

PENERAPAN PIJAT REFLEKSI DAN MINYAK SERAI TERHADAP NYERI RHEUMATHOID PADA LANSIA DI KEMILING RAYA BANDAR LAMPUNG**Prima Dian Furqoni¹, Triyoso², Deny Eka Liasari^{3*}**¹⁻³ Universitas Malahayati

Email korespondensi: primadianfurqoni@malahayati.ac.id

Disubmit: 21 Juli 2022

Diterima: 01 September 2022

Diterbitkan: 04 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7276>**ABSTRAK**

Akibat penuaan usia terjadi bisa timbulnya berbagai masalah kesehatan dibagian organ tubuh yaitu salah satunya penyakit rheumthoid artitis (Kristanto & Maliya, 2012). Pada Negara Indonesia memiliki jumlah penyakit rheumatoid arthritis dengan angka kejadian 34% (QADAFI, 2018). Data penyakit rheumathoid artitis di Provinsi Lampung pada tahun 2019 sebanyak 37.476.756 orang, pada tahun 2020 sebanyak 28.195.000 orang, dan pada tahun 2021 menjadi berjumlah 20.718.000 orang penderita (Kesehatan, 2018). Tujuan: Melakukan analisa hasil dan penerapan pijat refleksi dan minyak serai terhadap nyeri pada lansia sehingga nyeri berkurang. Metode: penerapan pijat refleksi dan minyak serai ini dilakukan 1x5 menit selama 3 hari. Hasil: didapatkan hasil yaitu nilai mean skala nyeri sebelum diberikan penerapan terapi 5 sedangkan sesudah dilakukan penerapan terapi skala nyeri 3. Skala nyeri hari kedua sebelum dilakukan penerapan 3 sesudah dilakukan terapi 2. Skala nyeri hari ketiga sebelum dilakukan penerapan terapi skala nyeri 2 sedangkan setelah dilakukan penerapan terapi skala nyeri 2. Kesimpulan: terapi masase kaki memiliki arti terdapat perbaikan skala nyeri sesudah diberikan penerapan pijat refleksi dan minyak serai terhadap nyeri pada lansia.

Kata Kunci: Pijat Refleksi, Rheumathoid, Lansia**ABSTRACT**

Health problems due to aging occur in various body systems, one of which is rheumatism. In Indonesia alone, the prevalence of rheumatoid arthritis in 2011 was 35%, in 2012. In Lampung Province, rheumatoid arthritis in 2019 amounted to 37,476,757 patients, in 2020 there were 28,196,000 people, and in 2021 it would be 20,719,000 people. sufferer. Objective: To analyze the results and apply reflexology and lemongrass oil to pain in the elderly so that pain is reduced. Method: The application of reflexology and lemongrass oil was carried out 1x5 minutes for 3 days. Results: it was found that the average value of the pain scale before the application of therapy was 5 while after the application of therapy the pain scale was 3. The pain scale on the second day before the application was 3 after the therapy 2. The pain scale on the third day before the application of therapy the pain scale was 2 while after the application of pain scale therapy 2. Conclusion: this shows that there is an improvement in the pain scale after the application of reflexology and lemongrass oil to pain in the elderly.

Keywords: Reflexology, Rheumatoid, Elderly

1. PENDAHULUAN

Usia tua yaitu hal yang biasa dan terjadi proses penuaan yang terjadi dari sejak dilahirkan. Perubahan pada struktur serta fungsi tubuh juga kondisi sosial lingkungannya menjadi tua yang berarti mulai beradaptasi pada sebagian orang. Diawali turunnya kecepatan dalam berjalan, energi dalam melakukan aktivitas, serta kesehatan yang mulai rusak ialah turunnya fungsi tubuh lansia (Afriansyah & Santoso, 2019). Implikasi dari rheumthoid arthritis ialah terjadinya nyeri, peradangan, turunnya gerakan sendi serta deformitas merupakan gejala umum yang terjadi saat rusaknya bagian kapsul sendi juga kolagen. Rematik ialah penyakit autoimun sistemik kronik yang disebabkan peradangan di jaringan ikat seperti sendi (QADAFI, 2018). Rasa nyeri, kaku sendi, serta terjadinya kelemahan, serta adanya tiga tanda utama yaitu oedema pada sendi, lemahnya otot juga hambatan gerak ialah tiga keluhan yang dirasakan pada bagian tulang (Syapitri, 2018).

Angka kejadian rheumatoid arthritis di tahun 2016 mencakupi 334 juta penderita diseluruh dunia berdasarkan badan kesehatan dunia *World Health Organisation* (WHO) (Bawarodi, 2017). Pada Negara Indonesia memiliki jumlah penyakit rheumatoid arthritis dengan angka kejadian 34% di tahun 2011 dibanding tahun 2012 terdapat kenaikan kasus menjadi sebanyak 39% serta tahun 2013 angka kejadian mengalami kenaikan yang cukup signifikan berjumlah 45%(QADAFI, 2018).

Di Provinsi Lampung penyakit rheumatoid arthritis tahun 2019 sebanyak 37.476.756 orang, pada tahun 2020 sebanyak 28.195.000 orang, dan pada tahun 2021 menjadi berjumlah 20.719.000 orang penderita. Untuk daerah Bandar Lampung sebanyak 5.132 penderita Rheumatoid Arthritis (Kesehatan, 2018). Terjadinya kerusakan dan proliferasi pada membran aluvial bisa memberikan efek rusaknya diabgaian tulang sendi serta deformitas ialah Ciri-ciri rheumatoid arthritis (Ferawati & Kep, 2017).

Akibat penuaan usia terjadi bisa timbulnya berbagai masalah kesehatan dibagian organ tubuh yaitu salah satunya penyakit rheumthoid artitis. Rheumathoid artitis ialah penyakit dengan peradangan non0bakterial yang memiliki sifat sitemik, progrsif serta sering terjadinya kronik dan berhubungan dengan sendi di jaringan ikat secara tersusun (Kristanto & Maliya, 2012). Keluarga yang tidak menjaga pola makan sampai sering menyepelekan factor-factor pencetus rheumathoid artitis yaitu konsumsi jeroan serta santan, bahkan lebih keluarga yang telah mengetauinya akan tetapi tetap konsumsi makanan tersebut (Husna, Riesmiyatingdyah, Diana, & Sulistyowati, 2021). Masyarakat yakin jika konsumsi kangkung yang liar akan memiliki manfaat menyembuhkan rheumathoid artitis (Husna et al., 2021). Cara pengobatan non-farmakologi yang bisa dipakai guna pengurangan rasa nyeri pada responden rheumathoid artitis seperti teknik masase atau pijat, kokpres air hangat atau dingin, rangsangan menggunakan alat elektrik di kulit, teknik rileksasi serta istirahat. Teknik pengobatan nonfarmakologi yang bisa dilakukan secara mandiri serta caranya sederhana. Hal ini juga teknik pengobatan nonfarmakologi bisa dipakai untuk pertolongan pertama saat nyeri kambuh (Febriansa, Asfar, & Ramli, 2021).

Oedema di jaringan ikat ialah Rheumatoid. Masalah seperti ini paling banyak mempengaruhi sendi tangan dan kaki. Penyakit ibi bisa mempengaruhi segal usia tetapi paling banyak sering terjadi pada wanita dengan survey dua kali lipat dari pria dengan rentang usia 31-50 tahun dengan penyakit rematik dan memiliki sakit berulang Arthritis rheumatoid dapat menyerang semua golongan usia. Namun, penyakit ini lebih banyak

menyerang kaum wanita, hampir tiga kali lipat dari pria, terutama usia 30 - 50 tahun rheumatoid arthritis bersifat kambuhan (Prawesti & Palupi, 2015).

Factor utama yang menyebabkan rheumatoid arthritis ini masih belum diketahui penyebabnya, tetapi hal ini bisa terjadi dikarenakan gangguan terjadi penyakit autoimun serta factor keutunan, factor infeksi serta system endokrin. responden yang rentan terkenarematik ini secara keutunan bisa membuat antibody IgG yang tidak normal serta sudah berubah jika terkena suatu antigen (QADAFI, 2018).

Lansia dengan rheumatoid arthritis perlu mendapatkan terapi, dan terapi dapat dikategorikan pada terapi farmakologi juga terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu mencakup 4 golongan besar yaitu *Disease Modifying Atritis Rheumatoid (DMAR)*, Agen Biologik, Kortikosteroid, dan *Nonstroidal Anti Inflammatory Drugs (NSAID)* (Heristi, 2017)

Salah satu intervensi dalam menurunkan nyeri terapi nonfarmakologi ialah teknik pijat masase kaki, teknik rileksasi otot progresif, aromaterapi terapi juga terapi musik klasik. Pada pemberian terapi nonfarmakologi yang memiliki manfaat untuk menurunkan rasa nyeri, menurunkan peradangan, membantu memperbaiki rusaknya sendi juga peningkatan kesejahteraan juga mampu untuk fungsi (Alfitri & Kartika, 2018). Manfaat dari pemberian terapi ialah untuk meminimalkan tanda gejala. Seimbangnya istirahat, dilakukan latihan, terapi fisik, olahraga serta supresi proses peradangan dengan pendekatan antar disiplin digunakan. Pemberian pengobatan nonfarmakologi yang memiliki manfaat untuk mengurangi rasa nyeri, menurunkan peradangan (Alfitri & Kartika, 2018).

Dilihat secara universal bahwa masalah kesehatan yang timbul pada seseorang dapat timbul dari luar atau dalam tubuh itu sendiri. Penyebab dari luar dapat dikategorikan beberapa hal, yaitu contohnya dikarenakan trauma, racun, terkena listrik, tertusuk dan lainnya. Sedangkan masalah yang timbul dari dalam yang dimaksud yaitu dikarenakan karena terdapat pemikiran yang sulit serta tidak bisa mengendalikan emosi (Simarmata et al., 2022). Hal utama dalam tubuh manusia yaitu system vaskuler yang lancar jadi akan menjadikan sehat bagi individu itu sendiri. Tetapi jika vaskuler terdapat gangguan maka akan menjadi masalah pada kesehatan tubuh yang lainnya. Berlandaskan penelitian terkait bahwa peneliti mendapat kesimpulan yaitu nyeri rematik bisa ditangani melalui teknik pengobatan nonfarmakologi yaitu masase seperti tindakan refleksi masase kaki tidak harus memakai penanganan medis secara farmakologi atau konsumsi ibuprofen atau pereda nyeri. Penelitian terkait membuktikan yaitu responden sebelum dilakukan tindakan masase kaki tingkat nyeri kategori sudah diukur lalu dihasilkan nilai semua pasien memiliki kategori nyeri sedang juga kategori nyeri berat dikontrol, lalu sesudah pasien dilakukan masase kaki kategori tingkat nyeri pasien merasakan penurunan kategori tidak nyeri atau nyeri ringan. Dengan lasan terapi masase kaki bermanfaat guna melebarkan dan melemahkan system kerja syaraf serta otot-otot yang mengakami kekakuan, rileksasi sehingga bisa menurunkan rasa nyeri (Febriansa et al., 2021).

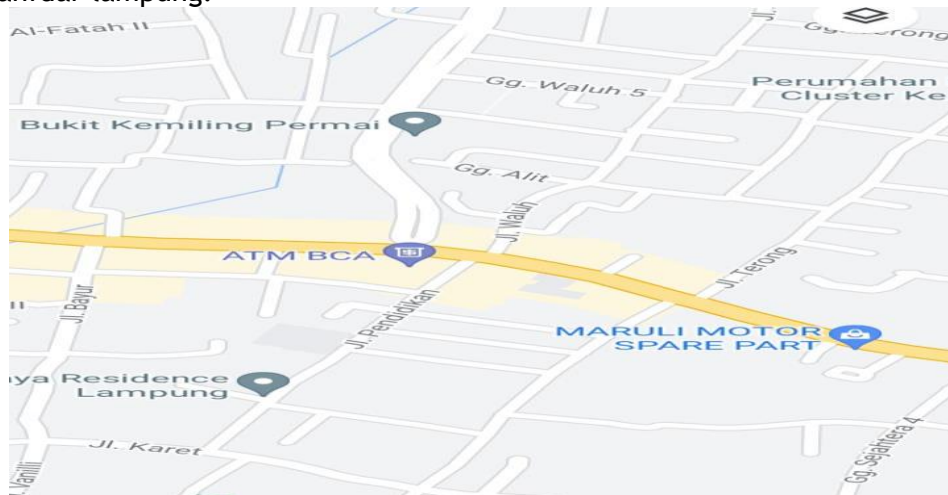
Cara agar memudahkan aliran darah pada rheumatoid arthritis ini ialah dengan cara masase kaki. Terapi yang digunakan yaitu dengan cara memberikan pijat refleksi disertai dengan mengoleskan minyak serai pada bagian sendi yang mengalami peradangan (Aini, 2018).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dilakukannya penyuluhan kesehatan di kemiling raya dengan alasan yaitu berdasarkan data puskesmas kemiling didapatkan penambahan jumlah kasus rheumathoid artritis pada lansia. Berdasarkan pengkajian pada lansia terkait mengatakan bahwa banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang pencegahan rheumathoid artritis dan teknik mengurangi nyeri saat terjadi kekambuhan. Dengan dilakukan teknik pijat refleksi dan menggunakan minyak serai diharapkan masyarakat mampu merubah pola makan, pola hidup serta mampu menerapkan teknik pijat refleksi ini saat terjadi kekambuhan. Maka pentingnya dilakukan pendidikan kesehatan serta demonstrasi pijat refleksi dan minyak serai pada lansia di Kemiling Raya Bandar Lampung.

Rumusan pertanyaan kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat ini yakni: apakah terjadi perubahan skala nyeri pada lansia dalam menerapkan pijat refleksi dan minyak serai dikemiling Raya Bandar Lampung?.

Peta/ map lokasi pengabdian kesehatan masyarakat di kemiling raya bandar lampung:



Gambar 1 Lokasi Kegiatan Penerapan Pijat Refleksi Dan Minyak Serai Dikemiling Raya Bandar Lampung

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep reumatik

1) Definisi reumatik

Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan penyakit inflamasi non-bakterial yang bersifat sistemik, progresif, cenderung kronik dan mengenai sendi serta jaringan ikat sendi secara simetris. Persendian yang paling sering terkena adalah sendi tangan, pergelangan kaki, sendi bahu serta sendi panggul dan biasanya bersifat simetris atau bilateral, tetapi kadang juga bisa terjadi pada satu sendi saja yang disebut dengan Arthritis Rheumatoid mono-artikular (ERWIN, 2021; Widiyastuti, 2020). Rheumatoid Arthritis (RA) adalah penyakit peradangan kronis pada sendi yang tidak diketahui penyebabnya dengan manifestasi seperti kelelahan, malaise, dan kekakuan pada pagi hari. Rheumatoid Arthritis (RA) dapat menyebabkan kerusakan pada sendi dan sering menyebabkan morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian yang cukup besar (Zairin, 2016).

2) Etiologi reumatik

Mekanik seperti penyakit sendi degeneratif (*osteoarthritis*), Sterosis spinal. Metabolik seperti Osteoporosis, myxedema, penyakit paget. Berkaitan dengan penyakit keganasan antara lain yaitu artropati karsinomatosa saat auneurimiopati dan dermatomyositis, osteo atropati hipertropika. Pengaruh obat antara lain yaitu Diuretika dapat menimbulkan GOUT, Lupus eritematosus sistemik Radang : polymyalgia Reumatika, temporal (*giantcell*), artritis gout (MARNIS, 2018).

3) Manifestasi klinis reumatik

Pada setiap orang gejala artritis reumatoid yang dirasakan berbeda-beda, berikut adalah beberapa tanda dan gejala umum yang dirasakan dari penyakit Reumatik antara lain : Kekakuan pada dan seputar sendi yang berlangsung sekitar 30-60 menit dipagi hari. Bengkak dari nyeri pada umumnya terjadi pada sendi-sendi tangan. Sakit atau radang dan terkadang bengkak dibagian persendiaan pergelangan jari, tangan, kaki, bahu, lutut, pinggang, punggung dan sekitar leher. Sakit artritis reumatoid kambuh biasanya pada saat cuaca mendung saat mau hujan setelah mengkonsumsi makanan pantangan seperti ; sayur bayam, kangkung, kelapa, santan, dan lain-lain (Adhawiyah, Putra, Huda, & Sulistyowati, 2021)

b. Konsep pijat refleksi

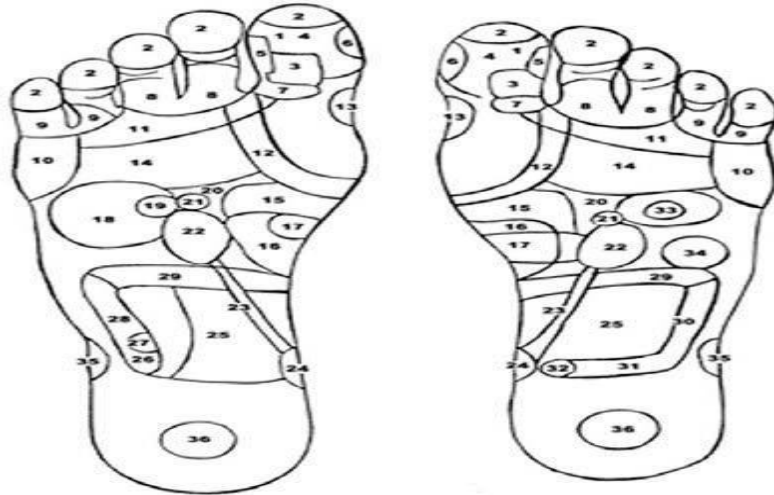
1. Definisi pijat refleksi

Teknik pengobatan dengan cara memijat, mengusap atau mengurut, memanaskan atau menghangatkan, atau menusuk sebenarnya adalah keterampilan umum milik semua bangsa yang dilakukan, baik oleh yang ahli ilmu pengobatan maupun orang awam, bahkan oleh anak kecil sekalipun (Febriansa et al., 2021).

2. Titik area pijat

Tabel 1 Titik Area Pijat

1. Kepala (otak)	11. Otot <i>trapezius</i>	21. Kelenjar adrenal
2. Dahi (sinus)	12. Kelenjar tiroid	22. Ginjal
3. Otak kecil (<i>cerbellum</i>)	13. Kelenjar paratiroid	23. Ureter
4. Kelenjar bawah otak/ <i>hypophyse</i>	14. Paru-paru dan bronkus	24. Kantong kemih
5. Saraf	15. Lambung	25. Usus kecil
6. Hidung	16. Deodenum	26. Usus buntu
7. Leher	17. Pankreas	27. Katup ileosekal
8. Mata	18. Hati	28. Dada
9. Telinga	19. kantong empedu	29. Lengan
10. Bahu	20. Serabut saraf lambung	30. Pinggul



Gambar 2: Titik Inti Bagian Pijat Refleksi Di Telapak Kaki.

3. Tujuan dan manfaat pijat refleksi

Teori Endorphin Pommeranz menyatakan bahwa tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphin karena pemijatan. Endorphin adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti morphin. Endorphin bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah usang atau rusak. Pijat refleksi juga memberikan manfaat bagi sistem dalam tubuh. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut (Nugroho & Nurputriana, 2019):

- a) Stres, kurang tidur, nyeri kepala, dan sebagainya menimbulkan ketegangan pada sistem saraf. Pijat refleksi dapat bersifat sedatif yang berfungsi meringankan ketegangan pada saraf. Karena mempengaruhi sistem saraf, pijat refleksi juga dapat meningkatkan aktivitas sistem vegetasi tubuh yang dikontrol oleh otak dan sistem saraf, yakni sistem kelenjar-hormonal, sistem peredaran darah, sistem pencernaan, dan lain-lain.
- b) Saat bekerja otot membutuhkan energi yang didapat dari pembakaran dengan cara aerob atau anaerob. Proses anaerob menghasilkan asam laktat sebagai bahan buangan. Tumpukan asam laktat itulah yang menyebabkan timbulnya rasa pegal pada otot atau rasa nyeri pada persendian. Pijat refleksi dapat membuat otot dan jaringan lunak tubuh lebih relaks dan meregang. Hal itu akan mengurangi ketegangan dan dapat melepaskan tumpukan asam laktat hasil pembakaran anaerob sehingga dapat membersihkan endapan dari bahan buangan yang tidak terpakai.
- c) Kalsium adalah zat yang sangat diperlukan untuk memelihara saraf, otot, tulang, termasuk gigi. Pemijatan di area atau titik refleksi tertentu akan membantu menyeimbangkan kadar kalsium dalam tubuh. Hal itu tentu sangat bermanfaat untuk memelihara jantung, sistem pernapasan, sistem getah bening, metabolisme atau pencernaan tubuh, sistem pembuangan, dan semua sistem yang dalam bekerjanya dipengaruhi oleh sistem saraf dan otot.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dan manfaat dari ilmu pijat pengobatan refleksi sebagai berikut (Jazuli, 2017):

- a. Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh (promotif)
- b. Mencegah penyakit tertentu (preventif)
- c. Mengatasi keluhan dan pengobatan terhadap penyakit tertentu (kuratif)
- d. Memulihkan kondisi kesehatan (rehabilitatif).

c. Konsep lansia

Batasan usia lansia ialah sekumpulan orang yang memiliki rentang usia 45-64 tahun menjadi masa lansia awal. Kategori usia lanjut 55-64 tahun sebagai lansia presemium. Kategori usia lanjut 65 tahun ialah sebagai kategori senium (Jaji, Natosba, & Fikri, 2019).

4. METODE

- a. Metode yang digunakan pendidikan kesehatan dan demonstrasi pijat refleksi dan minyak serai untuk nyeri rheumathoid pada lansia. Jumlah peserta pengabdian kesehatan masyarakat (PKM) sebanyak 3 pasien dengan rentang usia > 60 tahun.
- b. Menjelaskan langkah-langkah PKM dan langkah-langkah pelaksanaan: Pelaksanaan pendidikan kesehatan:
 1. Pembukaan
Kegiatan pendidikan kesehatan dibuka oleh peneliti yang selanjutnya dilakukan pembacaan do'a sebelum dilakukan pendidikan kesehatan.
 2. Acara inti
Lalu kegiatan setelah ini yaitu acara inti. Bagian ini peneliti menjelaskan konsep mengenai penyakit rheumathoid arthritis. Yang selanjutnya dilakukan pelaksanaan kegiatan demonstrasi, yakni:
 - a. Tahap persiapan: peneliti melakukan persiapan alat yang akan digunakan saat demonstrasi, yaitu minyak serai.
 - b. Tahap perkenalan: peneliti memperkenalkan diri serta *informed consent*.
 - c. Tahap kerja: peneliti melakukan pendidikan kesehatan tentang rheumathoid arthritis serta menjelaskan prosedur dan tujuan dilakukannya terapi pijat refleksi dan minyak serai guna meringankan nyeri rheumathoid arthritis. Peneliti menentukan titik-titik yang akan dilakukan refleksi. Titik yang digunakan yaitu dinomor 3, 30 dan 22 (gambar terlampir pada tinjauan kasus) pada kaki kanan dan kiri peserta. Kegiatan ini dilakukan selama 1x5 menit dan melakukan evaluasi pencapaian tujuan.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 2 Hasil Evaluasi Penerapan Terapi Pijat Refleksi dan Minyak Serai Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien rheumatoid artritis

Waktu	Perbandingan Skala Nyeri Sebelum Dan Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Serai					
	Skala Nyeri					
	30 Mei 2022		31 Mei 2022		01 Juni 2022	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ny. R	6	4	4	2	2	2

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan penerapan dengan nilai 4 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan penerapan terapi dengan skala nyeri 2.

Tabel 3 Hasil Evaluasi Penerapan Terapi Pijat Refleksi dan Minyak Serai Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien rheumatoid artritis

WAKTU	Perbandingan Tekanan Darah Dan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Serai					
	Skala Nyeri					
	30 Mei 2022		31 Mei 2022		01 Juni 2022	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ny. E	5	4	3	2	2	2

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan penerapan dengan nilai 3 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan penerapan terapi dengan skala nyeri 2.

Tabel 4 Hasil Evaluasi Penerapan Terapi Pijat Refleksi dan Minyak Serai Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien rheumatoid artritis

WAKTU	Perbandingan Tekanan Darah Dan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Serai					
	Skala Nyeri					
	30 Mei 2022		31 Mei 2022		01 Juni 2022	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ny. S	5	3	3	3	3	2

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan penerapan dengan nilai 4 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan penerapan terapi dengan skala nyeri 2.

Tabel 5 Hasil Evaluasi Ny.R, Ny. E Dan Ny.S D Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dan Minyak Serai Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Atritis

WAKTU	Perbandingan Tekanan Darah Dan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Serai					
	Skala Nyeri					
	30 Mei 2022		31 Mei 2022		01 Juni 2022	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ny. R	6	4	4	2	2	2
Ny. E	5	4	3	2	2	2
Ny. S	5	3	3	3	3	2

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa nilai mean skala nyeri sebelum diberikan penerapan terapi 5 sedangkan sesudah dilakukan penerapan terapi skala nyeri 3. Skala nyeri hari kedua sebelum dilakukan penerapan 3 sesudah dilakukan terapi 2. Skala nyeri hari ketiga sebelum dilakukan penerapan terapi skala nyeri 2 sedangkan setelah dilakukan penerapan terapi skala nyeri 2.

1. Dokumentasi penerapan terapi



Gambar 3 penerapan terapi pijat refleksi dan minyak serai Ny. R



Gambar 4 penerapan terapi pijat refleksi dan minyak serai Ny. S.

b. Pembahasan

Didapatkan hasil bahwa nilai mean tingkat skala nyeri sebelum diberikan penerapan terapi 5 sedangkan sesudah dilakukan penerapan terapi skala nyeri 3. Skala nyeri hari kedua sebelum dilakukan penerapan 3 sesudah dilakukan terapi 2. Skala nyeri hari ketiga sebelum dilakukan penerapan terapi skala nyeri 2 sedangkan setelah dilakukan penerapan terapi skala nyeri 2.

Hal ini sejalan dengan teori pijat refleksi teori Hembing (2013), yaitu pengobatan non farmakologi dengan teknik relaksasi yang memiliki pengaruh terhadap aktifitas kerja otak melewati system syaraf. Tanggapan ini akan mengirimkan sinyal terhadap peningkatan aktivitas neurotransmitter ialah yang berhubungan pada perbaikan klinis psikologis dengan contoh keinginan, pikiran, perasaan seta emosi seseorang. Minyak serai bahan yang digunakan serta bermanfaat untuk pijat refleksi. Dengan minyak serai ialah guna penurunan kadar serta rasa lelah pada responden. Ada pada salah satu responden yang memiliki pengaruhnya kecil ialah yang bisa disebabkan kurangnya yakin pada diri sendiri serta kurang kemauan atau motivasi pada saat dilakukan terapi. Sejalan dengan penelitian sebelumnya Feny Marlina (2017), dihasilkan perubahan intensitas nyeri secara signifikan dengan rata-rata nyeri sebelum dilakukan intervensi massage yaitu skala nyeri 5,2 dan sesudah dilakukan intervensi skala nyeri mengalami penurunan 3,4.

Hal ini sejalan dengan peneliti sebelumnya, dengan hasil ialah skala tingkat nyeri pada rematik pada lansia sebelum dilakukan refleksi masase kaki dengan skala nyeri kategori sedang 18 orang (60.0%), serta nyeri kategori berat yang dikontrol 12 orang (40.0%), kategori nyeri rheumatoid arthritis pada lansia setelah dilakukan refleksi masase kaki ialah tidak ada rasa nyeri 8 orang (26.7%) serta kategori nyeri ringan sebanyak 22 orang (73.3%). Tubuh akan memiliki respon dan akan mengeluarkan endorfin pemijatan berdasarkan teori endorfin pommeranz. Zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, dan memiliki manfaat seperti morphin ialah endorphin. Endorphin memiliki manfaat seperti merilekskan, dan memberikan rasa nyaman serta sangat penting dalam regenerasi sel-sel guna membantu bagian tubuh yang sudah terjadi kerusakan (Febriansa et al., 2021).

Hasil penelitian sebelumnya, uji statistik menunjukkan pValue 0.000 yang artinya $p < 0.05$ yang memiliki arti terdapat perbedaan yang signifikan rerata intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi *foot massage* pada penderita rheumatoid arthritis, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *foot massage* dan aromaterapi lavender terdapat penurunan intensitas nyeri terhadap penderita rheumatoid arthritis. Selama dilakukan masase kaki bagian bawah yang diawali dari pijatan kaki dan diakhiri telapak kaki bagian bawah serta dimulai dengan membeikan gosokan pada permukaan punggung kaki, Tatacara masase kaki yang diberikan diawali dari pada telapak kaki bagian bawah yang diselesaikan pada telapak kaki bagian bawah diawali degan diberikan pijat gosok pada bagian telapak kaki atau punggung kaki, serta gerakan dini dilakukan berulang serta dapat menimbulkan terjadinya kenaikan suhu diarea gosokan yang menhidupkan sensor syaraf di kaki sampai timbulnya pelearan pada pembuluh darah serta kelenjar getah bening dapat dipengaruhi pembuluh darah yang meningkat, aliran darah dapat lancar. Masase kaki ini dapat memulihkan aliran darah dibagian otot sehingga bisa

mengurangi rasa nyeri serta peradangan. Hasil penelitian sebelumnya didapatkan jika usia seseorang bertambah maka dapat merasakan perubahan didalam tubuh secara psikologis. Jenis kelamin perempuan pada kebanyakan usia lansia dapat merasakan rheumatoid arthritis juga efek dari ikutserta hormone estrogen yang mengirim sinyal merangsang autoimun, serta dapat menimbulkan penyakit rheumatoid arthritis (AWANIS, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya didapatkan hasil pengabdian bahwa diberikannya promosi kesehatan penataaksanaan terapi non farmakologi tentang penurunan intensitas nyeri di sendi yang memiliki manfaat pada usia lansia, yang dibuktikan pada semangat peserta dalam ikut serta kegiatan dari awal mulai sampai selesainya acara. Dibuktikan dengan antusiasnya peserta dalam mengikuti kegiatan mulai dari awal hingga akhir. Didapatkan nilai pemeriksaan asam urat kategori asam urat normal berjumlah 2 orang dengan rentang usia 50-59 tahun ialah 5 (45%) responden menjadi 7 (63%) responden. Selanjutnya, tingkat skala nyeri yang paling terlihat terdapat perubahan sesudah di berikan materi tentang terapi non farmakologi masase kaki. Salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi pijat refleksi dalam (Tarigan, 2009). Hal ini dikaitkan dengan teori pijat refleksi yaitu dapat memudahkan vaskuler darah sehingga dapat mengeluarkan manfaat rileksasi, sehingga tubuh seimbang pada responden sebanyak 7 (63%) orang berjumlah menjadi 8 (72%) (Ekayanti, 2021). Sesudah diberikan intervensi non-farmakologi tampak ada penambahan jumlah lansia yang nilai asam uratnya kategori normal yang dapat di pengaruhi kenaikan pengetahuan sesudah diberikan promosi kesehatan sehingga responden dapat mengatur pola makan dengan kadar purin rendah (Ekayanti, 2021).

Berlandaskan penelitian sebelumnya didapartkan hasil kelompok control p value 0.000 yang artinya <0.05 dengan menggunakan uji T test. Sedangkan Kelompok control dengan p value 0.149 > 0.05 . Titik Ki.3 (Taixi) menggunakan spss uji t test dimana kategori kelompok perlakuan serta masase kaki ini bermanfaat guna melancarkan serta memaksimalkan fungsi bagian ginjal (Rahkman, 2015). Peningkatan pengeluaran asam urat yang diutamakan dengan menaikkan volume urine menggunakan terapi masase kaki akupresur pada titik Sp.6 (Sanyinjiao), Sp.9 (Yin Linquan) dan Sp.10 (Xuehai). Terapi Akupresur bisa menghidupkan neuron di system syaraf otak, sehingga dapat mengirim sinyal pada kelenjar-kelenjar endokrin juga serta mengaktifkan organ yang terdapat masalah. Organ yang terkait dengan titik meridian terhubung ke otak, kemudian terletak di mulai dari ujung jari kaki titik meridian. Pijat di bagian titik inti meridian juga bisa menyeimbangkan system aliran darah serta system syaraf yang dimiliki dalam tubuh (Saktiawan, 2007). Diberikannya pijatan pada titik meridian diginjal bisa merespon syaraf perifer serta dikirimkan rangsangan ke organ ginjal guna mengeluarkan sekresi asam urat yang berlebih (Utomo, Adi, & Umarianti, 2018)

Sejalan dengan peneliti sebelumnya, masase kaki serta pijat tubuh terbukti efektif pada penurunan kadar asam urat dalam darah serta intensitas skala nyeri $p < 0.05$ dengan nilai eta 0,412 yang memiliki efek cukup dan $p < 0.05$ dengan nilai eta 0,612 yang memiliki efek lebih. Pemberian masase kaki ini dapat diberikan serta manfaatnya bisa memiliki rasa rileks yang dalam, dapat menurunkan nyeri, menurunkan rasa sakit, rasa tidak nyaman serta dapat memulihkan rasa nyaman dalam tidur

penderita. Masase kaki ini dapat menimbulkan efek guna menurunkan rasa nyeri yang disebabkan oleh masase yang dilakukan dapat menimbulkan rasa rangsangan saraf yang lebih cepat datang kearah otak daripada rasa sakit atau nyeri yang diderita sehingga bisa menaikkan pengeluaran serotonin serta dopamine. Tubuh terasa rileks karena aktifitas saraf simpatis menurun dikarenakan efek pijatan merangsang pengeluaran endorfin, sehingga membuat. Masase kaki akan membantu melancarkan aliran darah di otot sampai menurunkan rasa nyeri dan peradangan. Penelitian ini sejalan dengan teori pathway nyeri pada rheumatoid arthritis, yang disebabkan oleh peradangan jika rheumatoid arthritis kambuh (Rahmah, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, didapatkan hasil nilai rata-rata sebelum dilakukan masase kaki 3.74 dibanding sesudah dilakukan masase kaki 1.83 serta nilai uji z-4.030 yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh penurunan intensitas skala nyeri sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi masase kaki dengan hasil didapatkan penurunan skala nyeri yang signifikan. Tatacara masase kaki yang diberikan diawali dari pada telapak kaki bagian bawah yang diselesaikan pada telapak kaki bagian bawah diawali dengan diberikan pijat gosok pada bagian telapak kaki atau punggung kaki, serta gerakan ini dilakukan berulang serta dapat menimbulkan terjadinya kenaikan suhu di area gosokan yang menhidupkan sensor syaraf di kaki sampai timbulnya pelebaran pada pembuluh darah serta kelenjar getah bening dapat dipengaruhi pembuluh darah yang meningkat, aliran darah dapat lancar. Masase kaki ini dapat memulihkan aliran darah dibagian otot sehingga bisa mengurangi rasa nyeri serta peradangan. Hasil penelitian sebelumnya didapatkan jika usia seseorang bertambah maka dapat merasakan perubahan didalam tubuh secara psikologis. Jenis kelamin perempuan pada kebanyakan usia lansia dapat merasakan rheumatoid arthritis juga efek dari ikutserta hormone estrogen yang mengirim sinyal merangsang autoimun, serta dapat menimbulkan penyakit rheumatoid arthritis.

Hasil asuhan keperawatan selama 3 hari dengan EBNP didapatkan nilai yaitu penerapan terapi rileksasi otot progresif dapat menurunkan skala kategori nyeri pada lansia PM.A. Terjadi perubahan skala nyeri pada PM.A bisa disebabkan karena faktor usia yang lebih muda dari PM.A dan nyeri sebagai respon subjektif tiap individu. Responden baik pada PM.P maupun PM.A sebelum diberikan perlakuan mengalami nyeri dengan skala 4 (sedang). Meskipun pada PM.P tidak mengalami penurunan skala nyeri tetapi PM.A merasa rileks dan nyaman setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

Berlandaskan penelitian terkait didapatkan hasil penelitian bahwa kebanyakan sampel merasakan nyeri dengan skala nyeri 5 sebelum diberikan tindakan masase kaki serta sebagian besar sampel pasien merasakan nyeri dengan skala nyeri 2 setelah diberikan terapi pemberian masase kaki. $P = 0,000$ atau nilai $p < 0.05$ dengan uji Wilcoxon didapatkan hasil terdapat pengaruh dilakukan masase kaki pada penurunan intensitas skala nyeri di peserta rheumatoid arthritis. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebanyakan pasien merasakan nyeri skala sedang 4-6. Rasa nyeri dibagian sendi yang dirasakan oleh kebanyakan pasien berlokasi di daerah pergelangan kaki serta lutut. Sebelum diberikan masase kaki, skala nyeri sedang ialah keluhan yang dirasakan paling banyak terjadi dibandingkan dengan skala nyeri ringan. Rheumatoid arthritis

ditandai dengan nyeri sendi, kaku pada sendi, penurunan mobilitas pasien, juga kelelahan yaitu juga merupakan penyakit autoimun sistemik kronis yang masih belum diketahui pencetusnya serta diciri-cirikan pada respon peradangan dalam membrane synovial yang berarah pada kerusakan kartilago disendi serta terjadi deformitas yang lebih serius juga kelainan peradangan yang utama mengenai membran sinovial dari bagian sendi pada umumnya (Rispawati, Hajri, Supriyadi, & Ernawati, 2021)

Berlandaskan penelitian sebelumnya, mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dilakukan terapi massase punggung pada penurunan skala nyeri rematik di usia lansia serta hasil p-value 0,000 ($p < 0.05$) serta mean penurunan intensitas skala nyeri 1,71. Agar dapat hasil dalam waktu dekat guna mengurangi rasa nyeri, massase punggung diintervensi dengan minimal 6 menit. Timbulnya rasa rileks serta menjadi lebih efektif saat dilakukan tindakan. Semakin lama proses pemijatan semakin memperlancar peredaran darah, sehingga dalam mengurangi rasa nyeri (PUTRI, LUTFI, & ALINI, 2020)..

Menurut pendapat peneliti intensitas nyeri pada pasien dengan rheumatoid artritis dapat mengalami penurunan dengan skala nyeri 6 sebelum diberikan implementasi dan skala nyeri 4 sesudah diberikan implementasi, artinya setelah dilakukan terapi penerapan pijat refleksi pada skala nyeri dapat mengalami penurunan secara signifikan dengan interval 2. Berdasarkan penjelasan ini bisa diberi kesimpulan yaitu implementasi pijat refleksi kaki dengan minyak serai pada pasien dengan rheumatoid artritis ini memiliki pengaruh pijat refleksi dengan minyak serai guna menghilangkan serta mengurangi intensitas nyeri pada pasien.

6. KESIMPULAN

Kegiatan PKM yang telah dilakukan dengan tema Penerapan pijat refleksi dan minyak serai pada lansia Dikemiling Raya Bandar Lampung terbukti terjadi penurunan skala nyeri pada penderita rheumatoid artritis. Pijat refleksi ini dapat sebagai jalan alternative guna menurunkan skala nyeri penderita saat kambuh secara bertahap. Hal ini dapat dilakukan secara mandiri tanpa biaya dan efek samping dan diharapkan penderita rheumatoid artritis dapat mengubah pola makan, gaya hidup serta factor pencetus timbulnya kekambuhan.

Saran

Diharapkan untuk petugas kesehatan dan mahasiswa yang sedang melakukan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pendidikan kesehatan dalam terapi komplementer menerapkan pijat refleksi dengan minyak serai guna penurunan nyeri jika terjadi kekambuhan pada penderita rheumatoid artritis. Serta disarankan pada masyarakat penelitian ini bisa digunakan sebagai terapi non-medis guna penurunan nyeri rheumatoid artritis.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adhawiyah, R. A., Putra, K. W. R., Huda, N., & Sulistyowati, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. K Dengan Nyeri Kronis Pada Diagnosa Medis Arthritis Reumatoid Di Desa Branang Lekok Kabupaten Pasuruan*. Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia,
- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2019). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Administrasi, Sosial, Humaniora Dan Kebijakan Publik*, 2(4), 190-198.
- Aini, N. (2018). *Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomy Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang,
- Alfitri, Z. Q. U., & Kartika, K. (2018). Analisa Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Coronary Artery Disease (Cad) Dengan Intervensi Inovasi Foot Hand Massage Dan Inhalasi Dengan Aromaterapi Minyak Sereh Wangi (Citronella Oil) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Di Ruang Intensif Cardiac Care Unit (Iccu) Rsud Abdul Wahab Syahrane Samarinda.
- Awanis, H. (2021). Pengaruh Terapi Foot Massage Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis (Ra) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil
- Ekayanti, E. (2021). Terapi Non Farmakologi Sebagai Bentuk Swamedikasi Lansia Dalam Manajemen Nyeri Osteoarthritis: Non-Pharmacological Therapy: Elderly Swamedication In Osteoarthritis Pain Management. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(2), 119-126.
- Erwin, E. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Nyeri Kronis Pada Ibu S Keluarga Bapak M Dengan Gout Arthritis Di Desa Peniangan Kecamatan Marga Sekampung Kabupaten Lampung Timur Tahun 2021*. Poltekkes Tanjungkarang,
- Febriansa, A. F., Asfar, A., & Ramli, R. (2021). Pengaruh Refleksi Massage Therapy Terhadap Penurunan Kualitas Nyeri Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis. *Window Of Nursing Journal*, 2(1), 220-227.
- Ferawati, F., & Kep, M. (2017). Efektifitas Kompres Jahe Merah Hangat Dan Kompres Serai Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Remathoid Pada Lanjut Usia Di Desa Mojoranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, 5(1), 1-9.
- Heristi, A. (2017). *Faktor Risiko Rheumatoid Arthritis Pada Pasien Rawat Jalan Poli Bedah Tulang Rsud Dr. Soedarso Pontianak*. Fakultas Ilmu Kesehatan,
- Husna, A., Riesmiyatiningdyah, R., Diana, M., & Sulistyowati, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Lansia Pada Ny. W Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Diagnosa Medik Arthritis Rheumatoid Di Desa Wonodadi Kutorejo Mojokerto*. Politeknik Kesehatan Kerta Cendekia,
- Jaji, J., Natosba, J., & Fikri, M. Z. (2019). *Pengaruh Terapi Aktifitas Kelompok (Tak) Ketua Terhadap Skala Nyeri Sendi (Reumathoid Arthritis) Pada Lansia*. Paper Presented At The Proceeding Seminar Nasional Keperawatan.
- Jazuli, M. A. (2017). *Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Anak 6-10 Tahun Di Rumah Sakit Sultan Imanuddin Pangkalan Bun*. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang,
- Kesehatan, D. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Lampung.
- Kristanto, T., & Maliya, A. (2012). Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Reumatik Pada Lansia Di Wilayah Puskemas Pembantu Karang Asem.

- Marnis, M. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Tn A Dengan Arthritis Reumathoid Di Wilayah Kerja Puskesmas Barung-Barung Selatan Pesisir Selatan Tahun 2018*. Stikes Perintis Padang,
- Nugroho, T., & Nurputriana, F. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Mandiri Pijat Refleksi Pada Kaki Terhadap Pengetahuan Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid Siswi Di Smp. *Healthy Journal*, 7(2), 38-47.
- Prawesti, D., & Palupi, O. R. (2015). Latihan Fisik Meningkatkan Rentang Gerak Sendi Penderita Arthritis. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 1(1).
- Putri, R. M., Lutfi, A., & Alini, A. (2020). Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Ners*, 4(2), 40-46.
- Qadafi, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Rheumatoid Arthritis Pada Ny. S Dan Ny. M Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Upt Pstw Jember*
- Rahmah, A. (2017). *Efektivitas Pijat Refleksi Dan Pijat Tubuh Terhadap Asam Urat Darah Dan Skala Nyeri Pada Pasien Hiperurisemia Di Ciledug*. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, 2017,
- Rispawati, B. H., Hajri, Z., Supriyadi, S., & Ernawati, E. (2021). Pengaruh Penerapan Masase Kaki Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis. *Jikp Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), 232-239.
- Simarmata, J., Makbul, R., Mansida, A., Rachim, F., Dharmawan, V., Bachtiar, E., . . . Muadzah, M. (2022). *Keselamatan Dan Kesehatan Kerja: Yayasan Kita Menulis*.
- Syapitri, H. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumathoid Arthritis. *Jurnal Mutiara Ners*, 1(1), 57-64.
- Utomo, Y., Adi, G. S., & Umarianti, T. (2018). Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Dan Pemberian Jus Sirsak Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 2(4).
- Widiyastuti, I. (2020). *Telaah Penerapan Kompres Serai Hangat Pada Keluarga Yang Mengalami Arthritis Rheumatoid Dengan Masalah Nyeri Di Wilayah Kerja Puskesmas Gadingrejo Tahun 2020*. Universitas Muhammadiyah Pringsewu,
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88.