

**PENGARUH TERAPI BACK MASSAGE TERHADAP PENURUNAN
NYERI PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITIS**

Oleh :

Felly Atika¹, Rita Wati²

Mahasiswa Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/ Sriwijaya

Email : Fellyatika@gmail.com

Dosen Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/ Sriwijaya

Email : ritawati084@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia adalah seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Semakin bertambahnya usia, fungsi fisiologi mengalami penurunan yang menimbulkan berbagai masalah kesehatan salah satunya adalah Rheumatoid Arthritis. Penyakit ini ditandai dengan peradangan pada lapisan sendi synovial. Penyakit kronik ini dapat menyebabkan nyeri serta deformitas. Salah satu cara untuk mengobati nyeri adalah dengan terapi back massage, karena terapi back massage dapat memberikan sensasi relaksasi sehingga mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah area yang diusap sehingga aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit serta menunjang proses penyembuhan. **Metode :** Penelitian ini menggunakan studi literature review yang menggunakan sumber literature yang berbentuk buku, artikel ilmiah, khususnya yang terpublikasi. Dengan melakukan pencarian melalui data base *Google Scholar* dari tahun 2015-2020. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian dari beberapa artikel penelitian yang telah di dapatkan, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri pada lansia yang telah dilakukan terapi back massage. **Kesimpulan :** Diharapkan lansia untuk menggunakan terapi *back massage* untuk menurunkan nyeri Rheumatoid Arthritis.

Kata Kunci : Rheumatoid Arthritis, Back Massage, Nyeri

ABSTRACT

Background : Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. Elderly is part of the process of growth and development. Humans do not suddenly grow old, but develop from babies, children, adults and eventually become old. As you get older, your physiological function decreases, which causes various health problems, one of which is Rheumatoid Arthritis. This disease is characterized by inflammation of the lining of the synovial joint. This chronic disease can cause pain and deformity. One of the ways to treat pain is back massage therapy, because back massage therapy can provide a sensation of relaxation, resulting in vasodilation of the blood vessels in the area being rubbed so that cell activity increases and will reduce pain and support the healing process. **Method:** This study uses a literature review study that uses literature in the form of books, scientific articles, especially published ones. By searching through the Google Scholar data base from 2015-2020. **Research Results:** The research results from several research articles that have been obtained show that there is a decrease in the level of pain in the elderly who have had back massage therapy. **Conclusion:** It is expected that the elderly should use back massage therapy to reduce Rheumatoid Arthritis pain.

Keywords : Rheumatoid Arthritis, Back Massage, Pain

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan suatu proses yang alami, yang akan dihadapi oleh setiap orang. Seseorang yang memasuki usia tua akan mengalami penurunan fungsi tubuh seperti: penurunan elastisitas kulit, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan semakin lambat, otot tubuh semakin melemah, kekuatan muskular mulai merosot seperti keluhan nyeri otot, kekakuan, hilang gerakan, dan tanda-tanda inflamasi seperti nyeri tekan, disertai pembengkakan yang mengakibatkan terjadinya gangguan aktivitas sehari-hari (Nugroho & Wahyudi, 2012).

Diantara berbagai masalah kesehatan pada lansia salah satunya adalah nyeri persendian atau yang dikenal dengan Rheumatoid Arthritis. Rheumatoid Arthritis merupakan gangguan peradangan kronis autoimun atau respon autoimun, dimana imun seseorang bisa terganggu dan turun yang menyebabkan hancurnya organ sendi dan lapisan pada sinovial, terutama pada tangan, kaki dan lutut (Sakti & Muhlisin, 2019; Masruroh & Muhlisin, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) menerangkan bahwa angka kejadian Rheumatoid Arthritis pada tahun 2016 adalah mencapai 20% dari penduduk dunia, 5-10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 20% adalah mereka yang berusia 55 tahun (Majdah & Ramli, 2016; Putri & Priyanto, 2019).

Menurut Riskesdas (2018) jumlah penderita Rheumatoid Arthritis di Indonesia mencapai 7,30%. Prevalensi yang terjadi di Jawa Tengah berjumlah (6,78%). Prevalensi berdasarkan diagnosis dokter tertinggi di Aceh (13,3%). Prevalensi yang didiagnosa dokter lebih tinggi perempuan (8,5%) dibanding dengan laki-laki 6,1% (Riskesdas, 2018). Prevalensi jumlah penyakit di Jawa Tengah 25,5% (Nurwulan, 2017). Prevalensi penyakit rematik berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan atau gejala di kota Magelang 28,9%, sedangkan di Kabupaten Magelang 11,7% (Fajri & Muhlisin, 2019).

Penanganan nyeri pada rematik dapat dilakukan dengan dua metode yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi (Andri et al., 2019). Dengan farmakologi bisa menggunakan obat-obatan analgesik, namun lansia pada proses penuaan mengalami farmakodinamik, farmakokinetik serta metabolisme obat dalam tubuh lansia sehingga sangat memberi resiko pada lansia. Selain itu efek yang dapat timbul dalam jangka panjang dapat mengakibatkan perdarahan

pada saluran cerna, tukak peptik, perforasi dan gangguan ginjal (Mawarni & Despiyadi, 2018). Salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat dalam mengatasi nyeri yang dirasakan oleh pasien adalah dengan memberikan *massage*. *Massage* adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada punggung dan bahu. *Massage* tidak secara spesifik menstimulasi reseptor yang sama seperti reseptor nyeri tetapi dapat mempunyai dampak melalui sistem kontrol desenden. *Massage* dapat membuat klien lebih nyaman karena membuat relaksasi pada otot (Mubarak et al 2015).

Back massage digunakan untuk menurunkan nyeri pada pasien hipertensi, pasien post operasi abdomen, pada ibu hamil dan pada pasien Rheumatoid Arthritis. Pada pasien Rheumatoid Arthritis tidak boleh dilakukan *massage* secara langsung pada area sendi yang mengalami pembengkakan, karena dapat memperparah kondisi pembengkakan pada sendi. *Back massage* merupakan tindakan *massage* pada punggung dengan usapan secara perlahan (Kristanto 2011). Punggung merupakan tempat sumsum tulang belakang berada, dimana sumsum tulang belakang merupakan bagian dari Sistem Saraf Pusat/ SSP. Fungsi dari Sistem Saraf Pusat adalah sebagai pengendali utama tubuh. Sehingga jika diberikan *massage* pada punggung dapat memberikan relaksasi pada otot dan sumsum tulang belakang. Sehingga sumsum tulang belakang akan menyampaikan implus ke otak, dan otak akan menyampaikan informasi ke seluruh tubuh sehingga dapat menyebabkan nyeri berkurang pada seluruh sendi (Pearce, 2017).

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mampu memahami dan menerapkan asuhan keperawatan gerontik dengan menggunakan terapi *Back Massage* untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien Rheumatoid Arthritis lansia.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penelitian/artikel pemberian terapi *Back Massage* untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien Rheumatoid Arthritis lansia.
2. Menganalisis pengaruh pemberian terapi *Back Massage* terhadap penurunan tingkat nyeri Arthritis Rheumatoid pada lansia
3. Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian pemberian terapi *Back Massage* terhadap penurunan tingkat nyeri Arthritis Rheumatoid pada lansia.

1.3 Manfaat Penelitian

- Bagi rumah sakit, hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar/pedoman pengembangan kemampuan tentang pengaruh pemberian terapi *Back Massage* terhadap penurunan tingkat nyeri Arthritis Rheumatoid pada lansia
- Pedoman bagi perawat dalam melaksanakan implementasi keperawatan dengan pemberian terapi *Back Massage* terhadap penurunan tingkat nyeri Arthritis Rheumatoid pada lansia
- Evidence Base Nursing Practice implementasi pengaruh pengaruh pemberian terapi *Back Massage* terhadap penurunan tingkat nyeri Arthritis Rheumatoid pada lansia
- Data dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan terapi non farmakologi **Back Massage** dalam penurunan tingkat nyeri

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan design penelitian dengan menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, jurnal, artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi yang merupakan hasil penelitian atau karya tulis ilmiah sebelumnya. Penelitian ini adalah penelitian naratif studi literatur yang membahas tentang pengaruh terapi back massage terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis.

2.2 Kriteria literature yang digunakan

Karakteristik artikel/hasil penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 artikel/hasil penelitian yang dipublikasi secara online antara tahun 2017-2020. Artikel atau hasil penelitian tersebut tersedia secara full teks untuk digunakan peneliti sebagai data untuk dianalisis. (sebagaimana terlampir pada penelitian ini.)

2.3 Sumber Artikel

Artikel/ hasil penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh peneliti melalui eksplorasi pada sumber Google Scholar/ Google Cendikia berjumlah 5 artikel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian studi literatur ini disajikan dalam bentuk naratif untuk menggambarkan dari hasil penelitian sebelumnya berupa penelitian- penelitian yang terdahulu yang relevan dengan kajian penulis yang penulis buat dan dituangkan dalam karya tulis ilmiah ini yang

berjauhan dengan tema penelitian yang penulis buat yakni penerapan terapi senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif dengan demensia.

Peneliti Awaludin Jahid Abdilah1*, Maryam Fitria Suwandi2*, 2020 dengan judul "Pengaruh back massage terapi terhadap penurunan nyeri reumatik pada lansia." Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh intervensi back massage terhadap penurunan nyeri pada lansia rematik. Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperiment pra experimental* dengan rancangan *one group pretes-posttest design*. Populasi penelitian ini berjumlah 25 responden. Metode pengumpulan data penelitian ini yaitu observasi tingkat nyeri, kemudian wawancara kepada responden dan memberi intervensi back massage. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs*. Penelitian dilakukan pada 25 responden, sebanyak 22 responden mengalami nyeri sedang (88%), 3 responden nyeri berat (12%). Intensitas nyeri yang dirasakan oleh subyek penelitian sesudah diberikan perlakuan back massage terapi mengalami penurunan yaitu nyeri ringan sebanyak 22 responden (88%), nyeri sedang sebanyak 3 responden (12%). Berdasarkan analisis statistic menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs* didapatkan p -value $0.0001 < 0.05$.

Peneliti oleh Rizka Mailani Putri1*, Amir Lutfi2*, Alini3* 2020 dengan judul "Pengaruh terapi back massage terhadap penurunan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia", Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi back massage terhadap penurunan nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Hasil dari Analisa Univariat didapatkan rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi *back massage* adalah 4,97 standar deviasi 0,669. Setelah diberikan terapi *back massage* didapatkan hasil 3,27 dengan standar deviasi 0,868. Hasil uji statistic non parametric *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan P value adalah 0,000 ($P < 0,05$), disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *back massage* terhadap penurunan nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar.

Peneliti oleh Feny Marlina1*, Rita Juniarti2* 2019 dengan judul "Pengaruh pijat (*Massage*) terhadap perubahan intensitas nyeri rematik pada lansia di Desa Kertapati Puskesmas dusun Curup Bengkulu Utara".

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh pijat (*massage*) terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment: pre-test-post-test*, dilakukan dengan 10 sampel. Rata-rata nyeri rematik sebelum dilakukan pijat adalah 5,2 standar deviasi 0,789 dan sesudah dilakukan pijat 3,4 standar deviasi 1,075. Hasil uji statistic uji *t-dependen* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$).

Peneliti oleh Chrismis Novalinda Ginting1*, Antonius Waruwu2*, Cahyanto Kurnia Mendrofa 3*, Nita Tri Maria 4*, Suci Syafira5* 2020 dengan judul “Pengaruh *Back Massage* terhadap intensitas nyeri pada lansia penderita rematik”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi tingkat nyeri setelah dilakukan terapi back massage. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan one-group pre-post tes design dengan 20 orang responden. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Text* pre test dan post test didapatkan hasil dari back massage dengan nilai *Z* senilai 3,520 dengan *p-value* 0,000.

Peneliti oleh Fahista1*, Kristuianawati2* 2017 dengan judul “Pengaruh *back massage* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien rematik di Puskesmas Pondok Jagung kota Tangerang Selatan”. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh back massage terhadap penurunan skala nyeri pada pasien rematik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Peneliti menggunakan sampel 20 responden dengan teknik *nonprobability sampling* jenis *sampling jenuh*. Hasil dari sebelum dilakukan terapi back massage yaitu skala nyeri ringan 6 orang (30%), nyeri sedang 12 orang (60%) dan nyeri berat 2 orang (10%). Setelah dilakukan pemijatan back massage didapatkan hasil tidak nyeri 5 orang (25%) dan nyeri ringan 15 orang (75%). Hasil uji hipotesis *paired sample t-test* didapatkan *p-value* 0,000, artinya ada pengaruh terapi *back massage* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien rematik.

Hasil penelitian/artikel diatas menemukan bahwa pengaruh terapi back massage terhadap penurunan nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia yang menjadi topik pembahasan dalam penelitian ini memiliki relevansi dengan sejumlah penelitian yang disajikan dalam table yang ditunjukkan dengan perbedaan yang signifikan pada saat sebelum dan sesudah dilakukan dengan terapi back massage.

3.2 Pembahasan

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari lima (5) artikel yang didapatkan bahwa terapi back massage dapat mengurangi intensitas nyeri pada gangguan Rheumatoid Arthritis. Rheumatoid arthritis atau disingkat RA adalah suatu penyakit kronik sistemik pada sistem musculoskeletal. Penyakit ini ditandai dengan peradangan pada lapisan sendi synovial. Penyakit kronik ini dapat menyebabkan nyeri serta deformitas. (Smeltzer dan Bere, 2012). Rheumatoid Arthritis dapat menimbulkan berbagai gejala. Pada gejala awal bagian persendian yang paling sering terkena yaitu sendi tangan, pergelangan tangan, sendi lutut, sendi siku, pergelangan kaki, sendi bahu (Turana, 2005, dalam Pujastuti *et al* 2018). Adaya nyeri membuat penderita Rheumatoid Arthritis seringkali takut bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Komplikasi dari penyakit Rheumatoid Arthritis yaitu, dapat terjadinya kelumpuhan akibat pembengkakan pada sendi, tromboemboli pada pembuluh darah dan bisa terjadi penyumbatan pada pembuluh darah ke jantung yang dapat mengganggu kerja pacu jantung sehingga terjadinya henti jantung dan dapat menyebabkan kematian (Syah'diah, 2018).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat dalam mengatasi nyeri yang dirasakan oleh pasien adalah dengan memberikan *massage*. *Massage* adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada punggung dan bahu (Mubarak *et al* 2015). *Massage* yang dilakukan untuk pasien Rheumatoid Arthritis adalah terapi back massage. Fungsi dari *back massage* adalah memberikan sensasi relaksasi sehingga mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah yang akan meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit serta menunjang proses penyembuhan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

- 4.1.1. Terdapat 5 (lima artikel) yang memiliki relevansi dengan pengaruh terapi back massage terhadap penurunan intensitas nyeri pada Rheumatoid Arthritis
- 4.1.2. Pengaruh terapi back massage mampu menurunkan intensitas nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia sehingga memberikan rasa tenang dan nyaman
- 4.1.3. Implementasi pengaruh terapi back massage terhadap penurunan intensitas nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia yang terdapat di dalam artikel harusla

diiringi dengan penerapannya, sehingga kajiannya lebih akurat dan efektif.

Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu Volume 07 No 02, 71-74.

4.1. Saran

Hasil penelitian menyarankan :

- 4.1.1 Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan
Peneliti berharap fasilitas kesehatan dapat mempertimbangkan untuk mengajarkan penggunaan teknik terapi back massage untuk mengurangi nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia serta diharapkan dapat memberikan pendidikan dan pembinaan pada pasien Rheumatoid Arthritis.
- 4.1.2 Bagi Pengembangan Keilmuan
Penelitian ini dapat disosialisasikan menjadi masukan dalam proses pembelajaran mahasiswa keperawatan agar diperoleh gambaran tentang pengaruh terapi back massage terhadap penurunan intensitas nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia sehingga dapat menambah ilmu pengetahuan.
- 4.1.3 Bagi Peneliti Lanjutan
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan pengembangan penelitian pada faktor lain yang berpengaruh dengan terapi back massage terhadap penurunan intensitas nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia.

Mohamad Judha, d. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1*. Jakarta Timur: CV Trans Info Media.

Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi*. Sidoarjo: Indomedika Pustaka.

Yunita Wulan Suci, W. H. (2019). Penerapan Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Rematik pada Lansia. *JKEP Vol 4 No 2*, 137-145.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaludin Jahid Abdillah, M. F. (2020). Pengaruh Back Massage terapi terhadap penurunan nyeri reumatik pada lansia. *Jurnal kesehatan Vol 11 No 2*, 156-164.
- Chrismis Novalinda Ginting, d. (2020). Pengaruh Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri pada Lansia Penderita Rematik. *Jurnal penelitian perawat profesional*, 555-562.
- dkk, R. M. (2020). Pengaruh terapi Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia. *Jurnal Ners Volume 4 no 2*, 40-46.
- Fahista, K. (2017). Pengaruh Back Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Rematik di Puskesmas Pondok Jagung kota Tangerang Selatan. 1-7.
- Feny Marlina, R. J. (2019). Pengaruh pijat (Massage) terhadap perubahan intensitas nyeri rematik pada lansia di desa kertapati puskesmas dusun Curup Bengkulu Utara. *Jurnal*

