

**PENGARUH TERAPI *STATIC STRETCHING* TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA UNIT ABIYOSO YOGYAKARTA**

Rika Putri¹, Sujono Riyadi², Anastacia Suci³

INTISARI

Latar Belakang: Pada lansia terdapat banyak gangguan kesehatan antara lain: gangguan sistem pendengaran, pengelihatan, *kardiovaskular*, persyarafan, *gastrointestinal*, suhu, pernafasan, *genitourinaria*, endokrin, intergumen dan muskulokeletal. Sakit punggung adalah penyakit neurologis kedua paling umum setelah sakit kepala. Nyeri punggung sebagai salah satu wujud nyeri tulang belakang. Bahkan kebanyakan lansia kehilangan waktu kerjanya karena penyakit ini.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh latihan *Static Stretching* terhadap nyeri punggung pada lansia di BPSTW unit Abiyoso.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan *Pre Test and Post Test Control Group Design*. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 48 responden dengan teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan yang digunakan yaitu 95% ($\alpha= 0,05$).

Hasil Penelitian: Sebagian besar lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso Yogyakarta mengalami nyeri punggung kategori sedang, baik di kelompok kontrol (70,8%) maupun kelompok intervensi (62,5%) sebelum sebelum melakukan latihan *Static Stretching*. Lansia dengan nyeri punggung ringan lebih banyak pada kelompok intervensi (45,8%) dibandingkan kontrol (16,7%), dan kategori sedang lebih banyak di kelompok kontrol (70,8%) dibandingkan intervensi (54,2%) setelah melakukan latihan *Static Stretching*.

Kesimpulan: Pengaruh latihan *Static Stretching* menurunkan nyeri punggung pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso Yogyakarta.

Kata Kunci: Terapi *static stretching*, nyeri punggung, lansia

¹Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

² Dosen S1 Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

³ Dosen S1 Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

THE EFFECT OF STATIC STRETCHING THERAPY ON THE BACK PAIN THE AMONG OLDER PEOPLE IN SOCIAL SERVICES TRESNA WERDHA UNIT ABIYOSO OF YOGYAKARTA

Putri Rika¹, Riyadi Sujono², Suci Anastacia³

ABSTRACT

Background: There are many health problems among elderly such as: hearing system disorder, vision, cardiovascular, persyarafan, gastrointestinal, temperature, respiration, genitourinaria, endokrin, intergumen and muskulokeletal. Back pain is the second most common neurologic disease after headache. Back pain as one form of spinal pain. Even most older people lose older working time because of back pain

Objective: To know the effect of Static Stretching exercise on back pain among elderly in BPSTW unit Abiyoso of Yogyakarta.

Method: The research is a quantitative research using Quasi experimental research method with the design of Pre Test and Post Test Control Group Design. The number of samples obtained by 48 respondents with sampling technique used was purposive sampling technique. The analysis used the Wilcoxon and Mann Whitney tests Wilcoxon with a confidence level of 95% ($\alpha = 0.05$).

Result: Most of the elderly in Tresna Werdha Social Service Center unit Abiyoso of Yogyakarta experienced moderate category back pain, both in control group (70,8%) and intervention group (62,5%) before doing Static Stretching exercise. Elderly with mild back pain were more in the intervention group (45.8%) than controls (16.7%), and the more moderate category in the control group (70.8%) than intervention (54.2%) after exercise Static Stretching.

Conclusion: There is influence of Static Stretching exercise on back pain reduce in elderly at Social Service Center Tresna Werdha unit Abiyoso of Yogyakarta.

Keywords: Static stretching therapy, back pain, elderly

¹ Student of Nursing Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

² Lecturer of Nursing Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

³ Lecturer of Nursing Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.