



JURNAL KESEHATAN

Vol. 11 No. 2 Tahun 2020

DOI: <http://dx.doi.org/10.38165/jk>.

e-ISSN: 2721-9518

p-ISSN: 2088-0278

LP3M Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon

PENGARUH *BACK MASSAGE* TERAPI TERHADAP PENURUNAN NYERI REUMATIK PADA LANSIA

Awaludin Jahid Abdilah *

Akademi Keperawatan YPIB Majalengka

Tahidabdillah@gmail.com

Maryam Fitria Suwandi**

Akademi Keperawatan YPIB Majalengka

Abstrak

Back Massage adalah salah satu tehnik memberikan tindakan masase pada punggung selama 10-15 menit. Usapan dengan *lotion*/balsem memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *back massage* terhadap intensitas nyeri reumatik pada lansia. Penelitian ini merupakan *ekperiment pra experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Jumlah populasi yang diberi perlakuan seluruh lansia sebanyak 25 responden dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui lembar observasi menggunakan skala nyeri numerik. dianalisis dengan *Wilcoxon Matched Pairs p-value* ≤ 0.05 . Hasil penelitian menunjukkan intensitas skala nyeri pasien sebelum dilakukan *back massage* berupa nyeri sedang dan setelah perlakuan terjadi perubahan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p-value* = $0.000 < (\alpha)$ maka *Ha diterima*, ada pengaruh *back massage* terhadap nyeri reumatik pada lansia. Hasil penelitian diharapkan menjadi pertimbangan dalam penerapan terapi komplementer dalam keperawatan khususnya terapi *back massage* dalam menurunkan nyeri pada lansia dengan rematik

Kata Kunci: *Back Massage*, Nyeri, Reumatik, Lansia

Abstract

Back Massage is one of the techniques to provide massage action on the back for 10-15 minutes. The lotion / balm rub provides a warm sensation by dilating the local blood vessels. This study aims to determine the effect of back massage on the intensity of rheumatic pain in the elderly. This research is a pre experimental experiment with one group pretest-posttest design. The total population treated by all elderly were 25 respondents with a total sampling technique. The data were collected through observation sheets using a numerical pain scale. analyzed by *Wilcoxon Matched Pairs p-value* ≤ 0.05 . The results showed the intensity of the patient's pain scale before doing back massage in the form of moderate pain and after treatment there was a change in pain intensity to mild pain. The results of the *Wilcoxon Signed Rank Test* statistical test obtained *p-value* = $0.000 < (\alpha)$ then *Ha is accepted*, there is an effect of back massage on rheumatic pain in the elderly. The result are expected to be considered in the application of complementary therapy in nursing practice, especially back massage therapy in reducing pain in the elderly with rheumatism.

Keywords: *Back Massage*, Pain, Rheumatism, Elderly

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menetapkan bahwa yang disebut penduduk lansia adalah yang berumur 60 tahun ke atas. Lansia usia 60-69 tahun dapat kita namakan lansia muda yang mungkin sekali masih produktif dan menyumbangkan pertumbuhan ekonomi. Lansia menengah adalah usia 70-79 tahun, yang diantaranya masih produktif tetapi sebagian besar sudah memerlukan perhatian. Terakhir adalah lansia emas, yakni yang berusia 80 tahun keatas, yang tentunya lebih memerlukan perhatian.⁽¹⁾

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.⁽²⁾

Proses menua dipengaruhi oleh faktor eksogen dan endogen yang dapat menjadi faktor risiko penyakit degeneratif yang bisa dimulai sejak usia muda atau produktif, namun bersifat subklinis.⁽³⁾ Proses penuaan adalah normal, berlangsung secara terus menerus secara alamiah. Dimulai sejak manusia lahir bahkan sebelumnya dan umumnya dialami seluruh makhluk hidup. Menua merupakan proses penurunan fungsi struktural tubuh yang diikuti penurunan daya tahan tubuh. Setiap orang akan mengalami masa tua, akan tetapi penuaan pada tiap seseorang berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut dapat berupa faktor herediter, nutrisi, stress, status kesehatan dan lain-lain.⁽⁴⁾

Pertambahan jumlah lansia di beberapa negara, salah satunya adalah Indonesia telah mengubah profil kependudukan baik nasional maupun dunia. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia berjumlah 18,57 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93 % dari tahun 2000 yang sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun. Dengan demikian, pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan sekitar 34,22 juta jiwa.⁽⁵⁾

Angka kejadian reumatik pada lansia pada tahun 2008 yang dilaporkan oleh organisasi Kesehatan Dunia WHO adalah mencapai 20% dari penduduk dunia yang telah terserang reumatik, dimana 5-10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 20% adalah mereka yang berusia 55 tahun.⁽⁵⁾ Penyakit yang tertinggi pada lansia di Indonesia adalah penyakit Reumatik dengan persentase nilai 49% dan penyakit tersebut lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan terjadi pada laki-laki.⁽⁵⁾

Nyeri merupakan keluhan klinis yang paling sering ditemui perawat. Perawat memiliki peran yang sangat penting dalam penatalaksanaan nyeri agar pasien dapat mencapai rasa nyaman dengan menggunakan berbagai teknik peredaan nyeri.⁽⁶⁾

Nyeri sendi harus cepat didiagnosis untuk dapat membedakan antara penyebab infeksi dengan penyakit peradangan lingkaran sendi reumatik. Pada banyak kasus, pemberian terapi yang spesifik sangat diperlukan segera. Untuk menghindari akibat buruk yang menyertai kerusakan sendi. Selain anamnesis yang mendetail dan anamnesis riwayat penyakit pada keluarga secara *inklusif*, karakter nyeri, onset dan perjalanan klinis nyeri sendi, usia saat timbulnya gambaran klinis, pola serangan penyakit pada sendi, gejala umum, perubahan di kulit dan mukosa, mata organ dalam, dan sistem saraf, pemeriksaan darah, manifestasi klinis yang nyata dan pada kepentingan pemeriksaan sinovia dapat memberikan petunjuk mengenai penyakit tersebut. Penyebabnya bisa dari peradangan, degeneratif, infeksi, metabolik, dan reumatik.⁽⁶⁾

Reumatik merupakan penyakit yang menyerang bagian tubuh pada anggota gerak, seperti pada sendi, otot, tulang dan jaringan sekitar sendi. Keluhan yang lain yang sering muncul adalah rasa nyeri, kaku, bengkak sampai keterbatasan pergerakan anggota tubuh. Nyeri reumatik hampir sama pada saat nyeri keseleo. Namun, pada reumatik disertai peradangan pada persendian dan kulit terlihat memerah yang diakibatkan karena peradangan. Penyebab reumatik sangat banyak. Pada umumnya, dipengaruhi oleh masalah autoimun yaitu sistem kekebalan tubuh yang berbalik menyerang jaringan persendian. Sehingga, tulang rawan pada sekitar sendi menipis. Dan sebagai gantinya, muncul tulang baru. Di saat tubuh bergerak, tulang-tulang di persendian bersinggungan. Kejadian ini yang menimbulkan rasa sakit dan nyeri.⁽⁶⁾

Walaupun terdapat berbagai jenis obat untuk meredakan nyeri, semuanya memiliki resiko dan biaya. Untungnya, terdapat banyak intervensi nonfarmakologi yang dapat membantu meredakan nyeri. Berbagai upaya untuk menurunkan nyeri pada rematik, baik secara farmakologi ataupun dengan nonfarmakologi. Seperti halnya dengan nonfarmakologi pijat punggung atau *back massage* merupakan salah satu jenis terapi pijat yang paling disukai dan paling umum. Pijat punggung hanyalah salah satu dari pengalaman menakjubkan yang dijamin dapat meredakan stres dari tubuh anda. Dengan teknik pijat punggung yang benar, anda akan mendapatkan hasil yang maksimal. Pijatan tersebut akan menciptakan kebugaran mental setelah tubuh dan pikiran anda rileks. Perasaan menjadi lebih muda kembali juga akan terasa disepanjang otot-otot punggung yang sebelumnya tegang. Serabut otot yang sebelumnya kaku dan tegang akan menjadi lentur sehingga pada gilirannya peredaran darah akan semakin lancar. Pijatan ini paling baik bila menggunakan cairan pelumas untuk meminimalkan gesekan dengan aroma yang menenangkan.⁽⁷⁾

Back Massage adalah salah satu tehnik memberikan tindakan masase pada punggung selama 10-15 menit. Usapan dengan lotion/balsem memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal. Vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa Sakit serta menunjang proses penyembuhan.⁽⁸⁾

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh intervensi *back massage* terhadap nyeri penurunan nyeri pada lansia dengan rematik.

METODE PENELITIAN

Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperiment pra experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*.⁽⁹⁾ Dimana dilakukan pengukuran nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *back massage*.

Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia yang menderita reumatik di Panti Werda di Wilayah Kota Cirebon, dengan jumlah 25 Lansia yang dihitung dari bulan Januari sampai Februari tahun 2016. Sampel pada penelitian ini adalah lansia di Panti Werda di Wilayah Kota Cirebon, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* dimana sampel yang diteliti sesuai dengan jumlah populasi. pada penelitian ini diperoleh sampel sebanyak 25 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengkaji skala nyeri pada Lansia penderita rematik dengan menggunakan skala numerik yang terbagi dalam 5 kriteria yaitu (0) tidak ada nyeri, (1-3) nyeri ringan, (4-6) nyeri sedang, (7-9), nyeri berat, (10) nyeri sangat berat.

Metode pengumpulan data yang dilakukan sesuai dengan jenis penelitian yang digunakan sehingga mendapatkan hasil pre dan post intervensi *back massage* yaitu dengan melakukan observasi tingkat nyeri, langkah langkah pengumpulan data dilakukan dengan terlebih dahulu menentukan responden yang sesuai dengan kriteria sampel yang sesuai untuk di teliti. Kemudian peneliti melakukan pendekatan kepada Lansia yang menderita penyakit rematik, yang sesuai dengan kriteria sampel, selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada pasien sebelum di intervensi, untuk menentukan pada skala berapa nyeri yang dirasakan pasien tersebut dan melakukan pencatatan data yang di peroleh. Peneliti memberikan intervensi *Back Massage* Terapi, selama 10-15 menit intervensi dilakukan pada saat nyeri dan setelah itu kembali mengukur skala nyeri setelah dilakuakn terapi.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah setelah pemberian *back massage* terapi dapat menurunkan Nyeri pada lansia yang menderita penyakit rematik. Analisa bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah *Wilcoxon Matched Pairs*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan di uraikan pada tabel dibawah ini:

Nyeri Reumatik Sebelum Dilakukan Pemberian *Back Massage* Terapi

Tabel 1 Intensitas Nyeri Sebelum Dilakukan Pemberian *Back Massage* Terapi

Intensitas nyeri	Frekuensi	Persentase
Nyeri Ringan	-	0%
Nyeri Sedang	22	88.0%
Nyeri Berat	3	12.0%

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa intensitas nyeri yang dirasakan oleh semua subyek penelitian sebelum dilakukan *back massage* terapi adalah tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan, sebanyak 22 responden mengalami nyeri sedang (88%), 3 responden nyeri berat (12%).

Nyeri Reumatik Sesudah Dilakukan Pemberian *Back Massage* Terapi

Tabel 2 Intensitas Nyeri Setelah Dilakukan Pemberian *Back Massage* Terapi

Intensitas nyeri	Frekuensi	Persentase
Nyeri Rengan	22	88.0%
Nyeri Sedang	3	12.0%
Nyeri Berat	-	0%

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa intensitas nyeri yang dirasakan oleh subyek penelitian sesudah diberikan perlakuan *back massage* terapi mengalami penurunan yaitu subyek penelitian yang mengalami nyeri ringan sebanyak 22 responden (88%), dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 3 responden (12%).

Pengaruh *Back Massage* Terapi terhadap Penurunan Nyeri Rematik pada Lansia

Tabel 3 Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian *Back Massage* Terapi

Variabel	Mean	SD	Min	Max	p-value
<i>Pre Test</i>	2.2400	.66332	2.00	4.00	0.000
<i>Post Test</i>	1.2400	.66332	1.00	3.00	

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa perbedaan intensitas nyeri reumatik sebelum diberikan *back massage* diperoleh rata-rata (mean) 2.2400 dan standar deviasi .66332, dan sesudah diberikan *back massage* diperoleh rata-rata (mean) 1.2400 dan standar deviasi .66332 pada lansia.

Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji *wilcoxon Matched Pairs* didapatkan nilai p-value $0.000 \leq 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak: berarti ada pengaruh *back massage* terhadap intensitas nyeri reumatik pada lansia.

PEMBAHASAN

Nyeri Reumatik Sebelum Dilakukan Pemberian *Back Massage* Terapi

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa intensitas nyeri yang dirasakan oleh semua subyek penelitian sebelum dilakukan *back massage* adalah tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan (0%), responden dengan nyeri sedang sebanyak 22 responden (88.0%), dan responden dengan nyeri

berat 3 responden (12.0%). Berarti ada perbedaan persepsi meskipun stimulusnya sama.

Hal ini dimungkinkan karena secara alami, nyeri adalah pengalaman yang bersifat sangat pribadi/personal sehingga masing-masing individu akan mempersepsikan nyerinya dengan berbeda pula tergantung pada faktor-faktor lain yang mempengaruhi nyeri.

Masalah Psikologis pertama yang dialami oleh golongan lansia ini adalah mengenai sikap mereka sendiri terhadap proses menua yang mereka hadapi, antara lain kemunduran badaniah atau dalam kebingungan untuk memikirkannya.⁽¹⁰⁾

Menurut Koziar dan Erb, Nyeri adalah sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai penderitaan yang diakibatkan oleh persepsi jiwa yang nyata, ancaman, dan fantasi luka. Mengacu pada teori dari Asosiasi Nyeri Internasional, pemahaman tentang nyeri lebih menitikberatkan bahwa nyeri adalah kejadian fisik, yang tentu saja untuk penatalaksanaan nyeri menitikberatkan pada manipulasi fisik atau menghilangkan kuasa fisik.⁽¹¹⁾

Nyeri merupakan keluhan klinis yang paling sering ditemui perawat. Perawat memiliki peran yang sangat penting dalam penatalaksanaan nyeri agar pasien dapat mencapai rasa nyaman dengan menggunakan berbagai teknik peredaan nyeri. Nyeri adalah suatu sensori yang tidak menyenangkan dari suatu emosional disertai kerusakan jaringan secara aktual maupun potensial atau kerusakan jaringan secara aktual maupun potensial atau kerusakan jaringan secara menyeluruh.⁽¹⁰⁾

Nyeri sendi harus cepat didiagnosis untuk dapat membedakan antara penyebab infeksi dengan penyakit peradangan lingkaran sendi rheumatik. Pada banyak kasus, pemberian terapi yang spesifik sangat diperlukan segera. Untuk menghindari akibat buruk yang menyertai kerusakan sendi. Selain anamnesis yang mendetail dan anamnesis riwayat penyakit pada keluarga secara inklusif, karakter nyeri, onset dan perjalanan klinis nyeri sendi, usia saat timbulnya gambaran klinis, pola serangan penyakit pada sendi, gejala umum, perubahan di kulit dan mukosa, mata organ dalam, dan sistem saraf, pemeriksaan darah, manifestasi klinis yang nyata dan pada kepentingan pemeriksaan sinovia dapat memberikan petunjuk mengenai penyakit tersebut. Penyebabnya bisa dari peradangan, degeneratif, infeksi, metabolik, dan rheumatic.⁽¹¹⁾

Penyakit rematik merupakan suatu istilah terhadap sekelompok penyakit (gabungan untuk lebih dari seratus penyakit) dengan manifestasi klinis berupa nyeri menahun pada sistem muskuloskeletal, kekakuan sendi, serta pembengkakan jaringan sekitar sendi dan tendon. Meskipun kelainan terjadi pada sendi, tetapi penyakit rematik dapat pula mengenai jaringan ekstraartikuler.

Dampak keadaan ini dapat mengancam jiwa penderitannya atau hanya menimbulkan gangguan kenyamanan. Masalah yang disebabkan oleh penyakit rematik tidak hanya berupa keterbatasan yang tampak jelas pada mobilitas dan aktivitas hidup sehari-hari juga efek sistemis yang tidak jelas, tetapi dapat menimbulkan kegagalan organ dan kematian atau mengakibatkan masalah seperti rasa nyeri, keadaan mudah lelah. Perubahan citra diri, serta gangguan tidur.⁽¹²⁾

Lebih lanjut awitan keadaan ini bisa bersifat akut dan perjalanan penyakitnya dapat ditandai oleh periode remisi (suatu periode ketika gejala penyakit berkurang atau tidak terdapat) dan eksaserbasi (suatu periode ketika gejala penyakit terjadi atau bertambah berat). Perubahan yang permanen dapat terjadi akibat penyakit ini. Ketidakikutsertaan keadaan yang secara sekunder dapat mengenai struktur muskuloskeletal menegaskan keanekaragaman penyakit rematik.

Pada nyeri skala ringan sampai moderat serta pada nyeri superfisial, tubuh bereaksi membangkitkan "*General Adaptation Syndrome*" (*Reaksi Fight or Flight*), dengan merangsang sistem saraf tidak dapat ditoleransi serta nyeri yang berasal dari organ viseral, akan mengakibatkan stimulasi terhadap saraf parasimpatis.⁽¹¹⁾ Pengukuran subjektif nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan Skala Nyeri Numerik (0-10) pada seluruh subyek penelitian terlihat bahwa paling banyak subyek penelitian mengalami nyeri sedang.⁽¹⁴⁾ Salah satu terapi komplementer mengurangi nyeri reumatik adalah *back massage* terapi Massage dan sentuhan merupakan teknik integrasi mempengaruhi sistem saraf otonom.⁽¹⁴⁾

Nyeri Reumatik Sesudah Dilakukan Pemberian *Back Massage* Terapi

Setelah subyek penelitian diberikan *back massage* terapi selama 10-15 menit, segera dilakukan pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala nyeri numerik (0-10), tercantum pada tabel 2 bahwa

intensitas nyeri yang dirasakan, penelitian sesudah memberikan perlakuan *back massage* terapi yaitu responden mengalami penurunan nyeri yaitu tidak ada responden yang mengalami nyeri berat, responden yang nyeri sedang sebanyak 3 responden (12.0%), dan responden yang mengalami nyeri ringan 22 responden (88.0%).

Hasil ini menunjukkan hasil penurunan nilai intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda walaupun stimulus dan yang menyebabkan nyeri dan perlakuan yang diberikan sama. Hal ini karena seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengalaman masa ansietas, penyebab nyeri, usia, budaya dan makna nyerinya.⁽¹²⁾ Berdasarkan hasil penelitian Feny Marlina dan Rita Juniarti (2019) tentang pengaruh pijat (*massage*) terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara tentang pengaruh pijat (*massage*) terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara, disimpulkan ada pengaruh pijat (*massage*) terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara ($p = 0,000$). Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Fera Siahaan, dkk tentang efektifitas pijat punggung terhadap intensitas nyeri rematik didapatkan bahwa Pemberian intervensi dengan pemberian pijat punggung selama 2 (dua) hari selama 30 menit/ hari dapat menurunkan skala nyerirematik sedang.⁽¹⁶⁾

Back Massage adalah salah satu tehnik memberikan tindakan masase pada punggung selama 10-15 menit. Usapan dengan lotion/balsem memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal. Vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa Sakit serta menunjang proses penyembuhan.⁽⁸⁾

Pijat adalah teknik menyentuh dan menekan bagian – bagian tubuh untuk mempengaruhi syaraf dan otot agar mengendur sehingga dapat bekerja dengan optimal sesuai dengan fungsinya. Dengan pijat, sirkulasi darah pada otot dan organ akan menjadi lancar dan aliran limpa menjadi lebih teratur. Selain itu, sistem syaraf yang dirangsang dengan pijat akan bekerja dengan lebih baik. Akhirnya sistem syaraf ini mendorong berbagai kelenjar untuk menghasilkan berbagai zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada banyak ahli pijat, teknik pijat bahkan dimanfaatkan untuk memperbaiki letak otot, tulang dan berbagai organ tubuh agar tetap berada pada posisi yang tepat. Posisi organ yang tepat akan memungkinkan tubuh untuk bekerja dengan optimal dalam melakukan berbagai aktivitas.

Sistem syaraf yang bekerja dengan baik akan merangsang sekresi berbagai hormon dan zat yang diperlukan oleh tubuh. Lebih dari itu, bila sistem syaraf ini bekerja dengan optimal, tubuh akan mampu menahan dan mengeluarkan berbagai racun dan penyakit yang akan merusak tubuh bila dibiarkan dalam waktu yang lama. Bahkan, bila pijat ini dilakukan secara

teratur, orang yang menerima pijat akan bisa mengembangkan kemampuan berbagai indera yang dimilikinya.

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 tehnik memberikan tindakan masase pada punggung dengan usapan secara perlahan. Usapan dengan lotion/balsem memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal. Vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit serta menunjang proses penyembuhan luka.⁽⁸⁾

Back massage yang dilakukan pada punggung adalah bagian yang sangat penting bagi penurunan nyeri yang terjadi karena rematik kesehatan tubuh manusia. Di sekitar tulang punggung (tulang belakang) terdapat berbagai syaraf yang sangat penting untuk menjaga kesehatan. Bila badan terasa lelah, otot – otot di sekitar tulang punggung ini akan terasa sangat kaku, tegang dan mengeras. Otot yang berada dalam kondisi ini membuat orang merasa sulit untuk *relaks* dan nyaman dengan keadaan dirinya sendiri. Kalau otot berada dalam keadaan demikian, berbagai syaraf pun terganggu. Sehingga, badan terasa *loyo*, tidak bersemangat, pegal dan tidak nyaman. Oleh karena itulah pemijatan yang dilakukan di punggung akan membuat badan terasa segar, bugar, lebih santai serta nyaman.⁽¹⁰⁾

Pengaruh *Back Massage* Terapi terhadap Penurunan Nyeri Rematik pada Lansia

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa perbedaan intensitas nyeri reumatik sebelum diberikan *back massage* terapi memperoleh rata-rata (*mean*) 2.2400 dan standar deviasi .66332 dan sesudah diberikan *back massage* terapi diperoleh rata-rata (*mean*) 1.2400 dan standar deviasi .66332 pada lansia di Panti Wreda di Wilayah Kota Cirebon Tahun 2016. Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs* mendapatkan nilai *p-value* $0.000 \leq 0.05$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh *back*

Pengaruh tersebut saat terjadi nyeri, banyak perilaku yang dapat diungkapkan oleh berat-ringannya sensasi nyeri itu sendiri. Kadang kala klien tidak mau mengungkapkan pengalaman nyeri yang dirasakannya karena menganggap dirinya adalah “orang yang cengeng” atau ia akan berpandangan bahwa perawat akan menyebut klien sebagai “pasien yang cerewet”.⁽¹¹⁾

Pada fase pasca nyeri, klien mungkin mengalami trauma psikologis, takut, depresi, serta dapat juga menjadi menggigil.⁽¹¹⁾ *massage* terapi terhadap intensitas nyeri haid.

Dengan pemberian *back massage* terapi intensitas nyeri mengalami penurunan karena mekanismenya dapat merangsang serabut saraf A beta yang banyak terdapat di kulit sehingga pintu gerbang tertutup dan stimulasi nyeri tidak diteruskan ke otak. Apabila sentuhan mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus untuk relaks, maka akan muncul respon relaksasi. Efek dari relaksasi sentuhan tersebut mampu menurunkan persepsi nyeri, seperti nyeri reumatik.⁽¹¹⁾

Berdasarkan penjelasan literatur di atas hasil penelitian ini relevan dengan penjelasan dari literatur di atas bahwa ada pengaruh *back massage* terapi terhadap penurunan intensitas nyeri reumatik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Thomas Kristanto dan Arina Maliya dengan judul “Pengaruh Terapi *Back Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Reumatik Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pembantu Karang Asem Tahun 2016”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *back massage* terapi, kebanyakan responden mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan *back massage* terapi, kebanyakan responden mengalami nyeri ringan.⁽¹³⁾ Hasil penelitian yang dilakukan Feny Marlina dan Rita Juniarti (2019) tentang pengaruh pijat (*massage*) terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara di dapatkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada lansia rematik setelah dilakukan *massage* (pijit). Hal ini berarti *massage* (pijit) merupakan salah satu terapi yang dapat diberikan kepada lansia untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami lansia. Efektivitas *massage* (pijit) terhadap skala nyeri tersebut disebabkan oleh pengaruh distraksi dan meningkatnya hormon endorfin dari efek relaksasi yang ditimbulkan oleh *massage* (pijit), sehingga mampu memberikan efek kenyamanan pada lansia.⁽¹⁵⁾

Menurut penelitian lain, yaitu terapi *back massage* diberikan kepada 2 responden yaitu Ny S dan Ny P dalam pemberian terapi *back massage* ini 2 responden ini diberikan perlakuan yang sama yaitu pemijatan *back massage*. Pijatan *back massage* berdurasi kurang lebih 15-20 menit, pijatan diberikan selama 3 hari terutama saat klien merasakan nyeri. Pada dasarnya kedua klien memiliki kriteria nyeri yang sama yaitu nyeri sedang sehingga dalam proses pemberian terapi *back massage* pun sama. Pada Ny. S memiliki skala nyeri sebelumnya 6 dan setelah diberikan terapi *back massage* pada evaluasi hari terakhir nyeri menjadi skala 2 dalam proses pemberian terapi *back massage* tidak ada peningkatan skala nyeri. Sedangkan pada responden 2 Ny. P memiliki skala nyeri sebelumnya 5 setelah diberikan terapi *back massage* selama kurang lebih 3 hari dan pada evaluasi hari terakhir skala berkurang menjadi 2.

Pada responden kedua mengalami peningkatan nyeri pada hari terakhir yang pada hari pertama sebelumnya skala nyeri 5 setelah itu menjadi 4, pada hari kedua sebelumnya skala nyeri 4 menjadi 2 dan pada hari ketiga mengalami peningkatan nyeri yang pada hari kedua 4 menjadi 2 pada hari ke tiga skala mengalami peningkatan skala nyeri menjadi 4 dan setelah dilakkan *back massage* skala menjadi 2 Hal ini menunjukkan bahwa terapi *back massage* dapat menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan gangguan rematik. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2017) tentang pengaruh *back massage* terhadap tingkat nyeri sendi yang menyatakan bahwa adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikannya terapi *back massage* atau pijat punggung pada pasien nyeri sendi. Selain itu ada juga penelitian lagi yang dilakukan oleh Arina (2011) tentang pengaruh terapi *back massage* untuk menurunkan nyeri rematik pada lansia. Menunjukkan adanya

pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya terapi *back massage* menunjukkan adanya penurunannya intensitas nyeri pada lansia yang menderita rematik.⁽¹⁴⁾

Kesimpulan dari kedua responden tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi *back massage* pada lansia dengan rematik ada perbedaan skala nyeri dari hasil pengukuran menggunakan skala nyeri numerik sebelum dan sesudah diberikan tindakan terapi *back massage* menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri. Pada kedua responden yaitu Ny. S dan Ny. P yang sebelumnya diberikan *terapi back massage*, skala nyeri kedua responden tersebut yaitu 6 dan 5. Setelah diberikan terapi *back massage* selama kurang lebih 3 hari menunjukan adanya pengaruh *back massage* terhadap penurunan intensitas nyeri rematik, yang sebelumnya skalanyeri kedua responden 6 dan 5 menjadi 2 dan 2 dengan presentase yang berbeda yaitu 66,6% dan 60% dengan rata-rata penurunan nyeri 2.⁽¹⁴⁾

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *back massage* terapi terhadap penurunan nyeri reumatik pada lansia, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri reumatik sebelum dilakukan *back masage* terapi pada lansia lebih banyak pada intensitas nyeri sedang (88.0%), intensitas nyeri reumatik sesudah dilakukan *back massage* terapi pada lansia banyak pada Intensitas nyeri ringan (88.0%). Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh hasil $p\text{-value} < \alpha$ ($0.00 < 0.05$) maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian *back massage* terapi terhadap intensitas nyeri reumatik pada lansia.

SARAN

Hasil penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *back massage* dapat menurunkan nyeri sehingga diharapkan perawat dapat mempertimbangkan pemberian asuhan keperawatan yang bersifat nonfarmakologi terutama dalam memberikan intervensi dalam menurunkan rasa nyeri pada pasien reumatik. Serta memberikan informasi yang akurat tentang penanganan nyeri yang bersifat nonfarmakologis sehingga pasien dan keluarga dapat mengetahui dan melakukannya secara mandiri.

Diharapkan perawat memiliki SOP yang tetap memberikan intervensi *back massage* terapi terhadap lansia yang menderita reumatik, sehingga bisa dicapai hasil yang optimal dalam membantu menurunkan nyeri yang dialami lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azis. Iwan J. Dkk. Pembangunan Berkelanjutan, Peran dan Kontribusi Emil Salim. Jakarta KPG (Kepustakaan Populer Gramedia); 2010
2. Suparyanto. Konsep Lanjut Usia; [diunduh tanggal 28 Februari 2016]. Tersedia dari: <http://dr-suparyanto.blogspot.com/2010/07/konsep-lanjut-usia-lansia.html?m=1>
3. Anonym. Data Lansia [diunduh tanggal 28 Februari 2011]. Tersedia dari; [http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/26951/4/Chapter %20II.pdf4](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/26951/4/Chapter%20II.pdf4).
4. Setiono Wiwing. Lanjut Usia [diunduh tanggal 1 Maret 2016] Tersedia dari; [http://lpkeperawatan.blogspot.co.id/2013/12/lanjut-usia-lansia.html#.Vv5Iz0_iTCM]
5. Fatmah & Astikawati. Rina. Gizi Usia Lanjut. Jakarta; Erlangga. 2010
6. Tamsuri. Anas. Konsep & Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta;EGC:2006
7. Kita. Forum. Buku Pintar Pijat Keluarga. Jakarta:PT Penebar Swadaya; 2009
8. Achmad Ridwan Soedirjo. Manfaat Pijat/Punggung *Back Massage*; [diunduh tanggal 13 Maret 2016]. Tersedia dari; <http://bodyworkstherapy.blogspot.co.id>
9. Alimul Hidayat. A. Aziz. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta :Salemba Medika;2011
10. Anonym. Lanjut Usia. [Diunduh tanggal 3 Maret 2016]. Tersedia dari; <http://lpkerawatan.blogspot.co.id/2013/12/lanjutusialansia.html#.VuU1Eub5Mke>. Tuesday, December17, 2013
11. Wita. & Suwono. Nyeri Kronis Pedoman Terapi untuk Praktik Dokter. Jakarta: EGC; 2009

12. Ningsih Nurna Lukman. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta:Salemba Medika;2012
13. Thomas Kristanto. Arina Maliya. Pengaruh Terapi *Back Massage* terhadap Intensitas Nyeri Reumatik pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pembantu Karang Asem. [Diunduh tanggal 12 Maret 2016]. Tersedia dari; <https://publikasiilmiah.ums.ac.id>
14. Yunita Wulan Suci L, Dkk. Penerapan Terapi *Back Massage* terhadap Intensitas Nyeri Rematik pada Lansia. *JKEP*. Vol 4 No 2 2019.
15. Feny Marlina dan Rita Juniarti. Pengaruh Pijat (*Massage*) terhadap Intensitas Nyeri Rematik pada Lansia Di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*. Volume 07, Nomor 02. 2019
16. Fera Siahaan, dkk. Efektivitas Pijat Punggung terhadap Intensitas Nyeri Rematik Sedang pada Wanita Lanjut Usia di Desa Karyawangi Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Skolastik Keperawatan*. Volume 3. Nomor 1. 2017. Tersedian di <https://jurnal.unai.edu/>