

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Umum Penelitian

5.1.1 Gambaran Umum Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang

Rumah Sakit Islam Aisyiyah (RSIA) merupakan salah satu rumah sakit yang ada di kota Malang. RSIA termasuk dalam rumah sakit tipe C di kota Malang yang beralamat lengkap di Jl. Sulawesi No.16 Kasin, Kec. Klojen, Kota Malang. Pelayanan yang diberikan oleh RSIA terdiri dari poli umum, poli gigi dan mulut, poli spesialis, IGD (Instalasi Gawat Darurat), kebidanan, kamar operasi serta kamar rawat yang terbagi menjadi kelas I, II, III, VIP serta kelas VVIP. Selain itu RSIA juga sudah dilengkapi dengan pelayanan radiologi, laboratorium, farmasi, gizi, fisioterapi dan laundry.

5.2 Data Unvariat

Penelitian ini dilakukan terhadap 15 orang pegawai administrasi di RSIA yang mengalami *low back pain myogenic* sebagai responden penelitian. Dari 15 orang tersebut terdiri dari usia yang berbeda, jenis kelamin serta kondisi berat badan serta divisi pekerjaan yang berbeda pula. Karakteristik dari responden berdasarkan masing-masing criteria tersebut dapat dikelompokkan dalam tabel sebagai berikut :

5.2.1 Karakteristik Responden dari Jenis Kelamin

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	6	40%
Perempuan	9	60%
Total	15	100%

Data primer diolah, 2022

Menurut data tabel 5.1 dapat diketahui bahwa rata-rata responden dalam penelitian yang merupakan tenaga kesehatan di RSIA Malang tidak menunjukkan selisih yang besar antara laki-laki dan perempuan, dimana responden laki-laki berjumlah 6 orang (40%) dan responden perempuan berjumlah 9 orang (60%). Hal tersebut dapat diartikan bahwa *low back pain myogenic* dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan dengan prevalensi yang hampir sama.

5.2.2 Karakteristik Responden dari Usia

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
20-30 tahun	12	80%
31-40 tahun	3	20%
Total	15	100%

Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 5.2 Responden penelitian berdasarkan rentang usia mayoritas terdiri dari usia 20-30 tahun dengan jumlah 12 orang (80%) dan 31-40 tahun dengan jumlah 3 orang (20%). Dari data tersebut dapat dinyatakan bahwa *low back pain myogenic* tidak mengenal usia, muda maupun tua.

5.3 Data Bivariat

5.3.1 Identifikasi nilai VAS sebelum dan sesudah pemberian plank exercise

Tabel 5.3 Identifikasi nilai VAS sebelum dan sesudah pemberian plank exercise

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAS Pre	15	2	4	3,27	0,594
VAS Post	15	1	4	2,53	0,834

Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata VAS pre-test 3,27 dengan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 4 serta nilai standart deviasi 0,594. Untuk nilai rata-rata VAS post-test 2,53 dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 4 serta nilai standart deviasi 0,834.

5.3.2 Identifikasi nilai MMST sebelum dan sesudah pemberian plank exercise

Tabel 5.4 Identifikasi nilai MMST sebelum dan sesudah pemberian plank exercise

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
MMST Pre	15	2,3	5,2	3,520	0,9367
MMST Post	15	2,5	5,5	3,880	0,8170

Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata MMST pre-test 3.520 dengan nilai minimum 2,3 dan nilai maksimum 5,2 serta nilai standart deviasi 0.9367. Untuk nilai rata-rata MMST post-test 3.880 dengan nilai minimum 2,5 dan nilai maksimum 5,5 serta nilai standart deviasi 0.8170.

5.3.3 Uji Normalitas Data

Pada Uji normalitas, data penelitian normal dengan syarat signifikan lebih besar dari 0,05. Jika data penelitian signifikan lebih kurang dari 0,05 maka data tidak normal.

Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas Data Pre-test dan Post-test

	Statistic	df	Sig.
VAS Pre	0,753	15	0,001
VAS Post	0,870	15	0,034
MMST Pre	0,943	15	0,420
MMST Post	0,985	15	0,993

Data primer diolah, 2022

Pada tabel 5.5 di atas dapat dilihat bahwa data penelitian pada VAS pre-post data tidak normal dengan nilai signifikan $< 0,05$ sedangkan MMST pre-post didapat data normal terdistribusi normal dengan nilai signifikan $> 0,05$. Dengan demikian, pengujian hipotesis penelitian akan dilakukan menggunakan uji Paired T-Test untuk data normal dan uji Wilcoxon untuk data tidak normal.

5.3.4 Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon merupakan pengujian satu data dengan skala ordinal serta data berdistribusi dengan normal. Dari data VAS pre-post dilakukan uji Paired T-Test sebagai berikut:

Tabel 5.6 Hasil Uji Wilcoxon

	Sig. (2-tailed)
VAS Pre - VAS Post	0.002

Data primer diolah, 2022

Pada tabel 5.7 hasil VAS pre-post test nilai *Sig. 2-tailed* senilai $0,002 < 0,05$ menunjukkan bahwa H_1 diterima yang berarti latihan plank exercise berpengaruh signifikan penurunan nyeri pada kasus *low back pain myogenic* pada pegawai administrasi RSIA Malang.

5.3.5 Uji Paired T-Test

Uji Paired T-Test merupakan pengujian satu data dengan skala ordinal serta data berdistribusi dengan normal. Dari data MMST pre-post dilakukan uji Paired T-Test sebagai berikut :

Tabel 5.7 Hasil Uji Paired T-Test

	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
MMST Pre - MMST Post	0.5877	0.008

Data primer diolah, 2022

Pada tabel 5.6 hasil MMST pre-post test nilai *Sig. 2-tailed* senilai $0,008 < 0,05$ menunjukkan bawah H_1 diterima yang berarti latihan plank exercise berpengaruh signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada kasus *low back pain myogenic* pada pegawai administrasi RSIA Malang.

5.4 Pembahasan

5.4.1 Analisa univariat

Hasil penelitian pengaruh Plank exercise terhadap pengurangan nyeri dan fleksibilitas *lumbal* pada kasus *Low Back Pain Myogenic* di pegawai administrasi RSI Aisyiyah Malang didapatkan karakteristik jenis kelamin 9 responden perempuan dan 6 responden laki-laki. Untuk karakteristik usia pada 20-30 tahun berjumlah 12 responden dan 31-40 tahun berjumlah 3 responden. Banyak penelitian menyebutkan jenis kelamin dan usia tidak berpengaruh pada kasus *low back pain myogenic* hal ini didasari dari penelitian yang dilakukan oleh (Wettstein et al., 2019) mengatakan banyak faktor penyebab *low back pain* seperti aktifitas

fisik, aktifitas sosial, maupun aktifitas rumah tangga setiap orang yang berbeda.

Untuk fleksibilitas *lumbal*, meski teori dan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penurunan fleksibilitas banyak dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, usia, dan berat badan dalam penelitian ini terdapat perbedaan pendapat dimana pada responden dengan rata-rata usia dibawah 40 tahun yang memiliki jenis kelamin laki-laki maupun perempuan memiliki fleksibilitas dengan kriteria kurang (Setyawan et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti, aktivitas fisik seseorang menjadi pengaruh untuk tidak terkena *low back pain myogenic*. Pada pegawai administrasi RSIA Malang kurangnya aktivitas fisik, sebagai faktor risiko pada waktu kerja banyak posisi duduk dan ketika dirumah kurang melakukan olahraga rutin.

5.4.2 Analisa bivariat

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan hasil dari Uji Paired T-Test untuk MMST pre-post dengan nilai nilai *Sig. 2-tailed* senilai 0,008 dan Uji Wilcoxon untuk VAS pre-post dengan nilai nilai *Sig. 2-tailed* senilai 0,002 jadi nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Plank Exercise terhadap penurunan nyeri dan peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada kasus *low back pain myogenic* di pegawai administrasi RSI Aisyiyah Malang.

Dalam hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Gupta & Alok, 2018) dengan judul "Effectiveness of Plank Exercise in Low Back Pain" terhadap 30 responden selama 2 minggu Plank Exercise dapat menurunkan nyeri pada kasus *low back pain* dengan nilai $p < 0,05$.

Mekanisme plank exercise yang terkena *low back pain myogenic* dengan kontraksi otot memberikan stabilitas *lumbal*, mengurangi tekanan pada *discus intervertebralis* dan mengurangi beban pada otot *lumbal*, sehingga mengurangi kerusakan jaringan dan ketegangan *lumbal*. Relaksasi otot yang terjadi dapat memperbaiki sirkulasi darah, suplai makanan dan oksigen ke jaringan otot, serta mengurangi nyeri akibat ketegangan di otot pinggang (Amiriawati et al., 2021). Mekanisme fisiologis tubuh untuk menurunkan rangsang saraf pada otot, memperlakukan mekanisme kinerja seluruh otot atau mencegah terjadinya ketegangan otot, meningkatkan relaksasi pada otot serta meningkatkan perpanjangan serat otot sehingga terjadi penambahan fleksibilitas *lumbal* (Arroyan, 2018).

Menurut asumsi peneliti plank exercise sangat membantu dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas *lumbal*. Kontraksi dari otot *abdomen* memberi rangsangan pada otot *lumbal* sehingga terjadi relaksasi yang membuat sirkulasi darah meningkat sehingga dapat menurunkan nyeri dan meningkatkan fleksibilitas otot.