menurut peneliti lama kerja 5-10 hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan lama kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh responden.

Hasil penelitian berdasarkan IMT yang mengalami nyeri punggung bawah setengahnya IMT 23-27,4 kg/m<sup>2</sup> 15 responden (50%), hampir setengahnya 18,5-22 kg/m<sup>2</sup> 13 responden (43%), Sebagian kecil >27,5 kg/m<sup>2</sup> 2 responden (7%). Responden yang memiliki nyeri punggung bawah dengan kriteria sedang hampir setengahnya 9 responden (30%) IMT 23-27,4kg/m<sup>2</sup>. Penelitian Hadyan (2015) pada IMT tidak menentukan besar kecilnya NPB. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Rinaldi (2015) yang menjelaskan bahwa seiring dengan peningkatan IMT, maka anggapan kekuatan yang dihasilkan seseorang dalam bekerja juga akan semakin besar. Orang yang mempunyai badan yang lebih besar, cenderung mampu mengangkat barang yang lebih berat. Apabila hal ini dilakukan dengan posisi yang benar, diduga tidak akan terjadi peregangan otot yang berlebihan sehingga tidak terjadi nyeri pada punggung bawah. Penelitian lain juga mengatakan bahwa orang dengan IMT berlebih memiliki kecenderungan untuk lebih cepat lelah selama bekerja sehingga lama kerja tidak akan lebih tinggi dari petani dengan IMT normal. Selain itu, kondisi tersebut menyebabkan pekerja lebih mudah istirahat dengan frekuensi 2-3 kali selama masa satu hari kerja. Hal ini menyebabkan kondisi nyeri berkurang atau tidak dirasakan.

Delapan puluh persen (80%) kasus nyeri tulang punggung disebabkan karena buruknya tingkat kelenturan (tonus) otot atau kurang berolahraga. Otot yang lemah terutama pada daerah perut tidak mampu menyokong punggung secara maksimal. Salah satu pilar penanganan NPB adalah dengan exercise atau latihan untuk otot perut dan punggung. Bila otot abdomen dan otot punggung kita kuat, itu akan membantu kita untuk menjaga postur tubuh yang baik dan menjaga agar tulang belakang senantiasa berada pada lokasi yang tepat. Langkah pertama sebelum melakukan aktivitas menjahit adalah pemanasan dengan aktivitas ringan seperti peregangan otot tangan dan bahu. Beberapa latihan berikut ini, hanyalah suatu saran dan harus disesuaikan dengan berbagai kondisi individual (Wardaningsih, 2010). Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Rinaldi (2015) kasus nyeri tulang punggung disebabkan karena buruknya tingkat kelenturan (tonus) otot atau kurang olahraga. Otot yang lemah terutama perut tidak mampu menyokong punggung secara maksimal. Semakin jarang seseorang berolahraga, semakin tinggi pula tingkat keluhan otot yang dirasakan.