

PENGARUH LATIHAN PUNGGUNG TERHADAP KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU PREMENOPAUSE

Sharfina Haslin¹, Netti Meilani Simanjuntak²

^{1,2}Universitas Sari Mutiara Indonesia, Jl. Kapten Muslim No. 79

sharfinahaslin97@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Premenopause merupakan suatu fase transisi yang dialami para perempuan dalam menuju masa menopause usia 40–50 tahun. Nyeri punggung bawah adalah salah satu keluhan yang sering dialami ibu premenopause yang disebabkan karena menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh latihan punggung terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu premenopause di Puskesmas Buhit. **Metode:** jenis penelitian adalah pre-eksperiment dengan menggunakan rancangan one-group pretest-posttest design. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Buhit Kabupaten Samosir pada bulan Oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause yang mempunyai keluhan nyeri punggung bawah di Puskesmas Buhit sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian adalah dengan menggunakan purposive sampling dengan jumlah sebanyak 32 orang. Instrumen yang digunakan dalam mengukur skala nyeri adalah skala ukur bourbanis. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistic uji t-dependent. **Hasil:** Mayoritas ibu premenopause sebelum dilakukan latihan punggung mengalami nyeri sedang sebanyak 61 orang (50%) dan setelah dilakukan latihan punggung didapatkan mayoritas nyeri punggung ibu premenopause dengan kategori nyeri ringan sebanyak 21 orang (65,6%). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh latihan punggung terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu premenopause di Puskesmas Buhit.

Kata kunci : Pre menopause, Nyeri Punggung Bawah; Skala Ukur Bourbanis.

ABSTRACT

Background: Premenopause is a transition phase that women experience as they reach menopause at the age of 40 - 50 years. Lower back pain is one of the complaints often experienced by premenopausal mothers which is caused by decreased levels of the hormonal estrogen from the ovaries. **Objective:** to determine the effect of back exercises on complaints of lower back pain in premenopausal mothers at the Buhit Community Health Center. **Method:** The type of research is pre-experiment using a one-group pretest-posttest design. This research was carried out at the Buhit Community Health Center, Samosir Regency in May-August 2024.

The population in this study were all 32 premenopausal mothers who complained of lower back pain at the Buhit Community Health Center. The sampling technique in the research was purposive sampling with a total of 32 people. The instrument used to measure the pain scale is the Bourbanis measuring scale. Data testing was carried out using the t-dependent statistical test. **Results:** The majority of premenopausal mothers experienced moderate pain before doing back exercises, 21 people (65%), and after doing back exercises, the majority of premenopausal mothers had back pain in the mild pain category, 24 people (75%). **Conclusion:** There is an effect of back exercises on complaints of lower back pain in premenopausal mothers at the Buhit Community Health Center.

Keywords : Pre menopause, Lower Back Pain; Bourbanis Measuring Scale.

PENDAHULUAN

Premenopause merupakan suatu fase transisi yang dialami para perempuan dalam menuju masa menopause, fase ini adalah satu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan (*aging*), yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium. Masa ini bisa terjadi selama 2- 5 tahun, sebelum menopause (Proverawati, 2020). Premenopause sendiri terjadi ketika perempuan mulai memasuki usia 40 – 51 tahun, namun umur terjadinya premenopause pada masing-masing individu tidaklah sama (Putri et al., 2024). Pada masa ini perempuan menyesuaikan diri dengan menurunnya produksi hormon yang dihasilkan oleh ovarium yang dampaknya sangat bervariasi (Proverawati, 2020).

Keluhan yang sering dirasakan dan paling sering dijumpai yaitu ketidakteraturan siklus haid, adanya semburan panas (*hot flushes*) dari dada keatas yang sering disusul dengan keringat banyak dan berlangsung selama beberapa detik sampai 5 menit, merasa pusing disertai sakit kepala, nafsu seks

menurun, kekeringan pada vagina, rasa sakit saat berhubungan seksual, susah tidur, nyeri pada persendian, pinggang maupun punggung belakang karena kurangnya kepadatan tulang dan elastisitas sendi, hipertensi, mudah terjadi fraktur pada tulang (Proverawati, 2020). Keluhan psikis yang dirasakan yaitu merasa cemas, adanya ketakutan, lebih cepat marah, emosi kurang terkontrol, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gugup, rasa kesunyian, tidak sabar, rasa lelah, merasa tidak berguna, stres, dan bahkan hingga mengalami depresi, hal tersebut tentunya akan semakin memperbesar terjadinya sindrom premenopause (Meilan & Huda, 2022).

Di Indonesia nyeri punggung bawah lebih sering dijumpai pada golongan usia diatas 40 tahun. 80-90% dari mereka yang mengalami nyeri punggung bawah menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, hanya sekitar 10-20% dari mereka yang mencari perawatan medis ke pelayanan kesehatan (Azzahwa et al., 2024). Diperkirakan 40 % penduduk Sumatera Utara berusia 65 tahun pernah menderita

LBP dan prevalensinya pada laki-laki 18,2% dan pada wanita 13,6% (Guesteva et al., 2021).

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) merupakan keluhan yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari terutama di negara-negara industri. Diperkirakan 70-80% dari seluruh individu pernah mengalami low back pain selama hidupnya. Menurut penelitian World Health Organization (WHO), di Amerika menunjukkan bahwa penderita LBP prevalensinya berkisar 15-20% dari populasi umum. Pada kelompok usia bekerja sekitar 50% mengalami LBP setiap tahunnya (Panduwinata, 2022). Pada tahun 2020, penduduk di Amerika Serikat berusia 45-60 tahun menderita LBP dengan prevalensi 7,6-37% (Lee et al., 2021).

Pada kasus LBP merupakan salah satu kondisi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dengan ditandai adanya gejala yang muncul adalah rasa sakit yang datang dan pergi, sendi yang terasa kaku dan sulit untuk digerakkan. LBP merupakan salah satu keluhan yang dapat menurunkan produktivitas manusia, 80% penduduk di negara industri pernah mengalami LBP, persentasenya meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Nyeri punggung bawah jarang fatal, namun nyeri yang dirasakan dapat menyebabkan penderita mengalami keterbatasan fungsional dan banyak kehilangan jam kerja, sehingga menjadi alasan dalam mencari pengobatan (Hadi & Stefanus Lukas, 2024). Penanganan nyeri pada LBP dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non

farmakologis. Intervensi farmakologis antara lain: agen anti inflamasi non steroid (OAINS), analgetik, pelemas otot, dan kortikosteroid oral (Purwanto et al., 2016). Beberapa untuk cara mengatasi keluhan low back pain adalah dengan melakukan aktivitas yang dapat diterapkan sesuai dengan kemampuan penderita, melakukan stretching, memiliki pola makan yang baik, dan dianjurkan untuk istirahat secukupnya. Salah satu penanganan nyeri pada nyeri punggung bawah adalah dengan terapi non farmakologi yaitu dengan latihan back exercise yang dapat meregangkan otot, mengurangi tekanan tubuh pada sendi dan menguatkan otot-otot, sehingga ketegangan otot dapat menurun dan nyeri dapat berkurang.

Back exercise mempunyai manfaat untuk memperkuat otot-otot perut dan otot-otot punggung sehingga tubuh dalam keadaan tegak secara fisiologis. Back exercise yang dilakukan secara baik dan benar dalam waktu yang relatif lama akan meningkatkan kekuatan otot secara aktif sehingga disebut stabilisasi aktif. Gerakan *back exercise* adalah latihan yang dapat mengurangi LBP dengan gabungan dari gerakan fleksi. Latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot juga mempunyai efek peningkatan daya tahan tubuh terhadap perubahan gerakan atau pembebanan secara statis dan dinamis (Kusuma et al., 2014).

Sari et al., (2019) tentang pengaruh latihan back exercise terhadap skala nyeri punggung bawah pada lansia, hasil penelitian menunjukkan adanya

perbedaan skala nyeri punggung bawah pada kelompok perlakuan latihan back exercise dan kelompok kontrol yang signifikan antara perubahan skala nyeri punggung bawah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dengan nilai $p=0,000$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan back exercise dengan keluhan low back pain pada lansia.

Hasil study pendahuluan yang dilakukan penulis pada bulan April 2024 di Puskesmas Buhit dari 11 orang ibu premenopause ada 5 orang yang mengalami keluhan nyeri punggung belakang dengan intensitas nyeri berat dan 3 orang mengalami intensitas nyeri punggung belakang dengan kategori nyeri ringan. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan Latihan Punggung Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Premenopause di Puskesmas Buhit Tahun 2024”.

METODE

Jenis penelitian adalah pre-eksperiment dengan menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Buhit Kabupaten Samosir pada bulan Oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause yang mempunyai keluhan nyeri punggung bawah di Puskesmas Buhit sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian adalah dengan menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sebanyak 32

orang. Instrumen yang digunakan dalam mengukur skala nyeri adalah skala ukur bourbanis. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistic uji t-dependent.

HASIL

1. Karakteristik Umum Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Puskesmas Buhit

Variabel	F	%
Usia Ibu		
40-45 tahun	19	59,4
46-50 tahun	13	40,6
Tingkat Pendidikan		
SD	6	18,8
SMP	10	31,3
SMA	11	34,4
Perguruan Tinggi	5	15,6
Pekerjaan		
Bekerja	8	25,0
Tidak Bekerja	24	75,0
Paritas		
Primipara	7	21,9
Multipara	17	53,1
Grande-Multi	8	25,0
Total	32	100,0

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa jumlah responden sebanyak 32 orang dengan mayoritas umur 40-45 tahun yaitu sebanyak 19 orang (59,4%), mayoritas tingkat pendidikan ibu adalah SMA yaitu sebanyak 11 orang (34,4%), mayoritas pekerjaan ibu yaitu tidak bekerja sebanyak 24 orang (75,0%), paritas ibu dengan kehamilan lebih dari sekali (multipara) sebanyak 17 orang (53,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Latihan Punggung

Variabel	F	%
Nyeri Sebelum		
Nyeri Sedang	16	50,0
Nyeri Berat	11	34,4
Nyeri Sangat Berat	5	15,6
Nyeri Sesudah		
Nyeri Ringan	21	65,6
Nyeri Sedang	10	31,3
Nyeri Berat	1	3,1
Total	32	100,0

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa jumlah responden

2. Pengaruh Penerapan Latihan Punggung Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Premenopause

Tabel 3. Uji T-Test Pengaruh Latihan Punggung Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Premenopause

Skala Nyeri	Paired Sample t-Test				
	Mean	Standar Deviation	95% Interval Confidence		p-value
			Lower	Upper	
<i>Pretest</i>	2,65	0,74	2,3	2,9	0,000
<i>Posttest</i>	1,37	0,55	1,1	1,5	

Berdasarkan Tabel 3 nilai rata-rata (mean) nyeri punggung responden sebelum dilakukan intervensi latihan punggung sebesar 2,65 setelah dilakukan intervensi latihan punggung mengalami penurunan sebesar 1,28 point sehingga nilai rata-rata nyeri setelah intervensi menjadi 1,37. Hasil uji statistik dengan *T-Test* menunjukkan bahwa nilai *P-Value* = 0,000 dengan taraf signifikan $\alpha < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh latihan punggung terhadap keluhan nyeri

sebanyak 32 orang mayoritas ibu premenopause mengalami nyeri dengan kategori sedang sebelum dilakukan latihan punggung sebanyak 16 orang (50,0%). Dan setelah dilakukan latihan punggung didapatkan mayoritas nyeri punggung ibu premenopause dengan kategori nyeri ringan sebanyak 21 orang (65,6%).

punggung bawah pada ibu premenopause di Puskesmas Buhit tahun 2024.

PEMBAHASAN

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil uji statistik dengan *T-Test* menunjukkan bahwa nilai *P-Value* = 0,000 dengan taraf signifikan $\alpha < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh latihan punggung terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu premenopause di Puskesmas Buhit tahun 2024.

Nyeri punggung bawah menjadi suatu masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan di semua negara. Sekitar 50-80% usia diatas 20 tahun mengalami nyeri punggung bawah. Insidensi di negara berkembang kurang lebih sekitar 15-20% dari total populasi sebagian besar mengalami nyeri punggung bawah akut maupun kronis. Di Indonesia nyeri punggung bawah merupakan suatu masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan dari 7,6% sampai 37% dari jumlah penduduk di Indonesia mengalami nyeri.

Nyeri punggung bawah umumnya terjadi pada usia 50-an, di mana terjadi penurunan hormon esterogen pada wanita saat menopause yang memicu terjadinya pengeroposan tulang. Hormon esterogen wanita akan turun 2-3 tahun sebelum terjadinya menopause dan terus berlangsung sampai 3-4 tahun setelah menopause. Massa tulang akan berkurang 1-3% dalam tahun pertama setelah menopause dan ketika berusia 70 tahun akan berkurang sampai akhirnya seorang wanita akan kehilangan 35- 50% dari tulangnya (Tandra, 2009) Penurunan hormon estrogen juga mengakibatkan penurunan masa tulang meningkat hal ini dikarenakan estrogen dapat membantu penyerapan kalsium ke dalam tulang sehingga ketika kadar estrogen menurun, maka wanita akan mengalami kehilangan kalsium dari tulang dengan cepat (Abbas et al., 2023). Faktor risiko dari osteoporosis adalah jenis kelamin, umur, riwayat keluarga, tipe tubuh dan menopause (Limbong & Syahrul, 2015). Beberapa wanita yang memasuki usia

menopause tidak mengalami keluhan apapun, akan tetapi meskipun para wanita tersebut tidak mengalami keluhan namun dampak jangka panjang dari kekurangan estrogen akan menimbulkan osteoporosis. Hormon bertanggung jawab untuk mengendalikan energi pada tingkat sel, sehingga ketika kadar estrogen dan progesterone menurun, demikian juga tingkat energi. Naik-turunnya hormon juga akan mempengaruhi wanita untuk mendapatkan istirahat pada malam hari dengan baik, yang menyebabkan kelelahan.

Hormon lain yang terlibat dalam proses ini termasuk hormon tiroid dan adrenal serta melatonin yang bekerja ditingkat sel untuk mengatur energi, sehingga ketika kadar hormon secara alami menurun selama menopause, demikian juga energi wanita. Inilah yang menyebabkan perasaan kelelahan terus-menerus. Penyebab lain dari keletihan seperti gangguan tidur, penyakit psikologis, depresi, kecemasan, anemia dan sindrom kelelahan kronis.

Menurut Nugroho (2013) dalam setiap masing-masing fase menopause memiliki suatu gejala atau perubahan-perubahan yang meliputi aspek seperti fisiologi, psikologis dan seksualitas, namun pada umumnya perubahan tersebut sering disebut menjadi satu ruang lingkup yaitu perubahan pada masa menopause. Kadar hormone estrogen, progesteron dan hormon ovarium berkurang yang menyebabkan perubahan fisik, psikologi dan seksual.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Harwanti (2019) mengenai

Pengaruh Latihan Perengangan (*Back Exercise*) terhadap Penurunan Low Back Pain (LBP) pada Pekerja Batik Tulis di Desa Kauman Sokaraja, diperoleh nilai $p=0,000$, artinya ada perbedaan keluhan LBP setelah melakukan *Back Exercise*. Pada penelitian Dewita et al. (2023), hasil uji paired sample t-test pada kelompok perlakuan dengan nilai $p=0,000$, artinya intervensi *back exercise* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada buruh gendong di Pasar Beringharjo Yogyakarta.

Asumsi peneliti adalah wanita premenopause yang mengeluhkan *low back pain* merasa adanya perubahan pada punggung dan pinggang saat sedang melakukan aktivitas sedang hingga berat. Responden merasa kondisi punggung dan pinggang lebih rileks dan nyaman dari sebelum dilakukan latihan *back exercise*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Buhit Tahun 2024, mengenai pengaruh penerapan latihan punggung terhadap keluhan nyeri Punggung bawah (*low back pain*) Pada ibu premenopause maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas ibu mengalami nyeri punggung bawah dengan kategori nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi latihan punggung sebanyak 16 orang (50,0%), sedangkan setelah diberikan intervensi mayoritas nyeri punggung bawah ibu dengan nyeri ringan sebanyak 21 orang (65,6%).

2. Ada pengaruh penerapan latihan punggung terhadap keluhan nyeri Punggung bawah Pada ibu premenopause di Puskesmas Buhit Tahun 2024 dengan nilai *P-value* sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, M., Mus, R., Fitriana, F., & Thaslifa, T. (2023). Perbandingan Kadar Kalsium pada Wanita Premenopause dan Menopause sebagai Faktor Risiko Osteoporosis. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3316–3325. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11297>
- Azzahwa, C., Wulandari, R., & Khotimah, S. (2024). Perbedaan pengaruh birth ball exercise dan muscular stretching terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada Ibu hamil trimester III The difference in the effect of birth ball exercise and muscular stretching on reducing low back pain in third trimester pregnant women Abstract. 2(September), 84–92.
- Dewita, A. K., Rumita Ena Sari, Willia Novita Eka Rini, David Kusmawan, & Oka Lesmana. (2023). Pengaruh Back Exercise Terhadap Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Pekerja Area Sorting di TPA Talang Gulo Kota Jambi. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 188–202. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i2.1620>
- Guesteva, V. C., Anggraini, R. A., Maudi, L. P., Rahmadiani, P. Y., & Azzahra, N. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Low Back Pain pada Pekerja Kantoran: Systematic

- Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.52022/jikm.v13i3.225>
- Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2024). HUBUNGAN ANTARA FAKTOR INDIVIDU DAN PEKERJAAN DENGAN KEJADIAN LOW BACK PAIN PADA OKUPASI TERAPIS DI INDONESIA. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- HARWANTI, S. (2019). Pengaruh Latihan Peregangan (William Flexion Exercise) Terhadap Penurunan Low back pain Pada Pekerja Batik Tulis Di Desa Papringan Kecamatan Banyumas. *Prosiding Seminar Nasional Berseri*, 8(1).
- Kusuma, I. F., Hartanti, R. I., & Hasan, M. (2014). *PENGARUH POSISI KERJA TERHADAP KEJADIAN LOW BACK PAIN PADA PEKERJA DI KAMPUNG SEPATU, KELURAHAN MIJI, KECAMATAN PRAJURIT KULON, KOTA MOJOKERTO*.
- Lee, S. W., Nguyen, D., Mack, D., Aguila, E., Thomas, M., & Doddy, K. (2021). *Clinical Review Conservative Management of Low Back Pain Initial Evaluation : History , Physical Examination , Assessment , Classification and*. 319–328.
- Limbong, E. A., & Syahrul, F. (2015). Risk Ratio of Osteoporosis According to Body Mass Index, Parity, and Caffein Consumption. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2), 194. <https://doi.org/10.20473/jbe.v3i22015.194-204>
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 78–82.
- Nugroho, Y. P. (2013). Hubungan antara Stadium Menopause dengan Perubahan Seksual Wanita Menopause di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumber Sari Kota Malang. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 75–86.
- Proverawati, A. (2020). *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Nuha Medika.
- Purwanto, N. H., Aini, L. N., & Purwanto, F. (2016). *MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA LOW BACK PAIN MELALUI TERAPI WILLIAM FLEXION EXERCISE*. VII, 1–23.
- Putri, S. E., Susilawati, S., & Lathifah, N. S. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dalam Menghadapi Gejala Menopause Pada Wanita Perimenopause di Klinik Wede Ar Rachman. *Malahayati Nursing Journal*, 6(7), 2788–2801. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i7.1920>
- Sari, N. L. M. D. P., Prapti, N. K. G., & Sulistiowati, N. M. D. (2019). Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Ukiran. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 7(2), 67–74.
- Tandra. (2009). *Osteoporosis Mengenal, Mengatasi, dan Mencegah Tulang*. Gramedia Pustaka Utama.