

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Juni sampai 2 Juli 2020 di dengan judul “Pengaruh Senam Ergonomis Dengan Skala Nyeri Pada Lansia dengan Arthtritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020 ”. Analisa data yang ditampilkan dalam penelitian ini berupa analisa univariat dan bivariat yaitu sebagai berikut :

#### A. Karakteristik Responden

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pada Jenis Kelamin, dan Pekerjaan Responden**

<b>Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
61-65 Th	13	100
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Perempuan	6	46
<b>Laki-laki</b>	<b>7</b>	<b>54</b>
<b>Pekerjaan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
<b>Bekerja</b>	<b>8</b>	<b>61</b>
Tidak bekerja	5	39
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Hasil Penelitian, 2020*

Seperti disajikan pada tabel 4.1 dapat diketahui mayoritas responden berusia 61-65 tahun yaitu 13 orang (100%), sebagian besar responden diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (56%), diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki

sebanyak 7 orang (56%), sebagian besar responden bekerja sebanyak 8 orang (61%).

## B. Analisa Univariat

### 1. Skala nyeri sebelum diberikan senam ergonomis

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Skala Nyeri Sebelum diberikan Senam Ergonomis**

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	C1 95%
Skala nyeri sebelum diberikan senam ergonomis	4,77	3-6	0,927	4,21

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam ergonomis rerata skala nyeri yaitu 4,77 dengan standar deviasi 0,927.

### 2. Skala nyeri sesudah diberikan senam ergonomis

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sesudah diberikan Senam Ergonomis**

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	C1 95%
Skala nyeri sesudah diberikan senam ergonomis	2,31	1-5	1,109	1,64

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam ergonomis rerata skala nyeri yaitu 2,31 dengan standar deviasi 1,164.

### C. Analisa Bivariat

**Tabel 4.4 Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Ergonomis Pada Lansia**

Variabel	N	Mean Rank	Sum Of Rank	Z	P value
Pretest	13	0,00		-3.220	0,001
Post test	13	7,00	91.00		

Berdasarkan Berdasarkan tabel 4.4 terlihat bahwa nilai Z didapatkan sebesar -3.220 dengan *p value* 0,001 ( $\leq 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh senam ergonomis terhadap skala nyeri pada lansia dengan artritis rheumatoid di Desa Ranah Singkuang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar tahun 2020.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 13 responden rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan senam ergonomis yaitu 4,90 dan setelah dilakukan senam ergonomis menjadi 2,00.

Senam ergonomis merupakan salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan yang terkandung dalam senam ergonomis adalah gerakan yang sangat efektif, efisien, dan logis karena rangkaian gerakannya merupakan rangkaian gerak yang dilakukan manusia sejak dulu sampai saat ini (Sagiran, 2012).

Gerakan pada senam ergonomis tidak seperti yoga atau gerakan fitness lainnya yang lebih rumit dan lebih melelahkan. Gerakan senam ergonomis ini merupakan gerakan yang umum dilakukan sehari-hari oleh setiap orang karena dasar dari senam ergonomis ini adalah setiap orang pasti mampu melakukannya walaupun dilakukan oleh orang yang baru pertama kali melakukan gerakan senam ini, namun tidak akan menimbulkan efek samping, baik pada saat melakukan gerakan atau pada saat setelah melakukan gerakan senam ergonomis ini (Wratsongko, 2006).

Senam ergonomis salah satunya menurunkan nyeri rematik, gerakan yang terkandung dalam senam ergonomis merupakan gerakan yang sangat efektif, efisien dan logis untuk meningkatkan daya gerak sendi dan kekuatan otot sehingga mampu menurunkan skala nyeri rematik. Senam ergonomis salah satu terapi yang dapat menjadi pengaruh terhadap penurunan nyeri rematik, hal ini dapat terjadi karena dalam melakukan senam ergonomis dengan benar dapat mencapai puncak relaksasi pada tubuh (Demir, 2012).

Menurut asumsi peneliti terjadinya penurunan skala nyeri setelah dilakukan senam ergonomis karena senam ergonomis dilakukan untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, Ketenangan ini merupakan fase yang bermanfaat bagi tubuh untuk rileks dan mengistirahatkan segenap aktivitas organ dan sistem organ setelah sehari penuh dengan aktivitas. Sikap relaksasi menjadi penting karena dapat meredakan rasa capek, lelah, dan nyeri pada otot. Hal ini terlihat pada lansia yang melakukan senam ergonomis di Desa Ranah Singkuang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar tahun 2020. Lansia yang aktif dan melakukan gerakan yang betul dapat menurunkan skala nyeri arthritis rheumatoid secara signifikan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sinta (2018) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan skala nyeri pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barombang kota Makassar dengan *p value* 0,001.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sukardin dengan judul pengaruh senam ergonomis dengan penurunan skala nyeri pada lansia dengan artritis rheumatoid di Panti Sosial Tresna Werdha “Puspakarma” Mataram. Pada penelitian ini didapatkan hasil nilai T hitung 5.0397 dan nilai T Tabel 2.006 jadi didapatkan  $T_{hitung} > T_{Tabel}$  ( $5.0397 > 2.006$ ). Dengan interpretasi demikian maka ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan artritis rheumatoid di Panti Sosial Tresna Werdha “Puspakarma” Mataram.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan judul Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar tahun 2020 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut “ ada pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan arthritis rheumatoid pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar tahun 2020”.

#### **B. Saran**

##### **1. Aspek Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang pengaruh senam ergonomis terhadap skala nyeri pada lansia dengan arthritis rheumatoid di wilayah kerja puskesmas kampar tahun 2020. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun hipotesis baru dalam penelitian selanjutnya.

##### **2. Aspek Praktis**

###### **a. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan penelitian dapat menambah bahan bacaan di perpustakaan dan diharapkan menjadi suatu masukan dan referensi yang berarti serta bermanfaat bagi institusi dan mahasiswa.

**b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambah kelompok kontrol pada variabel penelitian sehingga dapat dijadikan bahan acuan dalam menyusun hipotesis baru dalam penelitian berikutnya'

**c. Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi lahan untuk pengembangan pengetahuan dan aplikasi mahasiswa yang didapatkan selama berada di bangku kuliah.