JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 329-336
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

PENGARUH *SLOW STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP NYERI RHEUMATOID ARTHRITIS PADA LANSIA DI UPT PUSKESMAS BANDAR KHALIPAH

Nurul Haflah[1*], Youlanda Sari[2]
[1,2,]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora; Jl. Rajawali No.24, Sei Sikambing B, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara, 20122
Email:[1]*haflahnurul83@gmail.com,[2]youlandasari21@gmail.com
* corresponding author

ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lanjut usia adalah rheumatoid arthritis yang merupakan suatu penyakit yang menyerang persendian ditandai dengan pembengkakan sendi, nyeri tekan, kerusakan sendi synovial. Dampak yang disebabkan rheumatoid arthritis yaitu keterbatasan mobilitas, disabilitas, penurunan produktivitas aktivitas sehari-hari juga menyebabkan kecacatan seperti kelumpuhan. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri yang dirasakan penderita arthritis rheumatoid adalah terapi *Slow Stroke Back Massage* yang merupakan salah satu teknik pemberian tindakan massase pada punggung dengan usapan secara perlahan yang memberikan rasa nyaman dan rasa rileks pada tubuh. membantu mengurangi ketegangan otot yang dapat mengurangi intensitas nyeri, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. Metode penelitian menggunakan *pre eksperimental* dengan *pretest-posttest design,* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang dengan populasi lansia yang menderita rheumatoid arthritis di UPT Puskesmas Bandar Khalipah. Pengambilan sampel dilakukan dengan tekhnik *accidental sampling.* Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh SSBM terhadap penurunan intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia dengan nilai p = 0,000. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bahwa teknik SSBM dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri pada penderita arthritis rheumatoid khususnya pada lansia.

Kata Kunci : *Slow Stroke Back Massage*, Nyeri, Rheumatoid Artritis, Lansia

ABSTRACT

One of the health problems that often occurs in the elderly is rheumatoid arthritis, which is a disease that attacks the joints, characterized by joint swelling, tenderness, and synovial joint damage. The impact caused by rheumatoid arthritis is limited mobility, disability, decreased productivity of daily activities and also causes disabilities such as paralysis. One of the non-pharmacological therapies to reduce the pain felt by rheumatoid arthritis sufferers is Slow Stroke Back Massage therapy, which is a technique for providing massage to the back with slow strokes which provide a feeling of comfort and relaxation to the body. helps reduce muscle tension which can reduce pain intensity. This study aims to analyze the effect of Slow Stroke Back Massage (SSBM) on rheumatoid arthritis pain in the elderly. The research method used a pre-experimental with pretest-posttest design, with a sample size of 15 people with an elderly population suffering from rheumatoid arthritis at the Bandar Khalipah Public Health Center UPT. Sampling was carried out using accidental sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon test and the results showed that there was an effect of SSBM on reducing the intensity of rheumatoid arthritis pain in the elderly with a value of p = 0.000. Based on the results of this research,

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 329-336
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

it is hoped that the SSBM technique can be applied as a non-pharmacological therapy to reduce pain in rheumatoid arthritis sufferers, especially in the elderly.

Keywords: Slow Stroke Back Massage, Pain, Rheumatoid Arthritis, Elderly

Pendahuluan

Menurut data Badan Pusat Satistik (2022), jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 80,16 juta jiwa pada tahun 2021 dan akan meningkat 42 juta jiwa (13,82%) pada tahun 2030. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lanjut usia adalah rheumatoid arthritis yang merupakan gangguan peradangan kronis autoimun atau respon autoimun terutama pada tangan, kaki dan lutut. Berdasarkan data Riskesdas (2023) terjadi peningkatan penyakit sendi, dari 7,3% meningkat menjadi 11,9%. Riset Kesehatan Dasar menunjukan jumlah penderita *Rheumatoid Arthritis* (RA) di Indonesia mencapai 7,30% dari total penduduk yang ada di Indonesia. Global Data Epidemiologi tahun 2021 menyatakan prevalensi rheumatoid arthritis mencapai 20% dari penduduk dunia dan 0.5-1% (Trihartini et al., 2020).

Rasa nyeri karena rheumatoid arthritis pada lansia menyebabkan lansia takut untuk bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas, disabilitas, memberikan dampak yang sangat besar pada sosial dan ekonomi (Nasution & Siswati, 2019),keterbatasan mobilitas, juga menyebabkan kecacatan seperti kelumpuhan sehingga diperlukan terapi untuk menangani nyeri.

Salah satu metode nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk menurunkan nyeri pada rheumatoid arthritis yaitu pijat punggung atau *Back Massage* yang merupakan salah satu jenis terapi pijat yang paling disukai dan yang paling umum. Manfaat pijat punggung dapat meningkatkan kesehatan mental dan pikiran rileks, lebih fresh dan merilekskan/melenturkan otot-otot punggung yang terasa tegang, kaku dan nyeri, melancarkan peredaran darah. Terapi ini paling baik menggunakan pelumas untuk meminimalkan esensial dengan aroma yang menenangkan (Rohmawati & Hartati, 2019)).

Back massage adalah gerakan sentuhan punggung yang memiliki efek relaksasi pada otot, tendon, dan ligamen meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, dan merangsang pelepasan neurontransmitter astilkolin, yang kemudian ada penghambatan kerja saraf simpatik sehingga terjadi vasodilatasi sistemik serta penurunan kontraktilitas otot memberikan relaksasi secara menyeluruh, namun juga dapat melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan respon nyeri (Nasution & Siswati, 2020).Di sekitar tulang punggung (tulang belakang) terdapat berbagai syaraf yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh.. Otot yang yang kaku dapat menyebabkan 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 (relaks) serta nyaman pada bagian anggota tubuh (Purba et al., 2022).

Pijat punggung dapat mengurangi sensasi nyeri rheumatoid artritis, karena proses pijat meningkatkan sirkulasi darah di jaringan, meningkatan aktivitas seluler srabut otot dan

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 329-336
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis .Gerakan panjang dan lembut saat melakukan back massage dapat menyegarkan dan meningkatkan kenyamanan bagi pasien (Mahasih, 2020). Teknik ini sederhana, tidak membutuhkan banyak fasilitas medis dan mudah untuk dilakukan sehingga dapat dilakukan oleh setiap perawat (Mobalen et al., 2021)

Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya oleh Trihartini et al., 2020 menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi *Back Massage* terdapat 2 responden mendapatkan nyeri sedang dan terdapat 2 responden mendapatkan nyeri berat, setelah pemberian terapi *Back Massage* terdapat 2 responden dengan nyeri sedang dan 2 responden dengan nyeri ringan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mobalen et al., 2021 pada 20 lansia dengan nyeri rematik. Terapi *back* massage diberikan sebanyak 4 kali berturut-turut dalam satu minggu. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh terapi *back masage* terhadap penurunan intensitas nyeri rematik lansia. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Shalahuddin et al., 2023pada sebanyak 30 lansia dengan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi *back massage* terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia. Menurut penelitian dari Tri Novana et al., 2021didapatkan hasil bahwa pemberian *massage* punggung terhadap nyeri sendi pada lansia dengan rematik mengalami pengaruh yang sangat signifikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan menganalisis Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di UPT Puskesmas Bandar Khalipah.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian pre-eksperimen dengan menggunakan one-group pre-post tes design, Dimana pada pelaksanaannya membandingkan hasil intervensi terapi Slow Stroke *Back Massage* pada lansia dengan melakukan observasi sebelum dan setelah diberikan Slow Stroke Back Massage. Lokasi penelitian dilakukan di UPT Puskesmas Bandar Khalipah dengan populasi lansia yang menderita rheumatoid artritis sebanyak 15 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan tekhnik *accidental sampling.* Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah lembar Observasi Tingkat Nyeri Rheumatoid Arthritis dengan menggunakan skala ukur nyeri numeric rating scale.. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Lansia di UPT Puskesmas Bandar Khalipah, Tahun 2025

Karakteristik	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	10	66,7
Laki-laki	5	33,3
Usia		
55 tahun	5	33,3
56 tahun	4	26,7
57 tahun	3	20,0
58 tahun	3	20,0
Pendidikan		
S1	2	13,3

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 329-336
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

SMA	2	13,3
SMP	6	40,0
SD	5	33,3
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	8	53,3
Karyawan	5	33,3
Wiraswasta	2	13,3
Total	15	

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (66,7%), berusia 55 tahun sebanyak 5 orang (33,3%) , tingkat pendidikan SMP sebanyak 6 orang (40%) dan sebagian besar bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 8 orang (53,3%).

Faktor yang mempengaruhi nyeri salah satunya adalah jenis kelamin. Hal ini dikarenakan penyakit nyeri sendi pada penderita rematik lebih banyak terjadi pada wanita yang sudah memasuki masa menopause karena hormone pada wanita mengalami penurunan sehingga resiko nyeri sendi lebih besar dibandingkan dengan laki-laki (Tri Novana et al., 2021.Perempuan lebih sering mengalami nyeri punggung di bandingkan dengan laki-laki karena tingkat kemampuan otot perempuan lebih rendah di bandingkan dengan laki-laki. Secara fisiologis perempuan hanya memiliki kekuatan otot 60% di bandingkan laki-laki, terutama untuk otot lengan, punggung dan kaki masa otot yang lebih kecil inilah yang menyebabkan perempuan sering mengalami nyeri punggung.

Penyakit rematik merupakan penyakit yang sering diderita kelompok usia 45-55 tahun seiring dengan bertambahnya usia, terjadi karena adanya pengapuran pada sendi yang menyebabkan nyeri sendi dan keterbatasan gerak. Penyakit ini menyebabkan inflamasi, kekakuan, pembengkakan dan rasa sakit pada sendi otot, tendon, ligament dan tulang (Erman et al., 2023).Hasil penelitian terkait pendidikan responden mayoritas SMP (40%). Pada umumnya tingkat pendidikan seseorang berdampak terhadap cara berpikir dalam menerima dan memahami informasi sehingga mempengaruhi cara pandang terhadap penyelesaian masalah. Pendidikan responden mempengaruhi pengetahuan responden karena semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka semakin mudah bagi reponden untuk menerima informasi baru (Muliani et al., 2020).

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (53,3 %). Pekerjaan secara tidak langsung juga berpengaruh terhadap intensitas nyeri. Pekerjaan dapat menimbulkan kelelahan sehingga dapat meningkatkan persepsi seseorang terhadap rasa nyeri yang dirasakan dan kemampuan koping menurun (Rindriani, Diana ; Andriani, 2022).

Tabel 2. Distribusi Intensitas Nyeri Lansia dengan Rheumatoid Arthritis Sebelum dan Sesudah Slow Stroke Back Massage, Tahun 2025

Intensitas Nyeri	Jumlah	Presentase %
Sebelum		
Ringan	3	20
Sedang	12	80
Sesudah		
Tidak nyeri	4	26,7
Ringan	11	73,3

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 329-336
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Sebelum dilakukan *Slow Stroke Back Massage,* hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri sedang (80%). Kondisi ini dipengaruhi oleh aktivitas responden yang cukup banyak, dibuktikan dengan data demografi yang memperlihatkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga yang melakukan aktivitas yang berat yang dapat mengakibatkan kekambuhan merasakan nyeri lebih sering. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pekerjaan atau aktivitas dengan kekambuhan rematik (Febriansa et al., 2021).Kekambuhan nyeri pada penderita rheumatoid arthritis salah satunya disebabkan banyak dan beratnya aktivitas.

Setelah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden merasakan nyeri ringan (73,3 %). Hal ini didukung oleh studi yang memperlihatkan bahwa sebelum diberikan terapi *back massage* mayoritas responden merasakan nyeri sedang (skala 4-6). Setelah diberikan *back massage* terjadi perubahan tingkat nyeri, mayoritas responden mengalami nyeri ringan. Fungsi dari back massage adalah memberikan sensasi relaksasi sehingga mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah yang akan meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit serta menunjang proses penyembuhan (Yuniati et al., 2023).

Tabel 3
Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di UPT Puskesmas Bandar Khalipah**,** 2025

Variabel	Mean	Standar Deviasi	p-value
Nyeri Lansia dengan Rheumatoid Arthritis Sebelum penerapan *Slow Stroke Back Massage*	2,87	0,352	0,000
Nyeri Lansia dengan Rheumatoid Arthritis Sesudah penerapan *Slow Stroke Back Massage*	1,93	0,258	

Hasil penelitian yang dianalisa menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p = 0,000 yang berarti bahwa terdapat pengaruh SSBM terhadap penurunan nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa penerapan *back massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri penyakit *Rheumatoid Arthritis* pada lansia. Terapi *back massage* memberikan rangsangan terhadap saraf-saraf kulit sehingga memberikan stimulus untuk rileks yang menyebabkan sensasi nyeri tidak sampai ke otak. Efek ini disebabkan oleh persepsi yang timbul oleh sentuhan yang menyebabkan stimulus relaks yang menyebabkan respon relaksasi yang mampu menurunkan persepsi nyeri pasien *Rheumatoid Arthritis* (Transyah & Rahma, 2021).

Intensitas nyeri responden pada *pre-test* dominan nyeri sedang dan *post-test* dominan nyeri ringan. Hasil pengukuran memperlihatkan adanya penurunan intensitas nyeri sebelum dan seduah perlakuan dan terapi *Slow Stroke Back Massage* terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri. Vasodilatasi pembuluh darah akan

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 329-336
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit serta menunjang proses penyembuhan luka (Muliani et al., 2020)

Efektivitas massage (pijit) terhadap skala nyeri disebabkan oleh adanya pengaruh distraksi dan meningkatnya hormon endorphin dari efek relaksasi yang ditimbulkan oleh massage (pijit), sehingga mampu memberikan efek kenyamanan pada lansia (Erman et al., 2023). Setelah diberikan intervensi *massage* punggung kepada responden kemudian dilakukan pengukuran menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) menunjukan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri sendi pada responden

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di UPT Puskesmas Bandar Khalipah.

Referensi

Erman, I., Noviadi, P., Athiutama, A., & Novliza, U. (2023). Pengaruh Senam Rematik terhadap Nyeri pada Lansia yang Menderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, *11*(1). https://doi.org/10.32922/jkp.v11i1.590

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). https://doi.org/10.33096/won.v2i1.384

Mahasih, T. (2020). Pengaruh Stimulus Kutaneus Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pengrajin Rotan Yang Menderita Low Back Pain (LBP). *Jurnal Kesehatan*, *10*(1). https://doi.org/10.38165/jk.v10i1.202

Mobalen, O., Veronica Werung, D., & Maryen, Y. (2021). Pengaruh Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Nursing Arts*, *14*(2). https://doi.org/10.36741/jna.v14i2.127

Muliani, R., Suprapti, T., & Nurkhotimah, S. (2020). Stimulasi Kutaneus (Foot Massage)Menurunkan Skala Nyeri Pasien Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *4*(2). https://doi.org/10.52822/jwk.v4i2.111

Nasution, J. D., & Siswati, S. (2019). Efektivitas Stimulasi Kutaneus : Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Di Puskesmas Sei Semayang Dan Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, *14*(1). https://doi.org/10.36911/pannmed.v14i1.563

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 329-336
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Nasution, J. D., & Siswati, S. (2020). Efektivitas Stimulasi Kutaneus : Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, *15*(2). https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i2.701

Purba, A. G., Syara, A. M., & Br Ginting, L. R. (2022). Pengaruh Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Osteoartritis pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, *4*(2).

Rindriani, Diana ; Andriani, P. (2022). Pemberian Terapi Massage Kaki Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *3*(3).

Rohmawati, W., & Hartati, L. (2019). Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Dismenorea Primer Di Klaten. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, *9*(2). https://doi.org/10.61902/involusi.v9i2.96

Shalahuddin, I., Pebrianti, S., Eriyani, T., Platini, H., & Nurrahmawati, D. (2023). Efektivitas Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Nyeri pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *13*(3). https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1092

Transyah, C. H., & Rahma, D. (2021). Systematic Review: Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Amanah Kesehatan*, *2*(2). https://doi.org/10.55866/jak.v2i2.81

Tri Novana, V., Faradisi, F., & Fajriyah, N. N. (2021). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, *1*. https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.977

Trihartini, M., Mardliyah, & Hadisuyatmana, S. (2020). Stimulasi Kutaneus Slow-Stroke Back Massage Menurunkn Intensitas Nyeri Osteoarthritis pada Lansia. *Jurnal Ners*, *5*(1).

Yuniati, F., Latifah, A. N., Shobur, S., & Agustin, I. (2023). Studi Kasus Penerapan Senam Rematik terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *13*(3). https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.936

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 5, No 2, Juli 2025
Hal 329-336
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1