



**Pengaruh Terapi *Back Massage* Terhadap Intensitas Nyeri *Rheumatoid Arthritis* Pada Lansia di Puskesmas Rantepangli
Kab. Toraja Utara Tahun 2018**

Yusan Pabebang¹, Regina Reni Ranteallo² Yohana Purnawaty³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja^{1,2,3}

pabebangyusan@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Rheumatoid Arthritis merupakan suatu penyakit autoimun yaitu penyakit yang terjadi pada saat tubuh diserang oleh sistem kekebalan tubuhnya sendiri yang mengakibatkan peradangan dalam waktu lama pada sendi dengan keluhan nyeri yang berdampak pada penurunan aktivitas sehari-hari. Manajemen nyeri dapat diatasi dengan terapi non farmakologis salah satunya adalah *back massage*. *Back massage* adalah teknik memberikan tindakan *massage* pada punggung dengan usapan secara perlahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi *back massage* terhadap intensitas nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia.

Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai dengan bulan Mei 2018. Desain penelitian ini yaitu *quasi eksperimental pre-post design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 26 responden dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi 13 responden dan kelompok kontrol 13 responden. Pengukuran nyeri *rheumatoid arthritis* menggunakan *Numeric Ranting Scale*.

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas responden perempuan 17 (65.4%), usia 46-55 tahun 14 (53.8%). Setelah dilakukan intervensi 2 kali per responden, didapatkan perbedaan yang signifikan intensitas nyeri sebelum dengan sesudah intervensi terapi *back massage* ($p=0,001$). Hasil uji beda *Mann Whitney* diperoleh ($p=0.000$) yaitu ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kesimpulan penelitian ini bahwa terapi *back massage* efektif terhadap penurunan intensitas nyeri *rheumatoid arthritis*. Penelitian ini merekomendasikan perlunya memberikan terapi *back massage*, serta penelitian lanjut terkait nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia.

Kata kunci : *Back Massage*, Intensitas Nyeri, *Rheumatoid Arthritis*

Abstract

Rheumatoid Arthritis is an autoimmune disease, which is a disease that occurs when the body is attacked by its own immune system which causes inflammation in the joints for a long time with complaints of pain that have an impact on decreasing daily activities. Pain management can be overcome by non-pharmacological therapy, one of which is *back massage*. *Back massage* is a technique of providing *massage* action on the back with slow strokes. This study aims to analyze the effect of *back massage* therapy on the intensity of *rheumatoid arthritis* pain in the elderly.

This research was conducted from April to May 2018. The design of this study was a *quasi-experimental pre-post design*. The sampling technique used was *purposive sampling*, with a total sample of 26

respondents and divided into two groups, namely the intervention group 13 respondents and the control group 13 respondents. Measurement of rheumatoid arthritis pain using the Numeric Branch Scale.

The results of this study showed that the majority of respondents were 17 women (65.4%), age 46-55 years 14 (53.8%). After the intervention was carried out twice per respondent, there was a significant difference in pain intensity before and after the back massage therapy intervention ($p = 0.001$). The results of the Mann Whitney difference test were obtained ($p = 0.000$), namely there was a significant difference between the intervention group and the control group.

The conclusion of this study is that back massage therapy is effective in reducing the intensity of rheumatoid arthritis pain. This study recommends the need to provide back massage therapy, as well as further research related to rheumatoid arthritis pain in the elderly.

Keywords : Back Massage, Pain Intensity, Rheumatoid Arthritis

*Correspondent Author : Yusan Pabebang

Email : pabebangyusan@gmail.com

PENDAHULUAN

Rheumatoid merupakan penyakit degeneratif sendi yang salah satunya disebabkan karena proses penuaan seseorang.

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian *rheumatoid arthritis* pada tahun 2012 mencapai 25% yang akan mengalami kecacatan akibat kerusakan pada tulang dan gangguan pada persendian. Indonesia mengalami peningkatan kejadian *rheumatoid arthritis*, pada tahun 2013 sebesar 45,59%. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2013 prevalensi *rheumatoid arthritis* Nasional mengalami peningkatan dari 32,2% menjadi 36,6%. Di Sulawesi Selatan sendiri prevalensi penyakit *rheumatoid* adalah 27,7%, (RISKESDAS, 2013). Menurut Dinas Kesehatan Toraja Utara prevalensi *rheumatoid arthritis* pada lanjut usia pada tahun 2015 berjumlah 1.380 kasus, pada tahun 2016 berjumlah 1.430 kasus, dan pada tahun 2017 berjumlah 1.056 kasus.

Masalah-masalah kesehatan akibat penuaan terjadi pada berbagai sistem tubuh, salah satunya adalah *rheumatoid arthritis*. *Rheumatoid arthritis* dapat mengakibatkan penurunan produktivitas manusia (Ahdaniar, H, & Indar, 2014). Dua jenis ketidakmampuan timbul dari *rheumatoid arthritis* yaitu ketidakmampuan fisik dan ketidakmampuan sosial (Nugroho & Wahyudi, 2012).

Rheumatoid arthritis sering terjadi pada lansia dibandingkan pada usia muda, dan dapat menyerang laki-laki maupun perempuan. *Rheumatoid arthritis* sering tampak pada lansia karena salah satu faktor timbulnya *rheumatoid arthritis* adalah usia, semakin tua usia seseorang maka semakin tinggi resiko terjadinya *rheumatoid arthritis*. Saat *rheumatoid arthritis* timbul masyarakat lanjut usia biasanya pergi ke puskesmas dan apotik terdekat untuk membeli obat penghilang rasa nyeri Martono & Darmajo (2006) dalam (Siahaan, Siagian, & Elon, 2017).

Ada berbagai terapi untuk mengatasi *rheumatoid arthritis* baik secara terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi nonfarmakologi seperti

massage untuk menggerakkan tubuh dan untuk mengurangi rasa nyeri pada sendi. *Massage* dan sentuhan, merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktifitas sistem saraf otonom. Apabila individu mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus untuk rilek, kemudian akan muncul respon relaksasi.

Back Massage adalah salah satu teknik memberikan tindakan *massage* pada punggung dengan usapan secara perlahan. Usapan dengan *lotion*/balsem memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal (Dewi, Sutresna, & Susila, 2017). Terapi *Massage* dapat dilakukan sendiri oleh keluarga karena dapat meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel akan meningkat dan akan mengurangi rasa sakit (Perry, 2010). Dengan adanya intervensi terapi *back massage* ini, diharapkan lansia tidak lagi meminum obat pada saat nyeri timbul tapi menggunakan terapi *back massage* yang dapat dibantu oleh keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *quasi eksperimental design* dengan *pretest-posttest control group design* yaitu desain dengan dua kelompok yang dipilih secara *purposive sampling*, kemudian diberi *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan dilakukan *post-test* setelah diberikan intervensi untuk mengetahui pengaruh terapi *back massage* terhadap intensitas nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia. Penelitian ini melibatkan 26 responden yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 13 responden pada kelompok intervensi dan 13 pada kelompok kontrol. Responden dipilih berdasarkan kriteria menderita *rheumatoid arthritis* pada skala nyeri sedang dan ringan. Peneliti melakukan pengukuran tingkat nyeri dengan menggunakan *Numeric Ranting Scale* sebelum dan sesudah intervensi. Peneliti melakukan terapi *Back Massage* 2 kali pada setiap responden, setelah itu kemudian diobservasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini berjumlah 26 lansia dengan *rheumatoid arthritis* yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi terapi *Back Massage* sebanyak 13 responden dan kelompok kontrol 13 responden.

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Rantepangli, Kab. Toraja Utara

Kelompok	Total	
	n	%
Lansia awal (46-55 tahun)	14	53.8
Lansia akhir (56-65 tahun)	12	46.2
Total	26	100

(Sumber : data primer diolah berdasarkan data yang diperoleh)

Distribusi usia responden dapat dilihat pada tabel 1 menunjukkan bahwa pada mayoritas responden lanjut usia dengan rentang usia 46-65 tahun sebanyak *Back Massage*, Intensitas Nyeri, *Rheumatoid Arthritis*

14 orang (53.8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Rantepangli, Kab. Toraja Utara

Kelompok	Total	
	n	%
Perempuan	17	65.4
Laki-laki	9	34.6
Total	16	100

(Sumber : data primer diolah berdasarkan data yang diperoleh)

Distribusi jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel 2 menunjukkan mayoritas perempuan sebanyak 17 orang (65.4%). Hal ini menunjukkan mayoritas responden adalah yang berjenis kelamin perempuan.

Analisa Bivariat

Tabel 3 Hasil Analisis Perbedaan Perubahan Tingkat Nyeri Responden Kelompok Intervensi Terapi *Back Massage*

Intensitas Nyeri	Pre-Test		Post-Test		Nilai <i>p</i> -Value
	n	%	n	%	
Tidak Nyeri	0	0.0	0	0.0	0.001
Nyeri Ringan	0	0.0	12	92.3	
Nyeri Sedang	13	100	1	7.7	
Nyeri Berat	0	0.0	0	0.0	
Total	13	100	13	100	

(Sumber : data primer diolah berdasarkan data yang diperoleh)

Hasil perbedaan intensitas nyeri responden sebelum dan sesudah intervensi terapi *Back Massage* dapat dilihat pada tabel 3 didapatkan sebelum dilakukan intervensi yaitu pada tingkat nyeri sedang dan setelah dilakukan intervensi mayoritas tingkat nyeri ringan sebanyak 12 responden (92.3%). Hasil analisa secara statistik didapatkan ada pengaruh yang signifikan intervensi terapi *Back Massage* terhadap penurunan nyeri dengan nilai *p*-value 0.001 (<0.05).

Tabel 4 Hasil Uji Beda Independen Intensitas Nyeri Responden Kelompok Intervensi Terapi *Back Massage* dengan Kelompok Kontrol

Tingkat Nyeri	Intervensi		Kontrol		Nilai <i>p</i> -Value
	n	%	N	%	
Tidak Nyeri	0	0.0	0	0.0	0.000
Nyeri Ringan	12	92.3	3	23.1	

Back Massage, Intensitas Nyeri, *Rheumatoid Arthritis*

Nyeri Sedang	1	7.7	10	76.9
Nyeri Berat	0	0.0	0	0.0
Total	13	100	13	100

(Sumber : data primer diolah berdasarkan data yang diperoleh)

Hasil perbedaan intensitas nyeri kelompok intervensi terapi *back massage* dengan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 4 didapatkan mayoritas intensitas nyeri responden kelompok intervensi nyeri ringan sebanyak 12 orang (92.3%) dan kelompok kontrol nyeri sedang 10 orang (76.9%). Hasil analisa secara statistik didapatkan ada pengaruh yang signifikan intervensi terapi *back massage* terhadap penurunan nyeri dengan $p\text{-value}$ 0.000 (<0.05).

PEMBAHASAN

Berdasarkan perbandingan data sebelum dan sesudah intervensi kurang lebih 2 kali per pertemuan selama 1 bulan, diketahui bahwa terjadi penurunan jumlah responden yang berada pada skala nyeri ringan. Dimana *Back Massage* adalah salah satu teknik memberikan tindakan massage pada punggung dengan usapan secara perlahan. Usapan dengan *lotion*/balsem memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal (Dewi, Sutresna, & Susila, 2017). Terapi *Massage* dapat dilakukan sendiri oleh keluarga, dan dapat meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel akan meningkat dan akan mengurangi rasa sakit (Perry, 2010).

Terapi *Back Massage* sebagai intervensi pada penelitian ini terbukti dapat menstimulasi peningkatan pelepasan hormon endorfin. Endorfin memberi efek analgesia dengan memblokir proses pelepasan substansi p dari neuron sensorik sehingga proses transmisi di medulla spinalis menjadi terhambat dan sensasi nyeri berkurang. Hal ini sesuai dengan penelitian (Kristanto & Maliya, 2012) terhadap 13 responden yang menyebutkan ada pengaruh antara terapi *back massage* terhadap penurunan intensitas nyeri rematik pada lansia. Setelah diberi *back massage* terjadi perubahan tingkat nyeri, yaitu 2 responden yang mengalami nyeri sedang yang sebelumnya sebanyak 8 responden, dan 11 responden mengalami nyeri ringan dengan intensitas nyeri 1-3. Pada pasien dengan *rheumatoid arthritis* menunjukkan bahwa pentingnya sistem nyeri medial (yang memproses aspek emosional dari nyeri seperti ketakutan dan stres), dibandingkan sistem lateral yang memproses sensasi fisik seperti intensitas, durasi, dan lokasi nyeri, selama episode nyeri. Selain itu disarankan bahwa manajemen sistem nyeri medial sebaiknya dijadikan target baru baik untuk intervensi farmakologi maupun non farmakologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa intervensi terapi *back massage* memberikan pengaruh terhadap intensitas nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia. Peneliti merekomendasikan berupa penelitian lanjut untuk mengembangkan dan memperdalam penelitian ini, seperti penelitian yang melibatkan faktor-faktor yang belum diteliti dalam penelitian ini adalah, misalnya lama sakit, jenis pekerjaan,

sosial ekonomi, dukungan keluarga dan sosial budaya yang mungkin mempengaruhi nyeri pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdaniar, A., H, H., & Indar. (2014). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian penyakit rematik pada lansia diwilayah puskesmas kassi-kassi kota makasar*. Makassar: Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis.
- Dewi, N. P., Sutresna, I. N., & Susila, I. M. (2017). *Pengaruh Back Massage Terhadap Tingkat Nyeri Low Back Painpada Kelompok Tani Semangka Mertha Abadi Di Desa Yeh Sumbul*. BALI: CARING.
- Kristanto, T. (2012). *Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Reumatik Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Asem Surakarta*. Jakarta.
- Nugroho, & Wahyudi, H. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC;Edisi 3.
- Perry, P. &. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- RI, K. K. (2017). *Pusat Data dan Inforrmasi Lansia di Indonesia*. Jakarta Selatan: KEMENKES RI.
- RISKESDAS, R. K. (2013). *Hasil Riskesdes 2013*. Jakarta: Badan Litbangkes, DEPKES RI,2013.
- Siahaan, P., Siagian, N., & Elon, Y. (2017). *Efektivitas Pijat Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Sedang Pada Wanita Lanjut Usia Di Desa Karyawanngi Kabupaten Bandung Barat*. Bandung: Skolastik Keperawatan.Vol.3,No.1