

P-ISSN: 2774-4574 ; E-ISSN: 2774-4582
TRILOGI, 4(3), Sept-Des 2023 (226-230)
@2023 Lembaga Penerbitan, Penelitian,
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
DOI : [10.33650/trilogi.v4i3.6731](https://doi.org/10.33650/trilogi.v4i3.6731)

JURNAL **TRILOGI**
Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora

Pengaruh Metode *Mentoring* terhadap Pengetahuan Lansia Tentang Teknik Pencegahan *Myalgia* di Puskesmas Kapongan Kabupaten Situbondo

Handono Fatkhur Rahman

Universitas Nurul Jadid
handono.hfc@gmail.com

Melinia Akhirul Fitri

Universitas Nurul Jadid
meliniaaf2000@gmail.com

Husnul Khotimah

Universitas Nurul Jadid
husnulk532@gmail.com

Abstract

Myalgia or fatigue is one of the most common disease affects humans. Elderly are also often complain of myalgia. Aging process resulted in a decreasing organ function, including musculoskeletal function, and muscle mass, which may cause abnormality to the muscle. This research aims to know the relationship between myalgia disease with elderly in outpatients. The mentoring method in nursing is an effective way to increase the role of nurses and other health workers in strengthening the health system which also supports collaborative development and community-centered mentoring, because with the mentoring method there is an increase in knowledge. The research design used in this study was a quasi-experimental design using a pretest-posttest design with a control group. The population in this study were the elderly at the Kapongan Health Center, Situbondo Regency, with a total of 60 samples using a total sampling technique. Data analysis using Wilcoxon test and Chi Square test. The results of the study of the knowledge obtained will show differences in the P-value of the elderly's knowledge about myalgia before and after the intervention, with significant values in the intervention group being 0.000 and 0,136 in the control group. So we can know that there is a difference in influence between the intervention group and the control group.

Keywords: mentoring method; myalgia; knowledge; elderly

Abstrak

Myalgia atau nyeri otot termasuk salah satu keluhan sakit yang cukup sering diderita manusia. Lansia juga sering mengeluhkan adanya myalgia. Proses menua mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi dari organ-organ pada lansia, diantaranya penurunan fungsi muskuloskeletal, dan penurunan massa otot yang dapat menyebabkan gangguan pada

otot. Metode mentoring merupakan jalan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, karena dengan dilakukannya metode mentoring tersebut terdapat peningkatan pengetahuan. Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperiment dengan menggunakan rancangan pretest-posttest with control group. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Puskesmas Kapongan Kabupaten Situbondo, yang jumlah 60 sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji wilcoxon dan uji Chi Square. Hasil Penelitian pengetahuan yang didapatkan menunjukkan perbedaan nilai P-value pada pengetahuan lansia tentang teknik pencegahan myalgia sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai signifikan pada kelompok intervensi adalah 0,000 dan 0,136 pada kelompok kontrol. Sehingga dapat kita ketahui bahwa ada perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Katakunci: metode mentoring; myalgia; pengetahuan; lansia

1 Pendahuluan

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2018(WHO, 2018), prevalensi gangguan nyeri otot (myalgia) berkisar 50-62% dari total populasi di dunia dan sering menyerang pada masyarakat yang tinggal di negara-negara industri. Prevalensi klien dengan myalgia pada tahun 2018 di Indonesia berkisar 45-59%. Myalgia di Kabupaten Situbondo memenjadi salah satu masalah kesehatan yang angka kejadiannya masih sangat tinggi. Berdasarkan peringkat laporan di Situbondo pada tahun 2021 myalgia menduduki posisi ke 2 setelah angka kejadian hipertensi(Megawati, 2020).

Myalgia atau biasa dikenal dengan sebutan nyeri otot, atau spasme otot ataupun kram otot, terjadi akibat pemakaian otot yang berlebihan(Artawan & A, 2021). Pemakaian otot yang berlebihan ini mengakibatkan otot-otot yang digunakan mengalami kekurangan oksigen, sehingga terjadi suatu proses oksidasi anaerob yang akan menghasilkan asam laktat, asam laktat inilah yang akan menimbulkan rasa pegal atau nyeri(Muttaqin, 2008)(Sumardiyono et al., 2017). Myalgia dapat dikatakan sebagai sakit pada otot, berat, kaku atau rasa kram atau nyeri otot dan dapat terjadi kram di kaki pada malam hari(Ernberg et al., 2022). Kelemahan otot juga dapat terjadi tanpa rasa ketidaknyamanan dan dapat dilihat pada penderita ketika tidak mampu membuka tutup botol, kesulitan menjentikkan jari atau kesulitan berdiri dari duduk di kursi(Accioly & Leite, 2014)(Komalawati, 2018).

Lansia merupakan tahap akhir siklus kehidupan. Lansia juga merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari(Kholifah, 2016). Lansia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu

proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade(Dewi & Meisyaroh, 2021). Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya(Damanik & Hasian, 2019). Proses menua mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi dari organ-organ lansia, diantaranya penurunan penglihatan, kemunduran sel saraf, penurunan fungsi muskuloskeletal, dan penurunan massa otot yang dapat menyebabkan gangguan pada otot, salah satunya adalah myalgia atau nyeri otot(Nugroho, 2009).

Myalgia merupakan rasa sakit atau kelelahan otot yang sering dikeluhkan pasien di Puskesmas Kapongan yang biasanya bersifat akut dan sering menyerang secara spontan serta bisa disebabkan aktivitas fisik yang berlebihan, pengaruh obat ataupun pengobatan lain(Elysia, 2017)(Prasetio, 2019). Di wilayah kerja Puskesmas Kapongan, myalgia merupakan penyakit yang sering dirasakan oleh para lansia di masyarakat dan menempati posisi tertinggi diantara puskesmas atau rumah sakit di Situbondo. Penyebab yang paling sering disebabkan oleh ketegangan (kontraksi) yang berlebihan, saat latihan atau bekerja berat(Atthariq & Putri, 2018)(Tri Andayani et al., 2018). Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh metode mentoring tentang teknik pencegahan myalgia pada lansia di Puskesmas Kapongan Kabupaten Situbondo karena pada penelitian-penelitian sebelumnya belum pernah ada yang meneliti tentang penerapan metode mentoring dalam pencegahan myalgia pada lansia.

2 Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan

menggunakan rancangan *pretest-posttest with control group*. Responden terlebih dahulu di observasi dengan menyebarkan kuesioner (*pretest*) sebelum diberi perlakuan, setelah itu dilakukan observasi lanjutan setelah diberi perlakuan (*posttest*). *Pretest* ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang teknik pencegahan *myalgia* sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan metode *mentoring* di Puskesmas Kaponngan Kabupaten Situbondo. *Posttest* ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan lansia tentang teknik pencegahan *myalgia* sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode *mentoring* di Puskesmas Kaponngan Kabupaten Situbondo. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang terdata 3 bulan terakhir setelah studi pendahuluan di Puskesmas Kaponngan Kabupaten Situbondo pada tanggal 10 Januari 2022-10 Maret 2022 yang berjumlah 60 lansia dengan menggunakan teknik *total sampling* yang terdiri dari 30 responden pada kelompok Intervensi dan 30 responden pada kelompok Kontrol. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon* dan *uji Chi Square*.

3 Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan mulai tanggal 11 Juni 2022 di Puskesmas Kaponngan Kabupaten Situbondo, dengan jumlah responden sebanyak 60 responden yang terdiri dari 30 responden pada kelompok Intervensi dan 30 responden pada kelompok Kontrol.

Selanjutnya hasil penelitian tersebut akan dibahas secara rinci sesuai dengan variabel yang diteliti.

Table 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Responden	Mean±SD	Median	Min-Maks	95% CI
Kelompok Intervensi	61,00 ± 1,017	61	60-63	60,62-61,38
Kelompok Kontrol	61,23 ± 1,165	61	61-64	60,80-61,67

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 61 tahun dengan standart deviasi 1,017. Usia termuda adalah 60 tahun dan usia tertua adalah 63 tahun, hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa rata-rata usia klien pada kelompok intervensi berkisaran 60,62-61,38. Sedangkan rata-rata usia pada kelompok

kontrol adalah 61,23 tahun dengan standart deviasi 1,165. Usia termuda adalah 60 tahun dan usia tertua adalah 64 tahun, hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa rata-rata 60,80-61,67.

Table 2. Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
SD	17	56,7	20	66,7
SMP	13	43,3	10	33,3
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa responden pada kelompok intervensi mempunyai pendidikan SD sebanyak 17 responden (56,7%) dan SMP sebanyak 13 responden (43,3%). Pada kelompok kontrol responden yang pendidikan SD yaitu sebanyak 20 responden (66,7%) dan SMP sebanyak 10 responden (33,3%).

Table 3. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Laki-laki	7	23,3	3	10,0
Perempuan	23	76,7	27	90,0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis dari jenis kelamin responden pada kelompok intervensi terdapat 7 responden laki-laki (23,3%) dan 23 responden perempuan (76,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan 3 responden laki-laki (10,0%) dan 27 responden perempuan (90,0%).

Table 4. Nilai pengetahuan lansia tentang Teknik Pencegahan *Myalgia* sebelum dan sesudah dilakukan Metode *Mentoring* di Puskesmas Kaponngan Kabupaten Situbondo pada kelompok intervensi

Variabel	Mean ±SD	Median	Min-Maks	95% CI	P
Sebelum (30)	10,83 ± 1,020	10,50	10-13	10,45	0.
	-			11,21	
Sesudah (30)	24,23 ± 1,165	24	23-26	23,80	000
	-			24,67	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan sebelum pada kelompok intervensi yaitu 10,83 dengan standar deviasi 1,020. Dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 13. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata pengetahuan lansia sebelum dilakukan metode *mentoring* tentang teknik pencegahan *myalgia* berada pada rentang nilai 10,45-11,21. Sedangkan rata-rata tingkat pengetahuan lansia tentang teknik pencegahan *myalgia* sesudah dilakukan metode *mentoring* pada kelompok intervensi yaitu 24,23 dengan standart deviasi 1,165. Dengan nilai minimum 23 dan nilai pengetahuan maksimum 26. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata pengetahuan lansia tentang teknik pencegahan *myalgia* sesudah dilakukan metode *mentoring* berada pada rentang nilai 23,80-24,67.

Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan bahwa nilai P sebesar 0.000, karena nilai $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan metode *mentoring* tentang teknik pencegahan *myalgia* pada kelompok intervensi, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Table 5. Nilai pengetahuan lansia tentang Teknik Pencegahan *Myalgia* di Puskesmas Kapongan Kabupaten Situbondo pada kelompok kontrol

Variabel	Mean ±SD	Median	Min-Maks	95% CI	P
Sebelum (30)	11,20 ± 1,297	11	10-14	10,72 - 11,68	0,136
Sesudah (30)	11,53 ± 1,479	12	10-15	10,89 - 12,09	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan sebelum pada kelompok kontrol yaitu 11,20 dengan standar deviasi 1,297. Dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 14. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata pengetahuan lansia sebelum teknik pencegahan *myalgia* berada pada rentang nilai 10,72-11,68. Sedangkan rata-rata tingkat pengetahuan lansia tentang teknik pencegahan *myalgia* sesudah pada kelompok kontrol yaitu 11,53 dengan standart deviasi 1,479. Dengan nilai minimum 10 dan nilai pengetahuan maksimum 15. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata pengetahuan lansia tentang teknik pencegahan *myalgia* sesudah berada pada rentang nilai 10,89-12,09.

Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan bahwa nilai P sebesar 0,136, karena nilai $P > 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh nilai pengetahuan tentang teknik pencegahan *myalgia* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Perbandingan Nilai pengetahuan lansia tentang teknik pencegahan *myalgia* sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Puskesmas Kapongan Kabupaten Situbondo

Table 6. Hasil Uji Statistik *Chi Square*

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	42.857	2	.000
Likelihood Ratio	54.470	2	.000
Linear-by-Linear Association	36.828	1	.000
N of Valid Cases	60		

- a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.50.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan nilai *expected count* lebih kecil dari 5, nilai *expected count* yaitu 1.50 maka syarat uji statistik *Chi Square* terpenuhi, karena tabel adalah 2x3 maka menggunakan *Pearson Chi-Square* dengan nilai *p-value* atau *sig.* sebesar 0,000 ($P < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan hasil *expected count* yang didapatkan metode *mentoring* pada kelompok intervensi 1.50 kali lebih berpengaruh dibandingkan kelompok kontrol.

4 Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan lansia tentang teknik pencegahan *myalgia* pada lansia kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Puskesmas Kapongan Kabupaten Situbondo yang mana kelompok intervensi lebih mengerti bagaimana cara pencegahan dan penanganan bila terjadi *Myalgia* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang pengaruh metode *mentoring* terhadap pengetahuan lansia tentang teknik pencegahan *myalgia*.

5 Referensi

- Accioly, M. F., & Leite, C. F. (2014). Statin-induced myopathy. *Statins: Medical Uses, Mechanisms of Action and Clinical Outcomes*, 183–195. https://doi.org/10.5005/jp/books/12926_9
- Artawan, I. W. R., & A, S. (2021). Pengetahuan dan Sikap Kepala Keluarga tentang Penyakit Myalgia Di Desa Balinggi Induk Kecamatan Balinggi Kabupaten Parigi Moutong. *Jurnal Ilmiah Kesmas IJ (Indonesia Jaya)*, 21, 24–30.
- Atthariq, A., & Putri, M. E. (2018). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Myalgia pada Nelayan di Desa Batukaras Pangandaran Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 74. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.74-82>
- Damanik, S. M., & Hasian. (2019). Buku Keperawatan Gerontik. In *Universitas Kristen Indonesia*.
- Dewi, R., & Meisyaroh, M. (2021). Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Penyakit Degeneratif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baranti. *Masyarakat*, 01(1), 8–13. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIPengMas/article/view/234>
- Elysia, M. (2017). Hubungan Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Penggunaan Obat Analgesik Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Myalgia di Puskesmas Tenggilis Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(1), 456–469.
- Ernberg, M., Jasim, H., Wåhlén, K., & Ghafouri, B. (2022). Altered Plasma Proteins in Myogenous Temporomandibular Disorders. *Journal of Clinical Medicine*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/jcm11102777>
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik (Pertama)*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Komalawati, D. (2018). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Myalgia Pada Pasien Kanker Paru Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 2(2), 37–46. <https://doi.org/10.33377/jkh.v2i2.18>
- Megawati, R. (2020). *Dinas Kesehatan Situbondo*. Dinas Kesehatan.
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Kliem dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal* (P. Eko Karyuni (ed.)). EGC.
- Nugroho, W. (2009). *Komunikasi dalam Keperawatan Gerontik* (M. Ester (ed.); 1st ed.). EGC.
- Prasetio, E. (2019). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Obat Injeksi Pada Myalgia Di Puskesmas Wilayah Madura Jawa Timur*. 22, 1–7. <http://eprints.unwahas.ac.id/2196/>
- Sumardiyono, S., Lowa, N. W., Azzam, A. M., Huda, K. N., & Nurfauziah, N. (2017). Kejadian Myalgia pada Lansia Pasien Rawat Jalan. *Jrst: Jurnal Riset Sains Dan Teknologi*, 1(2), 59. <https://doi.org/10.30595/jrst.v1i2.1442>
- Tri Andayani, E., Wuriani, & Parliani. (2018). *Gambaran keluhan myalgia pada perawat luka di kota pontianak*. 9(1), 28–34.
- WHO. (2018). *Global Health Observatory (GHO) Data*.