

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian adalah Posyandu Lansia di Desa Sumpersuko yang bertempat di Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang. Desa Sumpersuko merupakan salah satu Desa diantara 12 Desa yang berada di wilayah Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang. Secara geografis jarak ke ibu kota kabupaten adalah 20 km dengan jarak tempuh 30 menit sedangkan jarak ke ibu kota kecamatan adalah 3.3 km dengan jarak tempuh 7 menit. Pusat pemerintahannya berada di Tajinan.

4.1.2 Data Umum

Tabel 4.1 Karakteristik Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Jarak Rumah Ke Posyandu, Kehadiran Lansia, Riwayat Penyakit

No.	karakteristik	f	%
1.	Usia		
	45-59 tahun	24	60
	60-74 tahun	14	35
	75-90 tahun	2	5
	>90 tahun	0	0
	Total	40	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	4	10
	Perempuan	36	90
	Total	40	100
3.	Pekerjaan		
	Bekerja	40	100
	Tidak Bekerja	0	0
	Total	40	100
4.	Jarak rumah ke posyandu		
	Jauh	18	45
	Dekat	22	55
	Total	40	100
5.	Kehadiran Lansia		
	Rutin	19	48
	Tidak Rutin	21	52
	Total	40	100
6.	Riwayat penyakit sebelumnya		
	Ada	40	100
	Tidak Ada	0	0
	Total	40	100

Berdasarkan table 4.1 diatas didapatkan hasil yaitu diketahui pada data usia lansia didapatkan sebagai besar (60%) berusia 45-59 tahun, sebagaian kecil (5%) berusia 75-90 tahun. Pada data jenis kelamin pada lansia didapatkan sebagai besar (90%)

berjenis kelamin perempuan, sebagian kecil (10%) berjenis kelamin laki-laki. Pada data pekerjaan yang dilakukan pada lansia yaitu seluruhnya (100%) memiliki pekerjaan (bekerja), tidak satupun (0%) tidak bekerja. Pada data jarak rumah ke posyandu lansia didapatkan hampir setengahnya (45%) yaitu jarak rumahnya nya Jauh, sebagian besar (55%) yaitu jarak rumahnya dekat. Pada data kehadiran lansia mengikuti senam selama 6 bulan yaitu hampir setengahnya (48%) lansia menghadiri senam secara rutin, sebagian besar (52%) lansia menghadiri senam secara tidak rutin. Pada data riwayat penyakit sebelumnya yang dialami Lansia yaitu seluruhnya (100%) lansia memiliki macam-macam penyakit, tidak satupun (0%) lansia tidak memiliki penyakit.

4.1.3 Data Khusus

Data khusus pada peneliti ini yaitu gerak rentang sendi pada lansia yang mengikuti program senam di Desa Summersuko.

Table 4.2 distribusi Responden Gerak Rentang sendi Lutut pada Lansia yang mengikuti program senam di Desa Summersuko

No.	Variabel	f	%
.	Normal	33	82
.	Tidak normal	7	18
Total		40	100

Berdasarkan hasil penelitian pada table 4.2 maka dapat disimpulkan bahwa rentang gerak sendi pada lansia yang mengikuti program senam di Desa Summersuko yaitu hampir seluruhnya 83% pada sendi lutut lansia masuk kategori normal, sebagian kecil 18% pada sendi lutut lansia masuk kategori tidak normal.

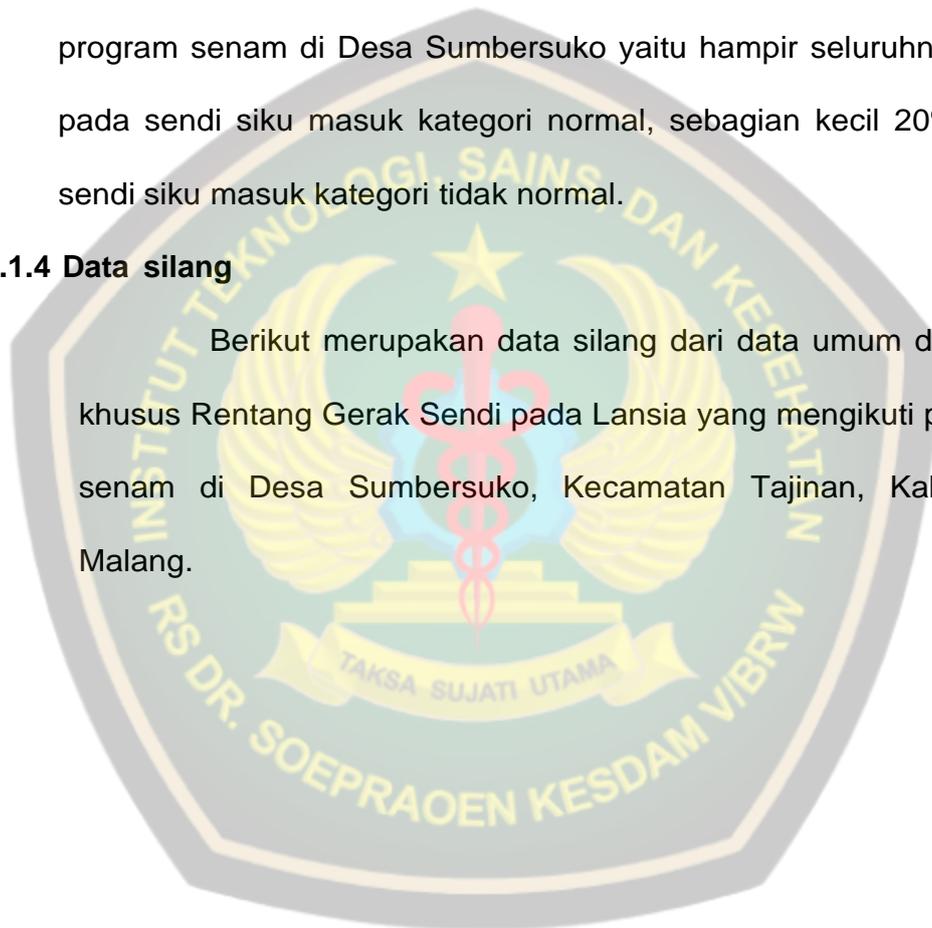
Table 4.2 distribusi Responden Gerak Rentang sendi Siku pada Lansia yang mengikuti program senam di Desa Sumbersuko.

No.	Variabel	f	%
.	Normal	32	80
	Tidak normal	8	20
Total		40	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 maka dapat disimpulkan bahwa Rentang Gerak sendi pada Lansia yang mengikuti program senam di Desa Sumbersuko yaitu hampir seluruhnya 80% pada sendi siku masuk kategori normal, sebagian kecil 20% pada sendi siku masuk kategori tidak normal.

4.1.4 Data silang

Berikut merupakan data silang dari data umum dan data khusus Rentang Gerak Sendi pada Lansia yang mengikuti program senam di Desa Sumbersuko, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang.



Tabel 4.3 Tabulasi silang Data Umum dan Data Khusus

No	Data umum	Rentang Gerak Sendi pada lansia yang mengikuti program Senam.				JUMLAH	%
		SENDI LUTUT					
		NORMAL		TIDAK NORMAL			
		F	%	F	%		
1.	Usia						
	45-59 tahun	24	60	0	0		
	60-74 tahun	9	23	5	12		
	75-90 tahun	0	0	2	5		
	>90 tahun	0	0	0	0		
	Total					40	100%
2.	Jenis Kelamin						
	Laki-laki	1	2	3	8		
	Perempuan	32	80	4	10		
	Total					40	100%
3.	Pekerjaan						
	Bekerja	33	82	7	18		
	Tidak Bekerja	0	0	0	0		
	Total					40	100%
4.	Jarak rumah ke posyandu						
	Jauh	15	38	3	8		
	Dekat	18	45	4	9		
	Total					40	100%
5.	Kehadiran Lansia						
	Rutin	18	45	6	15		
	Tidak Rutin	15	38	1	2		
	Total					40	100%
6.	Riwayat penyakit sebelumnya						
	Ada	33	82	7	18		
	Tidak Ada	0	0	0	0		
	Total					40	100%

Berdasarkan hasil tabulasi silang tabel 4.3 diketahui bahwa rentang gerak sendi pada lansia yang mengikuti program senam yang berusia 45-59 tahun sebagian besar (60%) dengan 24 Lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut normal, tidak satupun (0%) dengan 0 Lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut tidak normal, usia 60-74 tahun sebagian kecil (23%) dengan 9 lansia yang memiliki sendi lutut normal, sebagian kecil (12%) dengan 5 lansia yang memiliki sendi lutut tidak normal, usia 75-90 tahun tidak satupun (0%) dengan 0 lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut normal, sebagian kecil (5%) dengan 2 lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut tidak normal. Lalu berdasarkan data tabulasi silang pada data jenis kelamin sebagian kecil (2%) dengan 1 lansia laki-laki yang memiliki perhitungan sendi lutut normal, sebagian kecil (8%) dengan 3 lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut yang tidak normal, hampir seluruhnya (80%) dengan 32 Lansia perempuan yang memiliki perhitungan sendi lutut normal, sebagian kecil (10%) dengan 4 Lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut yang tidak normal.

Lalu berdasarkan data tabulasi silang pada data Pekerjaan hampir seluruhnya (82%) dengan 33 Lansia yang bekerja memiliki perhitungan sendi lutut yang normal, sebagian kecil (18%) dengan 7 Lansia yang bekerja memiliki perhitungan sendi lutut yang tidak normal, tidak satupun (0%) dengan 0 lansia yang tidak bekerja memiliki perhitungan sendi lutut normal, tidak satupun (0%) dengan 0

lansia yang tidak bekerja memiliki perhitungan sendi lutut yang tidak normal.

Berdasarkan pada data tabulasi silang pada data Jarak rumah ke posyandu hampir setengahnya (38%) dengan 15 lansia yang berjarak jauh dengan memiliki perhitungan sendi lutut normal, sebagian kecil (8%) dengan 3 lansia yang berjarak jauh dengan memiliki perhitungan sendi lutut tidak normal, hampir setengahnya (45%) dengan 18 lansia yang berjarak dekat dengan memiliki perhitungan sendi lutut normal, sebagian kecil (9%) dengan 4 lansia yang berjarak dekat dengan memiliki perhitungan sendi lutut tidak normal, lalu berdasarkan data tabulasi silang pada data kehadiran lansia mengikuti senam hampir setengahnya (45%) dengan 18 lansia yang rutin mengikuti senam memiliki perhitungan sendi lutut yang normal, sebagian kecil (15%) dengan 6 lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut yang tidak normal, hampir setengahnya (38%) dengan 15 lansia yang tidak rutin mengikuti senam memiliki perhitungan sendi lutut yang normal, sebagian kecil (2%) dengan 1 lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut tidak normal.

Berdasarkan pada data tabulasi silang pada data riwayat penyakit sebelumnya yaitu yang mempunyai penyakit hampir setengahnya (82%) dengan 33 lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut normal, tidak satupun (0%) dengan 0 lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut normal, pada data riwayat penyakit

sebelumnya yaitu yang tidak mempunyai penyakit tidak satupun (0%)
dengan 0 lansia yang memiliki perhitungan sendi lutut tidak normal.



Tabel 4.3 Tabulasi silang Data Umum dan Data Khusus

No	Data umum	Rentang gerak sendi pada lansia yang mengikuti program Senam.				JUMLAH	%
		SENDI SIKU					
		NORMAL		TIDAK NORMAL			
		F	%	F	%		
	Usia						
	45-59 tahun	23	57	1	3		
	60-74 tahun	9	23	5	12		
	75-90 tahun	0	0	2	5		
	>90 tahun	0	0	0	0		
	Total					40	100%
2.	Jenis Kelamin						
	Laki-laki	2	5	2	5		
	Perempuan	30	75	6	15		
	Total					40	100%
3.	Pekerjaan						
	Bekerja	32	80	8	20		
	Tidak Bekerja	0	0	0	0		
	Total					40	100%
4.	Jarak rumah ke posyandu						
	Jauh	16	40	2	5		
	Dekat	16	40	6	15		
	Total					40	100%
5.	Kehadiran Lansia						
	Rutin	15	38	4	10		
	Tidak Rutin	17	42	4	10		
	Total					40	100%
6.	Riwayat penyakit sebelumnya						
	Ada	32	80	8	20		
	Tidak ada	0	0	0	0		
	Total					40	100%

Berdasarkan hasil tabulasi silang tabel 4.3 diketahui bahwa rentang gerak sendi pada lansia yang mengikuti program senam yang berusia 45-59 tahun sebagian besar (57%) dengan 23 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku normal, sebagian kecil (3%) dengan 1 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku tidak normal, usia 60-74 tahun Sebagian kecil (57%) 23 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku normal, sebagian kecil (12%) dengan 5 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku tidak normal, usia 75-90 tahun tidak satupun (0%) dengan 0 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku normal, sebagian kecil (5%) dengan 2 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku tidak normal. Lalu berdasarkan data tabulasi silang pada data jenis kelamin sebagian kecil (5%) dengan 2 lansia laki-laki yang memiliki perhitungan sendi siku normal, sebagian kecil (5%) dengan 2 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku yang tidak normal, sebagian besar (75%) dengan 30 lansia perempuan yang memiliki perhitungan sendi siku normal, sebagian kecil (15%) dengan 6 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku yang tidak normal.

Berdasarkan pada data tabulasi silang pada pekerjaan hampir seluruhnya (80%) dengan 32 lansia yang bekerja memiliki perhitungan sendi siku yang normal, sebagian kecil (20%) dengan 8 lansia yang bekerja memiliki perhitungan sendi siku yang tidak normal, tidak satupun (0%) dengan 0 lansia yang tidak bekerja memiliki perhitungan sendi siku normal dan tidak normal.

Berdasarkan pada data tabulasi silang pada data Jarak Rumah ke Posyandu hampir setengahnya (40%) dengan 16 lansia yang berjarak jauh dengan memiliki perhitungan sendi siku normal, sebagian kecil (10%) dengan 4 lansia yang berjarak jauh dengan memiliki perhitungan sendi siku tidak normal, hampir setengahnya (40%) dengan 16 lansia yang berjarak dekat dengan memiliki perhitungan sendi siku normal, sebagian kecil (15%) dengan 6 lansia yang berjarak dekat dengan memiliki perhitungan sendi siku tidak normal, lalu berdasarkan data tabulasi silang pada data kehadiran lansia mengikuti senam hampir setengahnya (38%) dengan 15 lansia yang rutin mengikuti senam dengan memiliki perhitungan sendi siku yang normal, sebagian kecil (10%) dengan 4 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku yang tidak normal, hampir setengahnya (42%) dengan 17 lansia yang tidak rutin mengikuti senam dengan memiliki perhitungan sendi siku yang normal, sebagian kecil (10%) dengan 4 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku yang tidak normal.

Berdasarkan pada data tabulasi silang pada data riwayat penyakit sebelumnya yaitu yang mempunyai penyakit hampir seluruhnya (80%) dengan 32 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku normal, sebagian kecil (20%) dengan 8 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku tidak normal, selanjutnya riwayat penyakit sebelumnya yaitu yang tidak mempunyai penyakit tidak satupun (0%) dengan 0 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku normal, tidak

satupun (0%) dengan 0 lansia yang memiliki perhitungan sendi siku tidak normal

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada 4.3 yang membahas tentang rentang gerak sendi pada responden diketahui bahwa lansia yang memiliki rentang gerak sendi lutut normal sebagian besar sebanyak (60%) 24 orang dengan usia 45-59 tahun dan sebagian kecil (22%) 9 orang lansia dengan usia 60-74 tahun, Lansia yang memiliki rentang gerak sendi lutut tidak normal sebagian kecil (13%) sebanyak 5 orang dengan usia 60-74 tahun dan sebagian kecil (5%) 2 orang lansia dengan usia 75-90 tahun. Berdasarkan hasil penelitian pada 4.3 yang membahas tentang rentang gerak sendi pada responden diketahui bahwa lansia yang memiliki rentang gerak sendi siku normal Sebagian besar (58%) sebanyak 23 orang dengan usia 45-59 tahun dan sebagian kecil (22%) 9 orang lansia dengan usia 60-74 tahun, lansia yang memiliki rentang gerak sendi siku tidak normal Sebagian kecil (3%) sebanyak 1 orang dengan usia 45-59 tahun dan sebagian kecil (13%) 5 orang lansia dengan usia 60-74 tahun dan Sebagian kecil (5%) 2 orang lansia dengan usia 75-90 tahun.

Menurut Indahsari, dkk (2013) semakin bertambahnya usia, masalah yang sering dialami berupa gangguan atau perubahan fungsi fisik maupun psikologis. Hal ini ditandai dengan adanya perubahan pada sistem muskuloskeletal dimana terjadi penurunan fungsi dan masa dari sel, otot menjadi kendur, berkurangnya energi,

sering merasa lelah, gerakan tangan yang berkurang, gangguan pada sendi-sendi kartilago serta persendian tulang yang mulai rapuh. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi kemampuan responden dalam melakukan latihan Rentang gerak sendi serta hanya sebagian kecil perubahan yang bisa terjadi pada rentang gerak sendinya.

Bagi peneliti usia pada lansia dapat mempengaruhi rentang gerak sendi dalam melakukan aktifitas, proses penuaan secara alami menyebabkan perubahan fisik pada tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal, yang melibatkan sendi, otot, dan tulang. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rentang gerak sendi pada lansia yaitu Kehilangan fleksibilitas, Penurunan masa otot, Penurunan kepadatan tulang, Peningkatan risiko penyakit sendi.

Berdasarkan Tabel 4.3 yang membahas tentang pekerjaan pada responden dapat diketahui bahwa lansia yang memiliki rentang gerak sendi lutut normal hampir seluruhnya (82%) sebanyak 33 orang dengan lansia bekerja dan tidak satupun (0%) sebanyak 0 orang dengan lansia yang tidak bekerja, lansia yang memiliki sendi lutut tidak normal Sebagian kecil (18%) sebanyak 7 orang dengan lansia yang bekerja dan tidak satupun (0%) sebanyak 0 orang dengan lansia yang tidak bekerja. Berdasarkan Tabel 4.3 yang membahas tentang pekerjaan pada responden dapat diketahui bahwa lansia yang memiliki rentang gerak sendi siku normal hampir seluruhnya (80%) sebanyak 32 orang dengan lansia bekerja dan tidak satupun (0%) sebanyak 0 orang dengan lansia yang tidak bekerja, lansia yang

memiliki sendi lutut tidak normal sebagian kecil (20%) sebanyak 8 orang dengan lansia yang bekerja dan tidak satupun (0%) sebanyak 0 orang dengan lansia yang tidak bekerja.

Menurut (Grandjean & Kroemer. 2000) Posisi alamiah sehingga tidak menimbulkan sikap paksa yang melampaui kemampuan fisiologis tubuh. Sikap kerja paksa bisa terjadi pada saat memegang, mengangkat dan mengangkut, duduk atau berdiri terlalu lama dan lain sebagainya (Adnyana, 2001). Posisi tidak alamiah ini terjadi karena interaksi antara pekerja dan alat kerja yang kurang berimbang atau alat kerja yang digunakan kurang sesuai dengan pekerja. Posisi kerja tidak alamiah adalah sikap kerja yang menyebabkan bagian tubuh bergerak menjauhi posisi alamiahnya. Semakin jauh posisi bagian tubuh dari pusat gravitasi, semakin tinggi pula terjadi keluhan sendi.

Bagi peneliti pekerjaan yang dimaksud dengan posisi alamiah yang tidak menimbulkan sikap paksa yaitu seperti swasta/PNS dikarenakan posisi kerja yang tidak membutuhkan gerakan sendi yang terlalu memaksa, sedangkan sikap kerja paksa yaitu seperti bekerja sebagai wiraswasta dan petani dikarenakan posisi kerja paksa yang berhubungan dengan alat-alat berat seperti cangkul dan alat-alat berat lainnya. Setiap pekerjaan dapat mempengaruhi kondisi tubuh, kesehatan tubuh, energi tubuh serta sendi dan otot pada lansia.

Berdasarkan tabel 4.3 yang membahas tentang riwayat penyakit sebelumnya diketahui bahwa lansia yang memiliki rentang gerak sendi lutut normal hampir seluruhnya (82%) sebanyak 33 lansia yang mempunyai riwayat penyakit sebelumnya dan tidak satupun (0%) sebanyak 0 lansia, lansia yang memiliki rentang gerak sendi lutut tidak normal sebagian kecil (18%) sebanyak 7 lansia yang mempunyai riwayat penyakit sebelumnya dan tidak satupun (0%) sebanyak 0 lansia. Berdasarkan tabel 4.3 yang membahas tentang riwayat penyakit sebelumnya diketahui bahwa lansia yang memiliki rentang gerak sendi siku normal hampir seluruhnya (80%) sebanyak 32 lansia yang mempunyai riwayat penyakit sebelumnya dan tidak satupun (0%) sebanyak 0 lansia, lansia yang memiliki rentang gerak sendi lutut tidak normal sebagian kecil (20%) sebanyak 8 lansia yang mempunyai riwayat penyakit sebelumnya dan tidak satupun (0%) sebanyak 0 lansia.

Menurut Aniyati & Kamalah (2018), terjadi berbagai penurunan fungsi tubuh pada lansia. Lansia mulai mengalami penurunan pendengaran, sehingga untuk berkomunikasi dengan lansia diperlukan suara yang dikeraskan. Lansia sering mengalami penurunan seperti : fungsi penglihatan yang dimana lansia harus berhati-hati ketika berjalan agar tidak jatuh, perubahan pada kolagen merupakan penyebab turunnya fleksibilitas pada lansia sehingga menimbulkan dampak berupa nyeri sendi, penurunan kemampuan untuk meningkatkan kekuatan otot, kesulitan bergerak dari duduk ke

berdiri, jongkok, berjalan dan hambatan dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Bagi peneliti riwayat penyakit sebelumnya pada lansia juga dapat mempengaruhi rentang gerak sendi. dikarenakan ada beberapa penyakit atau kondisi kesehatan tertentu seperti rematik dan asam urat yang dapat mempengaruhi fleksibilitas dan mobilitas sendi.

