PENGARUH TERAPI AKTIF MENGGENGGAM BOLA TERHADAP KEKUATAN OTOT LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA TERATAI PALEMBANG TAHUN 2017

Zakinah Arlina
Program Studi D III Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
Komplek Kenten Permai Blok J No. 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : linasalam2004@gmail.com

ABSTRAK

Pada lansia terjadi penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal. Latihan fungsional tangan dengan cara menggenggam sebuah benda berbentuk bulat seperti bola pada telapak tanganmembantu pemulihan bagian lengan atau bagian ekstremitas atas. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh terapi aktif menggenggam bola terhadap kekuatan otot lansia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2017. Penelitian inimenggunakan metode pre-eksperimen dengan rancangan penelitian one group pre test and post test design. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2017 yang berjumlah 16 orang lansia. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi kekuatan otot lansia sebelum diberikan terapi menggenggam bola semuanya menunjukkan kategori kurang yaitu 16 orang (100%), setelah diberikan terapi menggenggam bola didapatkan kekuatan otot lansia kategori cukup sebanyak 9 responden (56,25%) dan kategori kurang sebanyak 7 responden (43,75%).Berdasarkan hasil uji t test didapatkan ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi menggenggam bola terhadap kekuatan otot lansia dengan nilai p value = 0,000 < 0,05. Saran dalam penelitian diharapkan kepada petugas kesehatan di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang, dapat meningkatkan pelayanan kepada lansia khususnya dalam membantu meningkatkan kekuatan otot lansia.
Kata kunci ***:*** **Menggenggam bola, kekuatan otot**

ABSTRACT

In the elderly there is a decrease in physical capacity characterized by decreased muscle mass and strength, maximum heart rate. Functional hand exercises by holding a round object like a ball on the palm helps to restore the arm or upper extremity. The purpose of this study is to determine the effect of active therapy grasping the ball against muscle strength of elderly in Panti Tresna Werdha Teratai Palembang in 2017. This research uses pre-experiment method with one group pre test design and post test design. The population in this study are all elderly in Panti Trerda Werdha Teratai Palembang 2017 which amounted to 16 elderly people. The result of the research shows that the frequency distribution of muscle strength of elderly before being given the therapy of grasping the ball all showed less category that is 16 people (100%), after given the therapy of grasping the ball, the elderly muscle strength enough category enough 9 respondents (56,25%) and less 7 of respondents (43.75%) .The results of t test showed that there was significant effect of handling ball therapy on muscle strength of elderly with p value = 0,000 <0,05. Suggestion in the research is expected to health officer at Panti Tresna Werdha Teratai Palembang, can improve service to elderly especially in helping to increase muscle strength of elderly.
Keywords ***: Grasp the ball, the muscle strength***

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Penuaan (menjadi tua: aging) adalah suatu proses penghilangan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Perkembangan penduduk lansia di Indonesia menarik untuk diamati, dimana cenderung terjadi peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun.Kantor Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (KESRA) melaporkan[1].

Di seluruh dunia, angka harapan hidup meningkat dari 68,6 tahun (2015) menjadi 76,2 tahun (2050). Secara rata-rata, penduduk dengan usia di atas 80 tahun diperkirakan akan naik 3 kali lipat, dari 126,5 juta orang menjadi 446,6 juta orang di seluruh dunia[2].

Sementara di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa.Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total polulasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000[3].

Jumlah penduduk Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2014 berjumlah 7.941.500jiwa (BPS 2014). Dengan komposisi 4.036.000 penduduk laki-laki dan 3.905.500penduduk perempuan. Sedangkan untuk kelompok umur 40-44 tahun berjumlah 532.000, kelompok umur 45-49 tahun sebanyak 455.000 orang, kelompok umur 50-54 sebanyak 383.000 orang, umur 55-59 tahun sebanyak 298.400 orang, dan usia 60-64 sebanyak 204.900 orang[3].

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2015, untuk kelompok umur 45 - 64 tahun jumlah laki-laki adalah 133.150atau sebesar 8.4 % dan perempuan 133.122 orang atau sebesar 8.4 % darijumlah penduduk. Sedangkan untuk kelompok umur lebih dari 65 tahunjumlah laki- laki 27.908 atau sebesar 1.8 % dan perempuan 35.788 orangatau sebesar 2.3 % dari jumlah seluruh penduduk[4].

Pada lansia terjadi penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi

latihan, dan terjadi peningkatan lemak tubuh. Perubahan fisik karena perubahan komposisi tubuh yang menyertai pertambahan umur umumnya bersifat fisiologis, misalnya turunnya tinggi badan, berat badan, daya lihat, daya dengar kemampuan berbagai rasa, toleransi tubuh terhadap glukosa, fungsi otak, dan kekuatan otot. Kualitas fisik yang kurang baik akan menjadi penghambat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta massa otot dan kekuatan otot akan menjadi lemah. Kelemahan otot pada lansia akan berdampak pada keseimbangan yang berimplikasi terhadap timbulnya gangguan menjalankan mobilitas fungsional sehingga meningkatkan risiko tejadinya jatuh yang menyebabkan ketergantungan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebesar 28-35% lansia di atas 65 tahun setidaknya jatuh satu kali dalam satu tahun dan meningkat pada usia di atas 75 tahun sebesar 32-42%. Jadi, sangat penting bagi lansia untuk menjaga dan memelihara kekuatan otot[5].

Penurunan kekuatan otot merupakan salah satu perubahan yang nyata dari proses penuaan. Menurunnya kekuatan otot disebabkan oleh banyak faktor. Faktor penyebab yang utama yaitu penurunan massa otot. Penurunan kekuatan otot ini dimulai pada umur 40 tahun dan prosesnya akan semakin cepat pada usia setelah usia 75 tahun. Para peneliti dari *Columbia University Medical Center* menemukan bahwa menurunnya kekuatan otot pada penuaan terjadi akibat kebocoran kalsium dari kelompok protein dalam sel otot yang disebut *ryanodine* yang kemudian memicu terjadinya rangkaian kejadian yang membatasi kontraksi serabut otot.Dengan berkurangnya kalsium yang tersedia, kontraksi otot melemah[10].

Penurunan kekuatan otot yang terjadi pada lansia dapat mengakibatkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.Kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari mengakibatkan lansia membutuhkan bantuan dari anggota keluarga.Selain itu, terbatasnya aktivitas fisik dari lansia dapat memicu terjadinya berbagai penyakit[11].

Alasan peneliti melakukan penelitian dengan melakukan terapi menggunakan bola pada lansia karena untuk membantu pemulihan bagian lengan atau bagian ekstremitas atas diperlukan teknik untuk merangsang tangan seperti dengan latihan *spherical grip* yang merupakan latihan fungsional tangan dengan cara menggenggam sebuah benda berbentuk bulat seperti bola pada telapak tangan. Terapi latihan adalah salah satu cara untuk mempercepat pemulihan pasien dari

cedera dan penyakit yang dalam penatalaksanaannya menggunakan gerakan aktif maupun pasif. Gerak pasif adalah gerak yang digerakkan oleh orang lain dan gerak aktif adalah gerak yang dihasilkan oleh kontraksi otot sendiri. Salah satu latihan gerak aktif dapat dilakukan dengan cara latihan menggenggam bola[12].

Berdasarkan data Panti Tresna Werdha Teratai Palembang, jumlah pasien tahun 2015 sebanyak 61 orang terdiri dari 28 orang perempuan dan 33 orang laki-laki, tahun 2016 sebanyak 68 orang terdiri dari 27 orang perempuaan dan 41 orang laki-laki sedangkan tahun 2017 sebanyak 70 orang terdiri dari 25 orang perempuan dan 45 orang laki-laki.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah terapi menggenggam bola berpengaruh terhadap kekuatan otot pada pasien lansia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian dilakukan pada semua lansia yang ada di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2017.

Format Penelitian

Jenis penelitian pre-eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pre test and post test design*. Dalam rancangan ini, kelompok sampel hanya terdiri dalam satu kelompok perlakuan yang kemudian diberikan *pretest* menggunakan lembar observasi kekuatan otot pasien lansia stroke dan setelah perlakuan (dilakukan terapi aktif menggenggam bola) dilakukan *posttest* dengan lembar observasi yang sama. Melalui desain penelitian ini akan dilihat apakah ada pengaruh terapi aktif menggenggam bola terhadap kekuatan otot lansia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang.

Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 – 28 April 2017.

Tempat Penelitian

Penelitian ini di lakukan di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang.

Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2017.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil dari sebagian lansia yang ada di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang pada saat dilakukan penelitian.Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang lansia.

Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara*non probability*

sampling menggunakan metode *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012).

Kriteria Inklusi:

1. Lansia yang memiliki TD 140/100 mmHg
2. Tidak mengalami gangguan jiwa
3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian

Kriteria eksklusi:

1. Lansia yang mengalami gangguan jiwa/mental
2. Tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian

Teknik / Cara Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi dengan mencatat tindakan latihan menggenggam bola terhadap kekuatan otot pada lansia, kemudian otot tangan diukur dengan menggunakan alat *handgrip dinamometer*yaitu alat yang berguna untuk menguji kekuatan genggaman tangan.

Teknik Analisis Data

Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian yaitu variabel independen (terapi menggenggam bola) dan variabel dependen (kekuatan otot pada pasien lansia stroke) yang dianalisis dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi menggenggam bola terhadap kekuatan otot pada pasien lansia stroke dengan melihat *pre test* dan *post test*. Analisis ini menggunakan uji statistik *uji "t" test berpasangan.*Pada penelitian ini, analisis bivariat dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas data primier menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dengan ketentuan jika *p value* ≥ 0,05 berarti data terdistribusi normal dan jika jika *p value*< 0,05 berarti data tidak terdistribusi normal.

Selanjutnya untuk uji pengaruh menggunakan uji statistik *Independent Samples T Test* dengan tingkat kemaknaan alpha 0,05 bila data terdistribusi normaldan *Mann Whitney Test* bila data tidak terdistribusi normal dengan ketentuan jika *p value*< 0,05 berarti ada perbedaan dan jika jika *p value* ≥ 0,05 berarti tidak ada perbedaan[11].

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas *one sample kolmogorov-smirnov test* dari variabel pengaruh terapi aktif menggenggam bola terhadap kekuatan otot lansia di ketahui bahwa nilai mean sebesar 0,000, standar deviation sebesar 1,2908, nilai absoluti sebesar 0,136, nilai positive 0,096 dan negatif -0,136 sedangkan nilai signifikasi sebesar 0,928 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang di uji berdistribusi normal.

Analisis Univariat

1. Jenis Kelamin Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Panti Tresna Werdha Teratai PalembangTahun 2017

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	8	50
Perempuan	8	50
Total	16	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 responden (50%) dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 responden (50%).

2. Kekuatan Otot Lansia Sebelum Diberikan TerapiMenggenggam Bola

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kekuatan Otot Lansia Sebelum Diberikan Terapi Menggenggam Bola Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2017

Kekuatan Otot Lansia Sebelum Diberikan Terapi Menggenggam Bola	Frekuensi	%
Baik sekali	0	0
Bagus	0	0
Sedang	0	0
Cukup	0	0
Kurang	16	100
Total	16	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi kekuatan otot lansia sebelum diberikan terapi menggenggam bola semuanya menunjukkan kategori kurang yaitu 16 orang (100%).

3. Kekuatan Otot Lansia Setelah Diberikan TerapiMenggenggam Bola

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kekuatan Otot Lansia Setelah Diberikan Terapi Menggenggam Bola Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2017

Kekuatan Otot Lansia Setelah Diberikan Terapi Menggenggam Bola	Frekuensi	%
Baik sekali	0	0
Bagus	0	0
Sedang	0	0

Cukup	9	56,25
Kurang	7	43,75
Total	16	100

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi kekuatan otot lansia setelah diberikan terapi menggenggam bola didapatkan kekuatan otot lansia kategori cukup sebanyak 9 responden (56,25%) dan kategori kurang sebanyak 7 responden (43,75%).

Analisis Bivariat

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rata-Rata PerbedaanKekuatan Otot Lansia Sebelum Dan Setelah DiberikanTerapi Menggenggam Bola Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2017

Variabel	Mean	SD	SE	*P value*
Sebelum diberikan terapi menggenggam bola	23,675	3,4709	0,8677	0,001
Setelah diberikan terapi menggenggam bola	26,081	3,1617	0,7904	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa rata-rata kekuatan otot lansia sebelum dilakukan terapi menggenggam bola adalah 23,675 dan rata-rata kekuatan otot lansia setelah dilakukan terapi menggenggam bola adalah 26,081. Oleh karena nilai rata-rata kekuatan otot lansia sebelum diberikan terapi menggenggam bola lebih kecil dari pada rata-rata kekuatan otot lansia setelah diberikan terapi menggenggam bola sehingga dapat dinyatakan bahwa terapi menggenggam bola efektif dalam meningkatkan kekuatan otot lansia.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau (*p value* = 0,001 < 0,05) maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi menggenggam bola terhadap kekuatan otot lansia.

PEMBAHASAN

Pengaruh Kekuatan Otot Lansia Sebelum Diberikan Terapi Menggenggam Bola dan Setelah Diberikan Terapi Menggenggam Bola

Berdasarkan analisis univariat kekuatan otot lansia sebelum diberikan terapi menggenggam bola didapatkan distribusi frekuensi kekuatan otot semua responden menunjukkan kategori kurang yaitu 16 orang (100%).

Berdasarkan analisis univariat kekuatan otot lansia setelah diberikan terapi menggenggam bola didapatkan distribusi frekuensi kekuatan otot responden kategori cukup sebanyak 9 responden (56,25%) dan kekuatan otot responden kategori kurang sebanyak 7 responden (43,75%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan bahwa rata-rata kekuatan otot lansia sebelum dilakukan terapi menggenggam bola adalah 23,675 dan rata-rata kekuatan otot lansia setelah dilakukan terapi menggenggam bola adalah 26,081 yang berarti rentang antara sebelum dan setelah dilakukan terapi menggenggam bola adalah 2,406.

Setelah dilakukan analisis dan interpretasi data mengenai studi komparatif perubahan kekuatan otot lansia sebelum dan setelah diberikan terapi menggenggam bola di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2017, maka diketahui dari hasil penelitian terbukti bahwa terapi menggenggam bola yang dilakukan kepada lansia dapat mempengaruhi kekuatan lansia dimana *p value* = 0,001< 0,05 yang artinya ada pengaruh terapi aktif menggenggam bola terhadap kekuatan otot lansia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2017

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Winona Prok (2016), yang berjudul Pengaruh latihan gerak aktif menggenggam bola pada lansia diukur dengan *handgrip dynamometer* di Rumah sakit umum Prof kandou Manado. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot sebelum latihan sebesar 10,56 Kg dan sesudah latihan 14,06 Kg. Hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan bermakna rata-rata kekuatan otot sebelum dan sesudah latihan (p= 0,000). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermakna latihan gerak aktif menggenggam bola terhadap kekuatan otot tangan pada lansia.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Andika[1], yang menyatakan bahwa latihan menggenggam bola merupakan suatu modalitas rangsang sensorik raba halus dan tekanan pada reseptor ujung organ berkapsul pada ekstremitas atas. Respon akan disampaikan ke korteks sensorik di otak jalur sensorik melalui badan sel pada saraf C7-T1 secara langsung melaui sistem limbik. Pengolahan rangsang yang ada menimbulkan respon cepat pada saraf untuk melakukan aksi atas rangsangan tersebut.Latihan menggengam bola salah satu upaya latihan *Range of Motion* (ROM) aktif.Salah satu media latihan yang bisa digunakan yaitu penggunaan bola seperti bola karet. Latihan untuk menstimulasi gerak pada tangan dapat berupalatihan fungsimenggenggam/mengepalkantangan rapat-rapat akan menggerakkan otot-otot untuk membantu membangkitkan kembali kendali otak terhadap otot-otot tersebut. Latihan menggenggam akan merangsang serat-serat otot untuk berkonstraksi, hanya dengan sedikit kontraksi kuat setiap

harinya dengan karakteristik latihan yang menggunakan bola tenis hangat dengan tekstur lentur dan halus akan melatih reseptor sensorik dan motorik.

Rangsangan sensorik halus dan tekanan akan diolah dalam korteks sensorik yang selanjutnya impuls disalurkan dalam korteks motorik. Impuls yang terbentuk di neuron motorik kedua pada *nuelei nervi kranialis* dan *kornuanterius medulla spinalis* berjalan melewati *radiks anterior, pleksus*saraf (di *region servikal* dan *lumbosakral*), serta saraf perifer dalam perjalanannya ke otot-otot rangka. Impuls dihantarkan ke sel-sel otot melalui *motor end plate taut neuromuscular* kemudian akan terjadi gerakkan otot pada ekstermitas atas. Mekanisme ini dinamakan *feed-forward control* sebagai respon terhadap rangsang tekanan dan sentuhan halus bola karet pada tangan.

Hal serupa dinyatakan bahwa cara untuk meminimalkan kecacatan pada lansia adalah dengan rehabilitasi. Rehabilitasi penderita stroke salah satunya adalah dengan terapi latihan.Peningkatan intensitas latihan sebanding dengan perbaikan kualitas hidup. Terapi latihan adalah salah satu cara untuk mempercepat pemulihan pasien dari cedera dan penyakit yang dalam penatalaksanaannya menggunakan gerakan aktif maupun pasif. Salah satu latihan gerak aktif dapat dilakukan dengan cara latihan menggenggam bola. Untuk membantu pemulihan bagian lengan atau bagian ekstremitas atas diperlukan teknik untuk merangsang tangan seperti dengan latihan *spherical grip* yang merupakan latihan fungsional tangan dengan cara menggenggam sebuah benda berbentuk bulat seperti bola pada telapak tangan[12.]

Hal ini tidak sesuai dengan pernyataan yang menyatakan bahwa banyak lansia yang justru mengalami kekakuan pada jari-jari tangan yang dilatih dengan meremas-remas bola. Terapi menggenggam bola jika tidak diimbangi dengan latihan membuka jari-jemari dan telapak tangan maka akibatnya jari jemari tersebut akan menjadi kaku dan mapan dalam bentuk menekuk ke dalam sehingga telapak tangan tak bisa di buka[10]. Perlu kita pahami bahwa kedua anggota gerak atas kita, mulai dari bahu sampai jari-jari, dalam menjalankan tugasnya lebih banyak melakukan gerakan yang mendekatkan obyek kearah tubuh kita, atau gerakan meraih untuk mendekatkan, sehingga otot-otot yang berfungsi mendekatkan obyek kearah tubuh menjadi lebih dominan dibanding otot-otot untuk menjauhkan obyek. Solusinya adalah, harus ada keseimbangan antara latihan meremas bola (sebagai sarana latihan penguatan

otot-otot tangan dan lengan) dengan latihan membuka jari jemari termasuk membuka sendi-sendi pergelangan tangan, siku dan bahu seluas-luasnya sesuai dengan lingkup gerak sendinya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berpendapat bahwa terapi menggenggam bola merupakan salah satu upaya yang sangat efektif untuk meningkatkankekuatan otot lansia. Hal ini karena dengan melakukan terapi menggenggam bola yang dilakukan secara rutin dapat merangsang serat-serat otot untuk berkonstraksi serta membantu membangkitkan kembali kendali otak lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan skala nyeri pasien gastritis sebelum diberikan kompres air hangat didapatkandistribusi frekuensi responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (30%), responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 21 responden (70%) dan tidak terdapat responden yang tidak nyeri, nyeri berat dan nyeri sangat berat. Nyeri ringan dan nyeri sedang yang dialami responden merupakan dampak dari pemberian obat ranitidin yang telah diberikan oleh perawat kepada pasien.
2. Berdasarkan skala nyeri pasien gastritis setelah diberikan kompres air hangat didapatkandistribusi frekuensi responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 6 responden (20%) hal ini karena pemberian kompres air hangat kepada pasien sudah tepat sehingga rasa nyeri yang dirasakan sudah hilang sepenuhnya, responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 19 responden (63,3%), hal ini karena dampak dari pemberian kompres air hangat belum sepenuhnya berpengaruh dalam menghilangkan rasa nyeri pasien sehingga ada sebagian responden yang masih merasakan nyeri ringan, responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 5 responden (16,7%) hal ini karena proses pemberian kompres air hangat kepada pasien tidak tepat sehingga masih ada pasien yang merasakan nyeri sedang.
3. Ada pengaruh yang signifikan pemberian kompres air hangat terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien gastritis (*p value* = 0,002 < 0,05).

Saran

1. **Bagi Petugas Kesehatan**

   Diharapkan kepada petugas kesehatan di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang, dapat meningkatkan pelayanan kepada pasien gastritis khususnya dalam membantu pasien mengatasi rasa nyeri. Dalam menurunkan skala nyeri pada pasien gastritis selain menggunakan pengobatan farmakologi yang telah diterapkan selama ini diharapkan dapat menggunakan alternatif pengobatan non farmakologi seperti memberikan kompres air hangat kepada pasien gastritis.

2. **Bagi Institusi Pendidikan**

   Diharapkan dapat lebih melengkapi referensi seperti buku-buku sumber, majalah kesehatan, jurnal, serta bahan-bahan yang menunjang penulisan Karya Tulis Ilmiah ini guna meningkatkan mutu pendidikan, menyarankan agar mahasiswa sebelum menentukan judul sebaiknya menentukan masalah yang layak dan relevan untuk diteliti.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencari alternatif lain dalam menurunkan skala nyeri pasien gastritis seperti memberikan massase pada pasien gastritis serta dengan menggunakan metode penelitian kualitatif sehingga penelitian tentang penurunan skala nyeri pada pasien gastritis dapat terus di kembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Patandianan. 2015. *Proses lanjut usia.*http://www.vivanews.com, diakses 24 Maret 2017 Pukul: 15.00 WIB
2. Kemenkes. 2017. *Profil kesehatan Indonesia.*http://www.dinkes.go.id, diakses 2 April 2017 Pukul: 13.30 WIB
3. Andika. Sulistiawan. 2015. *Pengaruh terapi aktif menggenggam bola terhadap kekuatan otot pasien stroke di RSSN Bukit Tinggi.*
4. Dinkes. 2015. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.*http://www.dinkes.go.id, diakses 30 Maret 2017 Pukul: 14.45 WIB
5. Irfan. 2010. *Pengaruh latihan gerak aktif menggenggam bola pada pasien stroke.* Jurnal Keperawatan
6. Lumbantobing. 2016. *Angka harapan hidup di duni.* http://www.tribunnews.com, diakes 30 Maret 2017 Pukul: 16.00 WIB
7. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metode penelitian kesehatan.* Jakarta : PT Rineka Cipta

8. Padila. 2013. *Asuhan keperawatan penyakit dalam.* Yogyakarta : Nuha Medika
9. Panti Tresna Werdha Teratai Palembang. 2017. *Profil Panti Tresna Werdha Teratai Palembang.*
10. Pinontoan. 2015. *Gambaran kekuatan otot pada lansia di BPLU Senja Carah Paniki Bawah*
11. Taufik. 2015. *Latihan Fisioterapi Bagi Insan Stroke.* http://www.langkahbugar.com, diakses 6 Juni 2017 Pukul: 12.30 WIB
12. Winona, Prok. 2016. *Pengaruh latihan gerak aktif menggenggam bola pada pasien stroke diukur dengan handgrip dynamometer.*