

**PENERAPAN TERAPI *BACK MESSAGE* DALAM MENURUNKAN NYERI PADA
PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS DI GAMPONG ATEUK MONPANAH
KECAMATAN SIMPANG TIGA KABUPATEN ACEH BESAR**

***Application Of Back Message Therapy In Reducing Pain In Patients With Rheumatoid
Arthritis In Gampong Ateuk Monpanah Sub-District Simpang Tiga Big Aceh District***

¹Rini Asnuriyanti, ²Neiliel Fitriana Anies, ³Syukriah, ⁴Syarkawi, ⁵Aulia Akmal

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email : riniasnuriyanti@gmail.com

ABSTRAK

Lansia rentan mengalami penurunan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia, yang dapat memicu timbulnya penyakit kronis seperti Rheumatoid Arthritis. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah terapi *Back Message*. Terapi ini dilakukan dengan memberikan rangsangan pada kulit dan jaringan tubuh melalui berbagai teknik pijatan serta tekanan tangan, yang bertujuan untuk meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi, dan memperlancar sirkulasi darah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dan dilaksanakan pada tanggal 15–17 Maret 2025 di Gampong Ateuk Monpanah, Kecamatan Simpang Tiga, Kabupaten Aceh Besar. Subjek penelitian terdiri dari dua lansia penderita rheumatoid arthritis. Teknik pengumpulan data mencakup wawancara, observasi, dan pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi. Instrumen penelitian terdiri dari *informed consent*, format pengkajian, SOP *Back Message*, alat ukur nyeri rheumatoid arthritis, dan lembar observasi. Hasil menunjukkan penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2 pada kedua subjek. Terapi ini terbukti efektif mengurangi nyeri rematik.

Kata Kunci : Lansia, Nyeri Rheumatoid Arthritis, *Back Message*

ABSTRACT

Elderly individuals often experience a decline in bodily functions, which increases their risk of developing chronic diseases such as Rheumatoid Arthritis. One non-pharmacological intervention to alleviate pain is the Back Massage therapy. This technique involves applying stimulation to the skin and underlying tissues using various

hand movements and pressure to relieve pain, promote relaxation, and improve blood circulation. This study employed a descriptive method with a case study approach and was conducted from March 15 to 17, 2025, in Gampong Ateuk Monpanah, Simpang Tiga Subdistrict, Aceh Besar District. The subjects were two elderly individuals diagnosed with rheumatoid arthritis. Data collection techniques included interviews, observation, and assessment of pain levels before and after the intervention. The instruments used in this study were informed consent, assessment format, SOP for Back Massage, a rheumatoid arthritis pain scale, and observation sheets. The results showed a decrease in pain levels from 6 to 2 in both subjects. This indicates that Back Massage therapy is effective in reducing rheumatoid arthritis pain.

Keywords: *Elderly, Rheumatoid Arthritis Pain, Back Massage*

PENDAHULUAN

Lansia adalah kelompok usia yang memasuki tahap akhir kehidupan, ditandai dengan perubahan fisiologis pada berbagai organ tubuh. Hal ini menyebabkan penurunan fungsi tubuh, menurunnya kemampuan beraktivitas, dan meningkatnya kepekaan. Setiap individu menjadi lansia dengan cara yang berbeda, tergantung waktu dan riwayat hidupnya (Pramono, W.H., 2019).

Menurut WHO (*World Health Organization*), sebanyak 335 juta orang di dunia menderita Rheumatoid Arthritis (Octa et al., 2020). Di Indonesia, pada tahun 2018, tercatat 69,43 juta penderita Rheumatoid Arthritis (Afnuhazi, 2018). Penyakit ini menempati peringkat kelima dari penyakit tidak menular yang paling banyak terdiagnosis di fasilitas kesehatan, dengan total 100.798 kasus. Prevalensi tertinggi

terdapat di Provinsi Jawa Timur sebesar 41,1% (Kemenkes RI, 2019).

Persentase arthritis menurut Riskesdas (2021), di Aceh 13,3% tertinggi di Indonesia. 18,6% arthritis di diderita oleh para lanjut usia yang berusia >60 tahun. Dinas Kesehatan Provinsi Aceh (2022), menyatakan penderita Rheumatoid Arthritis di Kota Banda Aceh mencapai 398 jiwa, rheumatoid arthritis terjadi karena beberapa faktor seperti, faktor genetik, faktor lingkungan, dan faktor imunologis. Di Aceh ada beberapa faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya rheumatoid arthritis seperti, polusi udara dan gaya hidup (Dinkes, 2022).

Rheumatoid Arthritis merupakan kondisi yang sering terjadi pada individu berusia di atas 40 tahun. Penyakit ini ditandai dengan nyeri sendi akibat peradangan yang terjadi karena gesekan antar ujung tulang

sendi. Nyeri timbul ketika reseptor nyeri terstimulasi. Kondisi ini menyebabkan penderita mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas harian, menurunkan produktivitas, dan berdampak pada kemandirian serta kualitas hidup. Selain itu, *Rheumatoid Arthritis* juga dapat mengganggu kemampuan merawat diri dan melakukan kegiatan sehari-hari (Kusyani et al., 2018).

Penatalaksanaan Nyeri Rheumatoid Arthritis meliputi metode farmakologi dan Non-farmakologi, Metode farmakologi dapat melibatkan penggunaan obat-obatan analgesik seperti *ibuprofen*, *naproxen* dan *glukokortikoid* Namun lansia mengalami perubahan dalam farmakodinamik, farmakokinetik, dan metabolisme obat dalam tubuh mereka selama proses penuaan. Hal ini dapat meningkatkan risiko bagi lansia. Efek jangka panjang yang mungkin timbul termasuk pendarahan pada saluran pencernaan, tukak peptik, perforasi, dan gangguan ginjal (Astuti, dkk, 2021). Meskipun ada berbagai jenis obat yang dapat meredakan nyeri, semuanya memiliki risiko.

terapi nonfarmakologi adalah pijat bagian belakang atau *back massage* yaitu jenis terapi pijat yang sangat populer dan umum. *Back Massage* merupakan salah satu metode yang digunakan untuk melakukan pijatan pada bagian punggung dengan gerakan

lembut. Pijatan menggunakan lotion atau balsem memberikan rasa hangat yang menyebabkan pelebaran pada pembuluh darah setempat (Aryandani dkk, 2021).

Berdasarkan data tiga bulan terakhir di Gampong Ateuk Monpanah, dari 16 lansia, sebagian besar mengalami nyeri sendi. Wawancara dengan lima penderita menunjukkan dua lansia meredakan nyeri berat dengan obat dari puskesmas, dua lansia dengan nyeri sedang menggunakan minyak gosok, dan 1 lansia dengan nyeri ringan tidak melakukan penanganan. Mereka belum mengetahui terapi pijat sebagai alternatif. Penanganan nyeri dilakukan secara farmakologis (OAINS seperti *ibuprofen*, *naproxen*, *glukokortikoid*) dan nonfarmakologis (herbal, akupunktur, relaksasi, kompres, pijat punggung).

Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat efektivitas penerapan *back massage* dalam menurunkan nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis. yang di buat dalam studi kasus dalam studi kasus dengan judul **“Penerapan *Back Massage* dalam menurunkan nyeri pada lansia dengan Rheumatoid Arthritis di Gampong Ateuk Monpanah”**.

METODE

Karya Tulis Ilmiah ini berbentuk studi kasus dengan menggunakan desain deskriptif

dimana akan menguraikan mengenai terapi *Back Message* pada pasien lansia dengan Nyeri *rheumatoid*.

Penelitian ini melibatkan 2 lansia yang dijadikan sebagai responden yang diteliti di Gampong Ateuk Monpanah, intervensi ini dilakukan dengan Penerapan *Back Message* dalam menurunkan nyeri pada lansia dengan Rheumatoid Arthritis. Penelitian dilakukan pada tanggal 15-17 Maret 2025. Penerapan *back massage* yang diberikan selama 6 hari berturut-turut dalam 30 menit dengan 60 kali usapan per menit, dan dilakukan kepada responden di pagi 1x sehari.

Penelitian ini peneliti menggunakan beberapa Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar persetujuan (*informed consent*), lembar pengkajian, lembar observasi, SOP terapi *back message*, pengukuran nyeri *rheumatoid arthritis*.

LOKASI

Lokasi Penelitian ini telah akan dilakukan dari Tanggal 15-17 Maret 2025 di Gampong Ateuk Monpanah Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar.

INSTRUMEN STUDI KASUS

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar persetujuan (*informed consent*), lembar pengkajian,

lembar observasi, SOP terapi *back message*, pengukuran nyeri *rheumatoid arthritis*.

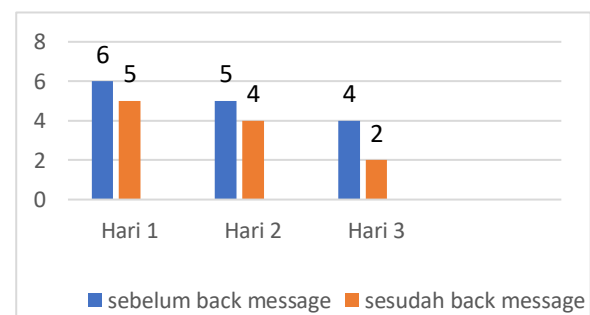
HASIL

Hasil evaluasi skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan *Back Message* Memuat hasil tentang penelitian yang dilakukan. Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sebelum dan sesudah melakukan Penerapan *Back Message*, maka hasil skala nyeri subjek I dan II yaitu sebagai berikut:

Subjek I

Berdasarkan hasil evaluasi skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Penerapan *Back Message* pada subjek I dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

Diagram I
Skala nyeri sebelum dan sesudah Penerapan *Back Message*

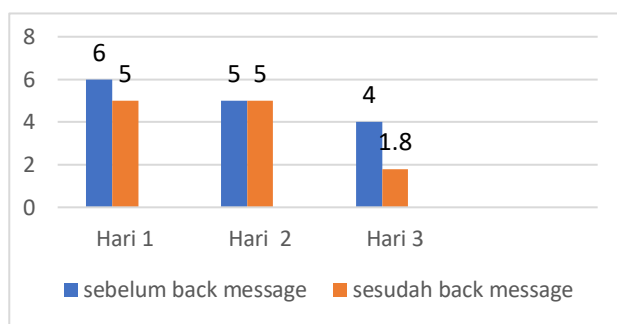


Berdasarkan Diagram diatas diketahui bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada subjek I dari skala nyeri hari pertama 6 Nrs sampai hari ke 3 dengan hasil akhir skala nyeri adalah 2 Nrs.

Subjek II

Selanjutnya untuk memperjelas skala nyeri sebelum dan sesudah di lakukan intervensi keperawatan dengan menggunakan Penerapan *Back Message* dapat digambarkan pada diagram di bawah ini.

Diagram 2
Skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan Penerapan *Back Message*



Berdasarkan Diagram diatas diketahui bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada subjek II dari skala nyeri hari pertama 6 Nrs namun pada hari ke 2 tidak ada penurunan skala nyeri dikarenakan subjek II mengkonsumsi makanan yang berlemak seperti daging ayam pada hari ke 3 ada penurunan dengan hasil akhir skala nyeri adalah 2 Nrs.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian penerapan terapi *Back Message* dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis diperoleh hasil adanya perubahan skala nyeri pada pasien rheumatoid arthritis antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *Back*

Message . Pada subjek I sebelum dilakukan penerapan terapi *back message* didapatkan skala nyeri 6 (sedang) dan setelah dilakukan penerapan terapi *back message* selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil skala nyeri 2 (ringan). Pada subjek II sebelum dilakukan penerapan terapi *back message* didapatkan skala nyeri 6 (sedang) dan setelah dilakukan penerapan terapi *back message* selama 3 hari berturut- turut didapatkan hasil skala nyeri menjadi 2 (ringan).

Pramono, W. H. (2019) mengatakan bahwa rematik merupakan penyakit inflamasi non bakterial yang bersifat sistemik, progresif, cenderung kronik dan mengenai sendi serta jaringan ikat sendi secara simetris. Rheumatoid arthritis dapat disebabkan oleh kegemukan usia, jenis kelamin dan genetik. Nyeri adalah bentuk pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan atau suatu keadaan yang menunjukkan kerusakan jaringan (Mustagfirin, Dkk (2020).

Adapun faktor pendukung keberhasilan penerapan *Back Message* dalam studi kasus ini, yaitu frekuensi penerapan terapi, dukungan keluarga dan kepatuhan terhadap terapi.

Berdasarkan faktor frekuensi penerapan terapi, pemberian *back message* pada subjek I didapatkan hasil penelitian melakukan teratur

dari penerapan *back message* di setiap hari dan waktu yang sama selama 3 hari berturut – turut dapat menurunkan skala nyeri dari skala nyeri 5 (sedang) menjadi 2 (ringan), dan pada subjek II juga dilakukan penelitian 1 kali sehari yaitu dipagi hari selama 3 hari berturut-turut dari skala nyeri 6 (sedang) menjadi 2 (ringan).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Suci (2019), yang menunjukkan bahwa didapatkan nyeri rheumatoid arthritis yang dialami Ny.S mengalami penurunan dari skala nyeri 6 (sedang) menjadi 2 (ringan) setelah diberikan terapi komplementer yaitu, melakukan *back message* selama 3 hari.

Dukungan keluarga juga mempengaruhi faktor keberhasilan terapi ini. Dimana saat peneliti melakukan terapi pada subjek I suami tampak memberi motivasi dan mengarahkan agar dapat patuh dan konsisten melakukannya dan ikut menyiapkan alat untuk *back message* dan pada subjek II tampak anaknya selalu mendampingi dan peneliti diterima dengan baik oleh keluarga subjek. Kemudian keluarga selalu mengingatkan subjek bahwa setiap paginya akan dilakukan penerapan terapi *back message* dan mendorong pasien agar menjaga gaya hidup yang lebih sehat dan tidak banyak melakukan aktivitas lainnya.

Selain dukungan keluarga sebagai faktor keberhasilan penerapan terapi *back message*

adalah kepatuhan dalam hal Kepatuhan dalam melakukan pijat yang tepat, pola hidup sehat, metode teknik, dan arahan medis berperan besar dalam keberhasilan terapi *back message* untuk menurunkan nyeri akibat rheumatoid artritis. Dengan disiplin menjalani terapi ini, pasien bisa mendapatkan manfaat maksimal dalam mengurangi peradangan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. memiliki antusias dan kepatuhan dalam mengikuti terapi dengan baik selama proses penerapan terapi *back message*.

Berdasarkan hasil penelitian, subjek I berusia 65 tahun dan subjek II berusia 74 tahun, keduanya termasuk dalam kategori lansia. Peneliti berasumsi bahwa usia lanjut sangat rentan terhadap berbagai penyakit, terutama yang menyerang sendi. Rheumatoid Arthritis merupakan salah satu penyakit kronis yang umum terjadi pada individu berusia di atas 40 tahun. Penyakit ini ditandai dengan nyeri, kekakuan, pembengkakan, serta keterbatasan gerak dan fungsi pada banyak sendi. Kekakuan biasanya terjadi pada pagi hari dan dapat berlangsung satu hingga dua jam, bahkan sepanjang hari (Wulansari & Yamin, 2019).

Faktor lain yang memengaruhi skala nyeri pada penderita rheumatoid arthritis adalah pekerjaan. Aktivitas pekerjaan dapat berpengaruh melalui tingkat aktivitas fisik,

risiko cedera, stres, serta akses terhadap layanan kesehatan. Pekerjaan yang terlalu berat atau terlalu pasif dapat memperparah gejala rheumatoid arthritis, sehingga penting bagi penderita untuk menyesuaikan beban kerja dengan kondisi fisiknya. Dalam penelitian ini, subjek I bekerja sebagai petani selama bertahun-tahun untuk memenuhi kebutuhan keluarga sebagai kepala keluarga dan ibu rumah tangga. Sementara itu, subjek II adalah ibu rumah tangga yang aktif mengurus pekerjaan domestik setiap hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek lansia Rheumatoid Arthritis terkait penurunan skala nyeri. Setelah dilakukan penerapan terapi *Back Message* dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *back message* ini berhasil menurunkan skala nyeri pada subjek I dari skala nyeri 5 menjadi 2, dan subjek II dari skala nyeri 6 menjadi 2. Adapun faktor yang mendukung keberhasilan terapi yaitu dukungan keluarga dan juga kepatuhan pasien terhadap terapi. Kemudian faktor yang dapat mempengaruhi nyeri Rheumatoid Arthritis meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan dan aktivitas fisik.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Lansia dengan Rheumatoid Arthritis

Melaksanakan terapi *Back Message* secara rutin dapat menurunkan skala nyeri pada lansia dengan Rheumatoid Arthritis

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Keperawatan

Back Message dapat digunakan sebagai salah satu intervensi bagi keperawatan dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dengan Rheumatoid Arthritis.

3. Peneliti

Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam membuat penelitian selanjutnya yang lebih kompleks.

4. Insituti Akper Kesdam IM Banda Aceh

Dapat menjadikan referensi tambahan bagi insituti dalam meningkatkan ilmu keperawatan di bidang gerontic

DAFTAR PUSTAKA

- Afnuhazi. (2018). *Prevalensi Rheumatoid Arthritis di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Aryandani, D., dkk. (2021). Terapi pijat sebagai alternatif non-farmakologi pada lansia dengan nyeri sendi. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 45–52.

- Astuti, M., dkk. (2021). Risiko penggunaan OAINS pada lansia penderita nyeri kronis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 67–74.
- Dinkes Provinsi Aceh. (2022). *Laporan Tahunan Kesehatan Aceh*. Banda Aceh: Dinas Kesehatan Aceh.
- Indri, F., & Fitriana, N. (2025). Penerapan terapi back message dalam menurunkan nyeri pada penderita rheumatoid arthritis di Gampong Ateuk Monpanah Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Keperawatan AKIMBA (JUKA)*, 8(2).
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusyani, A., dkk. (2018). Dampak rheumatoid arthritis terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 150–157.
- Octa, R., dkk. (2020). Global prevalence of rheumatoid arthritis: A WHO report. *Jurnal Internasional Reumatologi*, 5(2), 122–129.
- Pramono, W. H. (2019). *Menjadi Lansia: Perspektif Fisiologis dan Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Medika.
- Suci, D. (2019). Pengaruh terapi back message terhadap nyeri sendi pada pasien rheumatoid arthritis. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 6(1), 25–30.
- Wulansari, D., & Yamin, M. (2019). Manifestasi klinis rheumatoid arthritis dan dampaknya terhadap aktivitas harian. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 38–45.