

Irham Fahrizal,
 Program Studi
 Pendidikan Ners, STIKes
 Yarsi Pontianak. Jln
 Panglima A'im, No. 1
 Pontianak Timur, Kota
 Pontianak, Kalimantan
 Barat – 78232, E-mail :
irham_fahrizal@yahoo.

STUDI KASUS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP NYERI ARTRITIS RHEUMATOID PADA LANSIA

Irham Fahrizal¹, Fauzan Alfikrie²
^{1,2} STIKes YARSI Pontianak

ABSTRAK

Latar Belakang : *Rheumatoid Arthritis* adalah suatu penyakit autoimun inflamasi kronik sistemik yang menyerang sendi. Nyeri pada *arthritis rheumatoid* disebabkan karena terjadinya inflamasi sistemik kronis yang tidak diketahui penyebabnya, atau terjadinya kerusakan dan proliferasi pada membran sinovial yang menyebabkan kerusakan pada tulang sendi, ankilosis dan deformitas.

Tujuan : Untuk mengetahui analisa asuhan keperawatan dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri *arthritis rheumatoid* pada lansia.

Metode : Metode yang digunakan yaitu penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri *arthritis rheumatoid* dengan jumlah responden 1 orang yang dilakukan dari tanggal 22 – 24 Juli 2021 di Kelurahan Sungai Jawi.

Hasil : Hasil yang didapat setelah dilakukan analisa yaitu terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri *arthritis rheumatoid*.

Kata Kunci : Nyeri *arthritis rheumatoid*, Terapi relaksasi otot progresif.

Abstract

Background: *Rheumatoid Arthritis* is a chronic systemic inflammatory autoimmune disease that attacks the joints. Pain in rheumatoid arthritis is caused by chronic systemic inflammation of unknown cause, or the occurrence of damage and proliferation of the synovial membrane causing joint destruction, ankylosis and deformity.

Introduction : *Rheumatoid Arthritis* is a chronic systemic inflammatory autoimmune disease that attacks the joints. Pain in rheumatoid arthritis is caused by chronic systemic inflammation of unknown cause, or the occurrence of damage and proliferation of the synovial membrane causing joint destruction, ankylosis and deformity.

Purpose : To find out analysis of nursing care with the application of progressive muscle relaxation therapy for rheumatoid arthritis pain in the elderly.

Methods : The analysis used is the application of progressive muscle relaxation therapy to rheumatoid arthritis pain with 1 respondent from 22 to 24 July 2021 in Sungai Jawi Village.

Results : After the analysis, it was found that the pain scale decreased before and after being given progressive muscle relaxation therapy.

Conclusion : There is an effect with the application of progressive muscle relaxation therapy on rheumatoid arthritis pain.

Keywords : Rheumatoid arthritis pain, Progressive muscle relaxation therapy.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, batasan mengenai lanjut usia adalah 60 tahun ke atas. Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita (Kushariyadi, 2011). Lansia bukan merupakan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh.

Seiring dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan kemampuan tubuh. Masalah degeneratif dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit. Masalah yang sering dijumpai pada lansia sangat beragam, hal ini dikarenakan menurunnya fungsi tubuh dan terganggunya psikologis pada lansia. Salah satu penyakit yang sering diderita pada lansia adalah nyeri pada persendian. *Rheumatoid arthritis* merupakan salah satu radang sendi yang dialami lansia (Aspiani, 2014).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Pontianak (2019) *Arthritis Rheumatoid* termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak di Kota Pontianak yang menempati posisi ke enam dengan jumlah 25.312 jiwa. Sedangkan kunjungan tertinggi terdapat di Puskesmas Aliyang Pontianak pada Januari hingga Mei 2021 terdapat 1.789 kunjungan dengan penyakit radang sendi yang diantaranya merupakan wanita berusia ≥ 45 tahun (58,41%).

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit peradangan atau inflamatorik progresif, sistemik dan kronis yang awalnya mengenai sendi-sendi sinovial disertai edema, kongesti vascular eksudat dan infiltrasi seluler (Risnanto & Isnani, 2014).

Jika peradangan pada penyakit *Rheumatoid Arthritis* tidak terkendali, maka dapat menyebabkan rusaknya tulang rawan, jaringan elastis yang menutupi ujung tulang dalam sendi, serta tulang itu sendiri. Seiring berjalannya waktu, *Rheumatoid Arthritis* juga dapat mengakibatkan implanasi pada pembuluh darah (Foundation, 2021)

Nyeri sendi pada lanjut usia, perlu diberikan penanganan secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Iswara et al., 2019). pada penderita *Rheumatoid Arthritis* bahwa dapat dilakukan bekam untuk mengurangi intensitas nyeri. Namun hal ini terlalu berisiko untuk dilakukan pada kaum rentan seperti lansia, Oleh karenanya, penderita penyakit ini memerlukan terapi lain yang lebih tepat salah satu terapinya adalah relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu latihan peregangan otot dan olah pernapasan yang dilakukan untuk menghasilkan respon yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga dapat menurunkan nyeri (Smeltzer & Bare, 2016). Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan relaks (Erwanto, 2017).

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan pada 1 orang lansia yang memfokuskan pada salah satu masalah penting dalam kasus ini dipilih yaitu asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan muskuloskeletal. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 22 Juli 2021 sampai dengan 24 Juli 2021. Mulai dari meminta izin persetujuan penelitian dari STIKes Yarsi Pontianak yang kemudian meminta izin kepada kepala lurah atau RT setempat, tempat dimana responden tinggal. Setelah mendapatkan izin peneliti baru bertemu dengan responden.

Kriteria responden dalam studi kasus ini yaitu lansia dengan usia > 60 tahun yang mengalami gangguan muskuloskeletal dan bersedia menjadi responden. Sampel yang digunakan

yaitu lansia yang mengalami nyeri sendi dan kooperatif lalu dikelola selama 3 hari. Lansia diberikan tindakan keperawatan relaksasi otot progresif dengan frekuensi 1 kali/hari selama 30 menit. Pengumpulan data didapatkan dari hasil wawancara, observasi serta asuhan keperawatan. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah lembar skala nyeri VAS dan untuk pedoman gerakan relaksasi otot progresif ada 15 di gerakan.

Asuhan keperawatan pada Ny. R dengan diagnosa medis *arthritis rheumatoid*, yang dilakukan sejak tanggal 22-24 Juli 2021. Keluhan utama pada Ny. R mengatakan sering merasakan nyeri pada lutut nya dan nyeri sering timbul pada saat malam hari. Pada bagian lutut Ny. R terlihat bengkak dan Ny. R mengatakan factor yang memperberat pada saat cuaca dingin dan terlalu berlebihan dalam melakukan aktivitas. Masalah keperawatan yang pertama adalah nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis. Dari hasil pengkajian Ny. R mengatakan nyeri pada lutut sebelah kanannya seperti tertusuk-tusuk, nyeri yang dirasakan hilang datang dengan skala 5. Hasil TTV diperoleh, TD: 160/110 mmHg, RR: 22 x/m, N: 85x/m, S: 37,30C.

HASIL

Berdasarkan hasil analisa dari pengkajian dapat simpulkan diagnose medis dari Ny. R yaitu *arthritis rheumatoid* dengan masalah keperawatan yang didapatkan menurut (SDKI, 2016) yaitu nyeri kronis berhubungan dengan kondisi musculoskeletal kronis, gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri dan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Hal ini disesuaikan dengan hasil pengkajian yang didapatkan saat melakukan pengkajian.

Intervensi yang dilakukan oleh penulis pada kasus ini adalah menggunakan terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri *arthritis rheumatoid* pada Ny. R untuk mengatasi nyeri secara nonfarmakologi yang dialami Ny. R. Pada intervensi penerapan terapi relaksasi otot progresif ini dilakukan di rumah Ny. R, penerepan intervensi tersebut sesuai dengan SOP yang sudah terlampir.

Sehubungan dengan masalah keperawatan nyeri kronis penulis tertarik untuk melakukan penetapan teknik relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri Ny. R. Masalah keperawatan yang kedua yaitu gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan nyeri. Ny. R mengatakan pada saat beraktivitas terkadang nyeri timbul yang membuat susah bergerak. Sedangkan masalah keperawatan yang ketiga yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Ny. R mengatakan nyeri sering timbul pada malam hari, saat nyeri timbul pada malam hari Ny. R merasakan sulit untuk tidur kembali dan sering merasakan tidak segar setelah bangun tidur.

Saat setelah dilakukan intervensi selama 3 hari, Ny. R mengatakan nyeri yang dialaminya berkurang dari hari sebelumnya dengan skala 3, selain itu Ny. R sudah mengerti cara mengontrol nyeri. Penerapan intervensi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya dan Nurhidayati,(2020). dengan judul Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia yang dilakukan selama 3 hari dengan pemberian tindakan keperawatan dengan frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit. Terdapat penurunan pada tingkat skala nyeri lansia yang mengalami nyeri sendi kronis dengan menunjukkan hasil dari skala nyeri sedang turun menjadi skala nyeri ringan. Terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan nyeri sendi yang dialami lansia.

Untuk itu penulis menarik kesimpulan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri pada *arthritis rheumatoid*. Hal ini dibuktikan dengann hasil penelitian

yang dilakukan oleh (Ramayanti et al., 2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif secara signifikan dapat menurunkan tingkat nyeri pada lansia. Dibuktikan dengan menggunakan uji *Wilcoxon test* di dapatkan nilai p-value $<0,05$ ($0,000 < 0,05$) artinya ada Pengaruh Pemberian terhadap tingkat nyeri pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan hasil hampir seluruh (77,3%) lansia mengalami nyeri berat dan setelah diberi terapi hampir seluruhnya (95,5%) lansia mengalami nyeri ringan.

Intervensi yang dilakukan berdasarkan *Evidence Based Nursing Practice* yang dilakukan penulis adalah penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri *arthritis rheumatoid* pada Ny. R menunjukkan keberhasilan yang baik dimana Ny. R dengan hasil penerapan tersebut terjadi penurunan skala nyeri dari skala 5 hingga menjadi skala 3. Sehingga intervensi ini dapat diterapkan oleh peneliti yang lain untuk menurunkan skala nyeri pada penderita *arthritis rheumatoid*. Untuk memaksimalkan upaya nyeri tersebut, maka perlu dilakukan kolaborasi dengan tim medis lain dalam pemberian terapi secara farmakologis.

PEMBAHASAN

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Richard & Sari, 2020). terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri.

Rheumatoid arthritis (RA) adalah gangguan kronis, inflamasi sistemik yang dapat mempengaruhi banyak jaringan organ, terutama menyerang fleksibel (*synovial*) sendi. Proses ini melibatkan suatu respon inflamasi dari kapsul sekitar sendi (*synovium*) skunder pembengkakan (*hyperplasia*) sel *synovial*, cairan *synovial* berlebih dan pengembangan jaringan fibrosa (*pannus*) di *sinovium*. Patologi dari penyakit menyebabkan penghancuran tulang rawan artikular dan ankilosis (*fusi*) dari sendi (Suiraoaka, 2012). Dari hasil penelitian ini dengan melakukan penatalaksanaan nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri *arthritis rheumatoid* salah satu dari tindakan yang diberikan yaitu penerapan terapi relaksasi otot progresif. Menurut teori (Erwanto, 2017). menjelaskan bahwa relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan relaks.

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Gemilang, 2013). Menurut (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011) menyatakan bahwa tujuan dari terapi relaksasi otot progresif adalah dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks, meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, mengatasi kelelahan, spasme otot. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh Ny. R setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif adalah dapat menurunkan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi skala 3.

KESIMPULAN

Diagnosa aktual pada Ny. R dengan *athritis rheumatoid* yaitu ; nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis. Hasil implementasi yang dilakukan selama 3 hari dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri *athritis rheumatoid* pada Ny. R didapatkan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Intervensi yang telah diambil sesuai dari beberapa teori dan jurnal penelitian dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri *arthritis rheumatoid* pada lansia.

REFERENSI

- Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Efendi, Ferry & Makhfud (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Erwanto, R. dkk. (2017). *Lansia dan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Gemilang (2013). *Buku Pintar Manajemen Stres dan Emosi*. Yogyakarta: Mantra Books.
- Kisner Caroline & Colby LA. (2014). *Terapi Latihan “Dasar dan Teknik”*. Vol 1, (Ed 6). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, EGC.
- Kumar, V., K, A., & C, J. (2015). *Buku Ajar Patologi Robbins*. Singapore: Elsevier Pte Ltd.
- Kushariyadi & Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Risnanto, & Isnani, U. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah (Sistem Muskuloskeletal)*. Yogyakarta: Cv Budi Utama. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=Si88DAAAQBAJ&dq=anatomi+fisiologi+muskuloskel+etal&hl=id&sitesec=reviews>
- Smeltzer, S.C, & Bare Brenda, B.G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Suiraoka. (2012). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) (1st ed)*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Foundation, A. (2021). *Rheumatoid Arthritis: Causes, Symptoms, Treatments, and More*. Www.Arthritis.Org. <https://www.arthritis.org/diseases/rheumatoid-arthritis>
- Iswara, R., Sari, L., & Kosasih, E. (2019). Pengaruh Bekam terhadap Intensitas Nyeri Pada Pendertita Rematik Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur Kalimantan Barat. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 1(1), 1–8.
- Ramayanti, E. D., Lutfi, E. I., & Polisiri, I. U. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 171–178. <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/315/474>
- Richard, S. D., & Sari, D. A. K. W. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 28–34. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.448>