

## ***Back Massage pada Nyeri Rematik: Sebuah Literature Review***

Risma Rubianti

E-mail: [rismarubi26@gmail.com](mailto:rismarubi26@gmail.com)

### **Abstrak**

Rematik adalah penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh yang dapat menyebabkan peradangan pada sendi. Dengan adanya rasa nyeri yang membuat penderita rematik seringkali enggan untuk beraktivitas sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Rematik tidak bisa dibiarkan dengan begitu saja karena rematik merupakan penyakit kronis dan progresif. literatur riview ini untuk mengetahui pengaruh terapi pijat punggung atau back massage pada nyeri rematik. Ini menggunakan metode literatur review yang didapatkan berdasarkan penelusuran kepustakaan yang dilaksanakan dengan cara membaca berbagai jurnal, buku, dan artikel lain yang berkaitan dengan pokok bahasan dengan jumlah ajurnal yang diriview sebanyak 10. Hasil literatur riview menyimpulkan bahwa back massage sangat ampuh untuk meredakan nyeri pada rematik.

**Kata kunci:** pijat punggung, nyeri, rematik

### **Abstract**

*Rheumatism is a disease that attacks the immune system which can cause inflammation of the joints. Due to the pain, rheumatism sufferers are often reluctant to carry out activities, which can interfere with their daily activities. Rheumatism cannot be left alone because rheumatism is a chronic and progressive disease. The aim of this literature review is to determine the effect of back massage therapy on rheumatic pain. This method uses a literature review method obtained based on a literature search carried out by reading various journals, books and other articles related to the subject with a total of 10 journals reviewed. The results of the literature review conclude that back massage is very effective for relieving pain in rheumatism.*

**Keywords:** back massage, pain, rheumatic

### **Pendahuluan**

Penuaan merupakan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan manusia yang bisa menyebabkan terjadinya perubahan fisik dan biokimia pada tubuh manusia karena akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh seseorang. Oleh karena itu, banyak gangguan masalah kesehatan yang terjadi karena penuaan usia yang dapat berdampak pada berbagai sistem tubuh, salah satunya yaitu penyakit rematik. Rematik merupakan penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh yang dapat menyebabkan peradangan pada sendi. Dengan adanya rasa nyeri yang muncul penderita rematik seringkali enggan untuk beraktivitas sehingga dapat mengganggu pada kegiatan sehari-hari. Rematik tidak bisa dibiarkan dengan begitu saja karena rematik merupakan penyakit kronis dan progresif. Komplikasi yang terjadi akibat dari pembengkakan pada sendi ini yaitu dapat mengakibatkan kelumpuhan, dengan adanya penyumbatan pembuluh darah ke jantung, dan pembekuan darah di pembuluh darah sehingga fungsi kerja pacu jantung dapat terganggu dan bisa menyebabkan henti jantung hingga menyebabkan kematian. Rematik juga bisa disebabkan oleh usia, jenis kelamin, genetik, dan obesitas. Tanda dan gejala yang sering ditemukan pada rematik yaitu nyeri pada sendi, peradangan pada sendi, dan perubahan bentuk pada kaki. Nyeri pada sendi dapat menimbulkan kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari bagi penderita rematik sehingga menurunkan produktivitas kerja.

Menurut WHO angka kejadian rematik pada tahun 2016 mencapai 20% dari populasi dunia, meliputi 20 orang berusia 55 tahun dan 5-10 orang yang berusia 5-20 tahun. Sedangkan hasil dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, menunjukkan prevalensi penyakit yang menyerang sendi ini di Indonesia berkisar antara sebesar 7,3%. Prevalensi nyeri yang menyerang pada sendi ini di Indonesia berkisar antara 23,6% hingga 31,2% (Nurwulan, 2017). Prevalensi yang di dapat berdasarkan diagnosis medis tertinggi di Indonesia terdapat di provinsi Aceh dengan angka sekitar 13,3%. Angka rematik yang terdiagnosis dokter lebih tinggi pada perempuan sekitar 8,5% dibandingkan laki-laki, yaitu

6,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) Angka kejadian di Jawa Tengah sebesar 25,5% (Nurwulan, 2017).

Ada banyak jenis obat farmakologi pereda nyeri pada sendi, semuanya memiliki risiko dan efek sampingnya masing-masing. Untungnya, untuk menghindari efek samping dan resiko tersebut ada banyak intervensi nonfarmakologi yang dapat membantu menghilangkan rasa sakit yang diderita. Selain farmakologis masyarakat juga bisa melakukan pijat punggung, karena merupakan salah satu bentuk terapi pijat yang paling gampang di terapkan (Kristanto & Maliya, 2016). Back massage atau pijat punggung merupakan teknik memijat pada area punggung selama 10 hingga 15 menit. Biasanya terapi ini dilakukan dengan pemberian dengan lotion/minyak gunanya dapat memberikan sensasi hangat dengan tujuan dapat melebarkan pembuluh darah setempat. Back massage berfungsi menimbulkan rasa rileks sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan melancarkan pelebaran pembuluh darah pada daerah yang dibelai sehingga aktivitas sel meningkat dan dapat mengurangi nyeri sehingga menunjang proses penyembuhan (Kusyanti E, 2006).

### Metode Penelitian

Metode ini menggunakan metode *literatur riview*. Kajian literatur atau literatur riview merupakan penelitian serta penelusuran jurnal dilakukan dengan membaca dari berbagai sumber dan terbitan-terbitan yang berkaitan dengan topik yang dibahas, hingga membuat artikel mengenai topik tertentu. Sumber data dan penulisan literatur ini berasal dari jurnal yang dikumpulkan dari berbagai sumber di internet yang berupa artikel penelitian terkait pijat punggung atau back massage untuk pengobatan nyeri rematik. Topik penelitian ini dilakukan dengan Pencarian artikel penelitian yang relevan menggunakan kata kunci back massage, pain, rheumatic yang diperoleh dari search engine berbagai sumber diantaranya adalah google scholar dan pubmed. Pengambilan data ini dilakukan pada bulan mei 2023. Data dari penulisan terkait Back Massage Pada Nyeri Rematik diperoleh sebanyak 10 artikel. Semua artikel penulisan ini dijadikan sample karena tahun terbit 2021-2022 sehingga termasuk kategori terbaru.

### Hasil

**Tabel 1 Karakteristik umum artikel penelitian**

No	Penulis dan Tahun	Judul	Desain Penelitian	Sampel	Hasil
1.	(Tri Herlina Sari Rahayu, 2022)	Implementasi Penatalaksanaan Nyeri Dengan Pemberian Terapi Back Massage Pada Pasien Rheumatoid Arthritis	deskriptif	-	Terdapat adanya pengaruh terapi back massage terhadap intensitas nyeri rematik.
2.	(Yusan dkk, 2018)	Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Puskesmas Rantepangli Kab. Toraja Utara Tahun 2018	kuantitatif dengan quasi eksperimental design	13 sampel	Intervensi terapi back massage memberikan pengaruh terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia.
3.	(Komalasari, 2022)	Penatalaksanaan Terapi Back Massage Terhadap Skala Nyeri Rhematoid Arthritis Pada Lansia	Deskriptif kuantitatif	-	Penatalaksanaan terapi back massage bermanfaat dalam menurunkan nyeri rheumatoid arthritis.

4.	(Siahaan et al., 2017)	Efektivitas Pijat Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Sedang Pada Wanita Lanjut Usia Di Desa Karyawanngi Kabupaten Bandung Barat	Penelitian	-	Pemberian intervensi dengan pijat punggung selama 2 hari selama 30 menit/ hari dapat menurunkan skala nyeri rematik sedang.
5.	(Kristanto & Maliya, 2016)	Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Reumatik Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pembantu Karang Asem	pre eksperimental dengan pendekatan one group pretest – posttest.	112 sampel	Intensitas nyeri reumatik sebelum pemberian terapi back massage pada lansia di wilayah Pustu Karang Asem lebih banyak pada intensitas nyeri sedang
6.	(Abdillah & Suwandi, 2020)	Pengaruh Back Massage Terapi Terhadap Penurunan Nyeri Reumatik Pada Lansia	ekperiment pra experimental dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> .	25 sampel	Terdapat pengaruh pemberian back massage terapi terhadap intensitas nyeri reumatik pada lansia.
7.	(Prmono & Suci L, 2019)	Penerapan Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia	<i>one group pretest posttest</i>	-	Intervensi pemberian terapi back massage yang diberikan pada Ny. S dan Ny. P dapat menurunkan intensitas nyeri yang dialami oleh kedua responden.
8.	(Rizka Mailani Putri dkk, 2020)	Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia	quasi eksperimental dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i>	30 sampel	diharapkan lansia untuk menggunakan terapi back massage untuk menurunkan nyeri Rheumatoid Arthritis.
9.	(Masruroh et al., 2018)	Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Lansia	<i>one group pre-post test design dengan</i>	20 sampel	Ada pengaruh pijat punggung terhadap tingkat nyeri punggung pada lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha.
10.	(Marlena & Juniarti, 2019)	Pengaruh Pijat (Massage) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia Di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara	<i>pre dan post test design</i> .	10 sampel	ada pengaruh pijat (massage) terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu

## Pembahasan

*Back massage* atau pijat punggung biasanya diterapkan selama 3 hari terapi ini dapat diterapkan mandiri dirumah dengan dibantu oleh keluarga karena cukup mudah diaplikasikan, untuk melakukan terapi pijat punggung dengan bantuan keluarga dapat mengurangi tingkat nyeri. Nyeri merupakan kondisi sensorik dan perasaan emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh kerusakan jaringan (Smeltzer dan Bare 2002).

Keluhan nyeri yang dirasa dapat mempengaruhi kebahagiaan, harapan, ketenangan, pemikiran, bahkan kemampuan seseorang untuk merasa puas dan menikmati hidup. Mekanisme penurunan nyeri sendi atau nyeri rematik dapat dijelaskan dengan teori gerbang kendali nyeri atau gate control yaitu menjelaskan berkurangnya intensitas nyeri dengan menghalangi transmisi nyeri pada gerbang, dan teori pijat endorfin yang dapat merangsang tubuh melepaskan hormon endorfin agar berkurangnya intensitas nyeri yang dipengaruhi oleh peningkatan intensitas nyeri di dalam tubuh. (Kristanto & Maliya, 2016) Dengan pemberian *back massage* ini dapat memberikan keefektifan sehingga nyeri yang di rasa dapat reda sementara, selain itu terapi ini dapat menginduksi lepasnya hormon endorfin yang menghambat transmisi nyeri dan merangsang serabut saraf sensorik delta-A dan serabut C, kemudian melepaskan zat P ke saraf aferen, tempat mekanoreseptor berada, khususnya organ sentuhan kulit yang berperan sebagai mekanisme perlindungan (Siahaan et al., 2017).

Dari jurnal keseluruhan yang dikaji bahwa terdapat pengaruh *back massage* pada penurunan nyeri rematik, sehingga dengan pemberian terapi *back massage* para penderita rematik dapat merasakan peredaan nyeri yang di akibatkan peradangan pada sendi.

## Simpulan

Rematik adalah penyakit sistem kekebalan tubuh yang menyebabkan radang sendi kronis. Dengan adanya rasa nyeri yang di rasakan penderita rematik menjadi enggan untuk beraktivitas maka hal tersebut dapat mengganggu produktivitas sehari-harinya. Namun terapi nonfarmakologis khususnya pijat punggung atau *back massage* terbukti efektif mengurangi nyeri rematik. Karena pijat punggung mempunyai fungsi untuk menghadirkan rasa rileks sehingga dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang akan meningkatkan sirkulasi darah pada area yang dipijat sehingga aktivitas sel meningkat, mengurangi rasa sakit dan menunjang proses penyembuhan.

## Referensi

- Abdillah, A. J., & Suwandi, M. F. (2020). Pengaruh *Back Massage* Terapi Terhadap Penurunan Nyeri Reumatik Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 156–164. <https://doi.org/10.38165/jk.v11i2.213>
- Komalasari, E. (2022). Penatalaksanaan Terapi *Back Massage* Terhadap Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, VIII(2), 41–51.
- Kristanto, T., & Maliya, A. (2016). Pengaruh Terapi *Back Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Reumatik Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pembantu Karang Asem. *Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 110–116.
- Marlena, F., & Juniarti, R. (2019). Pengaruh Pijat (Massage) terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Rematik pada Lansia di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(2), 71–74. <https://doi.org/10.36085/jkmu.v7i2.382>
- Masruroh, S., Udaya, M., & Rahmawati, A. (2018). “PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA LANSIA” (Study di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Jombang). *Nursing Journal of STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, 16(1), 14.
- Pramono, W. H., & Suci L, Y. W. (2019). Penerapan Terapi *Back Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia. *Jkep*, 4(2), 137–145.

<https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.263>

Rizka Mailani Putri dkk. (2020). Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Ners LENTERA*, Vol. 5, No. 1, Maret 2017 *PENGALAMAN KELUARGA DALAM MERAWAT LANSIA DI RUMAH (STUDI FENOMENOLOGI)*, 4(23), 40–46.

Siahaan, P., Siagian, N., & Elon, Y. (2017). Efektivitas Pijat Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Sedang Pada Wanita Lanjut Usia Di Desa Karyawangi Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 3(1), 53.  
<https://doi.org/10.35974/jsk.v3i1.580>

Tri Herlina Sari Rahayu, P. A. 2022. (2022). *Vol.3 No.2 Juli 2022 5101*

.....  
... 3(2), 5101–5106.

Yusan dkk. (2018). *Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di Puskesmas Rantepangli Kab . Toraja Utara Tahun 2018 \* Correspondent Author : Yusan Pabebang PENDAHULUAN Rheumatoid merupakan penyakit degeneratif sendi yang yang sa. May.*