
Pengaruh Back Massage Terhadap Kasus Rematik Pada Lansia Literature Review

Arzeti Felyanti¹, Shabana Zarra Azmi², Dini Nur Alpiah³,
Universitas Binawan, 022311014@student.binawan.ac.id, 022311027@student.binawan.ac.id
dinialviah@binawan.ac.id

Abstract *Back Massage* adalah teknik memijat punggung, mengoleskan lotion/balsem dapat membantu menghangatkan dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal. Rematik merupakan penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh dan dapat menyebabkan peradangan pada persendian. Penderita arthritis reumatoid seringkali tidak mau beraktivitas karena rasa sakit yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Rematik adalah penyakit kronis dan progresif yang tidak dapat dibiarkan begitu saja. Review jurnal ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas back massage terhadap nyeri rematik pada lansia. *Literature review* ini didapatkan berdasarkan pencarian database di *Google Scholar*. Didapatkan 7 jurnal yang yang memenuhi kriteria.

Keywords Pijat Punggung; Nyeri ; Rematik.

1. INTRODUCTION

Pertumbuhan adalah komponen-komponen proses pertumbuhan dan perkembangan manusia yang mencerminkan perubahan anatomi, fisiologi, dan biokimia yang mempengaruhi kemampuan tubuh untuk berfungsi. dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia yang mencerminkan perubahan anatomi, fisiologi, dan biokimia yang mempengaruhinya kemampuan tubuh untuk berfungsi. Seluruh manusia mengalami proses penuaan yang ditandai dengan perubahan fisik serta peristiwa yang terjadi pada sistem organ. Penuaan yang dicirikan oleh perubahan fisik serta peristiwa yang terjadi pada sistem organ. Fenomena ini mengakibatkan berkurangnya kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Menurut Potter & Perry (2009), setiap individu memiliki cara makan yang berbeda tergantung pada waktu dan gaya hidup mereka. setiap individu memiliki cara menua yang berbeda-beda tergantung pada waktu dan Menurut ke WHO Lansia adalah sekelompok orang yang telah mencapai rentang usia 60 hingga 74 tahun. Kelompok orang yang telah mencapai rentang usia 60 sampai 74 tahun. Usia menengah (usia paruh baya), yang mencakup penduduk berusia 45 hingga 59 tahun, Usia lanjut (lansia), yang mencakup penduduk berusia 60 hingga 74 tahun, Usia tua (tua), yang mencakup penduduk berusia 75 hingga 90 tahun, dan Sangat tua (sangat tua), yang mencakup penduduk berusia 90 tahun yang dan ke atas, membentuk batasan umur



lanjut usia Sebuah survei yang dilakukan oleh badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa orang yang berumur 60 tahun atau lebih dianggap sebagai lansia.

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa jumlah orang tua di seluruh dunia akan mencapai 1.200.000.000 pada tahun 2025. Kementerian Kesehatan Indonesia juga memperkirakan bahwa jumlah orang tua di Indonesia akan meningkat sebesar 41,4% dari total jumlah penduduk di seluruh wilayah Indonesia pada tahun 2025 (Pujastuti et al 2018). Nyeri persendian (rematik) atau rheumatoid arthritis adalah masalah kesehatan

yang sering dialami oleh orang tua. Ini adalah penyakit yang menyerang beberapa bagian tubuh, seperti persendian, otot, tulang, dan jaringan di sekitar persendian, seperti tangan dan kaki. Gejala umum dari penyakit ini adalah nyeri, kaku, bengkak, dan terbatasnya pergerakan bagian tubuh. Namun, rematik berbeda dengan keseleo karena menyebabkan peradangan pada persendian yang menyertainya. Ada banyak penyebab rematik yang berbeda. Secara umum, dipengaruhi oleh masalah autoimun yaitu sistem kekebalan tubuh yang berbalik menyerang jaringan persendian. Akibatnya, tulang rawan di sekitar sendi menipis. Dan terbentuk tulang baru. Saat tubuh bergerak, tulang-tulang di persendian bersinggungan. Peristiwa ini menyebabkan rasa sakit dan nyeri.

Penyakit rheumatoid arthritis (rematik) dapat menimbulkan berbagai gejala, dengan gejala awal pada bagian persendian yang paling sering terkena, yaitu sendi tangan, pergelangan tangan, sendi lutut, sendi siku, pergelangan kaki, dan sendi bahu (Turana, 2005, dalam Pujastuti et al 2018). Rasa sakit membuat orang yang menderita rematik sering takut untuk bergerak, yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Karena *Arthritis Rheumatoid* termasuk dalam kategori penyakit kronis yang berkembang seiring waktu, harus diobati sejak awal karena kondisinya dapat memburuk seiring waktu. Salah satu komplikasi penyakit rheumatoid arthritis adalah kelumpuhan yang disebabkan oleh pembengkakan pada sendi, tromboemboli pada pembuluh darah, dan penyumbatan pada pembuluh darah yang menuju jantung, yang dapat menyebabkan henti jantung dan kematian (Sya'diyah, 2018).

Ada dua cara untuk menangani nyeri rematik: farmakologi atau non farmakologi. Dalam farmakologi, analgesik dapat digunakan, tetapi tubuh orang tua mengalami farmakodinamik, farmakokinetik, dan metabolisme obat selama penuaan, yang sangat berbahaya bagi orang tua. Selain itu, konsekuensi yang mungkin terjadi dalam jangka panjang dapat mencakup perforasi, gangguan

ginjal, tukak peptik, perdarahan saluran cerna, dan lainnya (Marwani, 2018). *Massage* adalah salah satu cara yang dapat membantu mengurangi rasa sakit pasien dengan rematik pada orang tua. Salah satu metode untuk memberikan pijatan lembut pada bagian belakang tubuh adalah back massage. Lotion atau balsem dapat memberikan sensasi hangat dengan melebarkan.

Massage belakang adalah teknik pijatan yang lembut pada bagian belakang tubuh dengan lotion atau balsem. Ini dapat memberikan sensasi hangat dengan melebarkan pembuluh darah di area tertentu dan meningkatkan aktivitas sel, yang mengurangi rasa sakit dan membantu penyembuhan luka (Kusyati, 2006) . *Massage* tidak boleh langsung pada area sendi yang membengkak karena dapat memperburuk pembengkakan. *Massage* punggung yang dilakukan dengan usapan perlahan dikenal sebagai "massage punggung" (Kenworthy et al, 2002, dalam Kristanto 2011). Kondisi yang menyebabkan pembengkakan pada sendi. *Massage* punggung adalah pengusapan perlahan pada punggung dengan tujuan relaksasi dan vasodilatasi pembuluh darah. Ini meningkatkan peredaran darah di area yang diusap, mengurangi rasa sakit dan mendukung proses penyembuhan (Kusyati E, 2006, dalam Kristanto 2011). Gunakan minyak pijat seperti jojoba, sereh, almond, kelapa, zaitun, dan wijen untuk membuat pemijatan lebih mudahn (Orami, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kristanto, Malia (2010), ada korelasi antara pijatan belakang dan penurunan intensitas nyeri reumatik pada orang tua. Menurut Dewi (2017), ada korelasi yang signifikan antara pijatan belakang dan tingkat nyeri. Dalam penelitian ini, pengobatan non farmakologi, seperti terapi *massage back* untuk, menurunkan intensitas nyeri rematik. Karena terapi ini mudah diterapkan pada orang tua dan perawat dan dapat dilakukan tanpa banyak biaya.

2. METHODS

Untuk mendukung hasil penelitian, berbagai sumber bacaan diperiksa dan dianalisis. Metode ini disebut pertimbangan literatur review terdiri dari penelusuran artikel dalam jurnal serta publikasi lain yang berhubungan dengan topik yang dibahas. Penelitian ini bertujuan untuk membuat jurnal tentang topik tertentu. Sumber data dan literatur ini berasal dari jurnal yang dikumpulkan dari internet, termasuk jurnal penelitian tentang pijat punggung atau pijat punggung untuk mengobati nyeri rematik. Penelitian ini juga mencakup pencarian artikel penelitian yang berkaitan dengan pijat punggung, rematik pada orang tua. *Google Scholar* adalah salah satu sumber dari kata kunci ini. Data mengenai manfaat

pijatan belakang untuk nyeri rematik ditemukan dalam tujuh artikel, yang ditulis pada tahun 2018–2024. Pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober 2024. Semua jurnal ini termasuk dalam kategori terbaru karena diterbitkan pada tahun tersebut.

Instrumen penelitian menggunakan :

Untuk mencatat perkembangan instrumen penelitian ini, NRS (*Numerical Rating Scale*) dan lembar observasi digunakan. Skala Penilaian Numerik mengukur intensitas nyeri pada lembar observasi. NRS adalah skala numerik paling dasar dan paling banyak digunakan. Ini menilai nyeri dari 0 (tidak ada nyeri) hingga 10 (nyeri hebat). Pengukuran ini dilakukan melalui observasi untuk mengetahui bagaimana kondisi responden berubah sebelum dan sesudah pemberian back massage. Pasien menilai nyeri mereka pada skala 0-10 dengan skala berikut :

- 0 : Tidak nyeri
- 1 – 3 : Nyeri ringan
- 4 - 6 : Nyeri sedang
- 7 - 9 : Nyeri berat
- 10 : Nyeri tidak tertahankan

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Penulis memperoleh informasi dari 7 jurnal yang sudah di dapat dan yang diteliti setelah melalui tahapan proses pemilihan, evaluasi dan insklusi. Intervensi berbasis back massage yang digunakan sebagai metode penanganan efektif pada kasus rematik pada lansia. Dari jurnal-jurnal yang diperoleh dan dilakukan analisis oleh penulis, maka didapatkan hasil bahwa intervasi menggunakan back massage memberikan hasil yang cukup signifikan dalam meredakan nyeri pada rematik.

Tabel.1 Experimental Grup

Reviewer	Participant		Intervention		Measurement	Results	Design Study
	Intervention group (VR)	Control group	Experimental group	Control group			
(Alya Putri Prasetyaningsih, Anjar Nurrohmah, 2023)	n = 2 60-67 Tahun	-	Back Massage	-	Numeric rating Scale	-	Deskriptif

(Yunita Wulan Suci L, Wijanarko Heru Pramono, 2019)	n = 2	-	Back Massage	-	Numeric rating scale	-	one group pretest posttest
(Rintia Aryandani, Hermawati, 2024)	n = 2	-	Back Massage	-	Numeric rating scale	P-value <0.05	Deskriptif
(awaludin Jahid Abdilah, Maryam Fitria Suwandi, 2020)	n = 25	-	Back Massage	-	Numeric rating scale	p< a (0.00 < 0.05)	ekperimen pra experimental
(Rizka Mailani Putri, Amir Lutfi, Alini, 2020)	n = 30	-	Back Massage	-	Numeric rating scale	P 0.000 <0.05	Quasi Eksperimental
(Ela komalasari, Titin purnamasari, 2022)	n = 15 50-60 tahun	-	Back Massage	-	Numeric rating scale	q-value 0,000 < 0,5	Quasi Eksperimental
(Yusan Pabebang, Regina Reni Ranteallo, Yohana Purnawaty, 2022)	n= 13 46-55 tahun	n = 13 46-55 tahun	Back Massage	Tidak menerima intervensi back maasage	Numeric rating scale	P< 0,000 (<0,05)	Quasi eksperimental

Berdasarkan analisis dari studi *literatur review*, penulis menemukan bahwa dari 89 hasil sampel yang ada didapatkan kebanyakan pada lansia dengan usia \geq 50-67 tahun. Dari berbagai literatur yang sudah ditemukan, sebagian besar literatur memakai desain penelitian deskriptif dan *Measurement Numeric Rating Scale* dengan $p < 0.05$ dan $p < 0,001$. Experimental group dengan menggunakan intervensi back massage.

Tabel 2. Dosis Terapi Intervensi berbasis virtual reality

Reviewer	Type of Intervention	Therapeutic Dosage			Duration Therapy
		Frekuensi	Type	Time	
(Alya Putri Prasetyaningsih, Anjar Nurrohmah, 2023)	Back Massage : Teknik memberikan tindakan massage pada punggung dengan usapan secara perlahan	1 kali/hari	Back Massage	15 menit	3 hari
(Yunita Wulan Suci L, Wijanarko Heru Pramono, 2019)	Back Massage : Teknik memberikan tindakan massage pada punggung dengan usapan secara perlahan	1 kali/hari	Back Massage	15-20 menit	3 hari

(Rintia Aryandani, Hermawati,2024)	Back Massage : Teknik memberikan tindakan massage pada punggung dengan usapan secara perlahan	4 kali/minggu	Back Massage	30 menit	1 minggu
(awaludin Jahid Abdilah,Maryam Fitria Suwandi,2020)	Back Massage : Teknik memberikan tindakan massage pada punggung dengan usapan secara perlahan	1 kali/hari	Back Massage	10-15 menit	3 hari
(Rizka Mailani Putri, Amir Lutfi, Alini,2020)	Back Massage : Teknik memberikan tindakan massage pada punggung dengan usapan secara perlahan	6 kali/minggu	Back Massage	30 menit	6 hari
(Ela komalasari, Titin purnamasari,2022)	Back Massage : Teknik memberikan tindakan massage pada punggung dengan usapan secara perlahan	1 kali/hari	Back Massage	15-20 menit	3 hari
(Yusan Pabebang, Regina Reni Ranteallo, Yohana Purnawaty,2022)	Back Massage : Teknik memberikan tindakan massage pada punggung dengan usapan secara perlahan	2 kali/minggu	Back Massage	15-20 menit	1 bulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, rata-rata untuk pemberian intervensi *back massage* 2-7 kali dalam seminggu selama 3 hari -1 bulan dengan durasi 10-30 menit.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics

Reviewer	Measurement	Group experiment		Control group		Significant P Value
		Pre	Post	Pre	Post	
(Alya Putri Prasetyaningsih, Anjar Nurrohmah, 2023)	Numeric rating Scale	5-6	2-3	-	-	-
(Yunita Wulan Suci L, Wijanarko Heru Pramono, 2019)	Numeric rating scale	5-6	2	-	-	-
(Rintia Aryandani, Hermawati,2024)	Numeric rating scale	5-6	2	-	-	P value <0.05
(awaludin Jahid Abdilah,Maryam Fitria Suwandi,2020)	Numeric rating scale	4 - 6	1-3	-	-	P 0.000 <0.05
(Rizka Mailani Putri, Amir Lutfi, Alini,2020)	Numeric rating scale	4 - 6	1-3	-	-	p-value 0,000 (p<0,05)

(Ela komalasari, Titin purnamasari, 2022)	Numeric rating scale	5-6 (50%) 7 (50%)	1-2 (50%) 4-5 (50%)	-	-	q-value 0,000 < 0,5
(Yusan Pabebang, Regina Reni Ranteallo, Yohana Purnawaty, 2022)	Numeric rating scale	4 - 6	1-3	4-6	4-6	p-value 0.000 (<0.05)

Berdasarkan tabel diatas, kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang signifikan terhadap nyeri rematik pada lansia dengan intervensi berbasis *back massage*.

4. CONCLUSION

Dari 7 studi yang dianalisis dalam tinjauan pustaka ini, back massage adalah pemberian pijatan pada punggung secara perlahan untuk mengurangi nyeri rematik pada lansia. Teknik memberikan pijatan punggung selama 10-15 menit. Mengusap dengan losion/balsem akan melebarkan pembuluh darah setempat dan memberikan sensasi yang hangat. Tujuan dari pijat punggung ialah untuk menimbulkan rasa santai yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah. Hal ini akan memperbaiki aliran darah di daerah yang dipijat, sehingga aktivitas sel menjadi lebih baik dan rasa nyerinya berkurang (Kusyati E, 2006, dalam Kristanto 2011). Intensitas nyeri yang dirasakan mulai dari nyeri yang ringan hingga nyeri yang berat.

Rematik merupakan suatu kondisi peradangan sistemik yang bersifat kronis dan asal usulnya tidak diketahui. Penyakit ini ditandai dengan kerusakan serta pertumbuhan berlebihan pada sinovial yang mengakibatkan kerusakan pada sendi, terjadinya ankilosis, serta deformitas (Yunita Wulan Suci L, 2019). Rematik adalah penyakit yang bersifat inflamasi, tidak disebabkan oleh bakteri, dan memengaruhi seluruh tubuh secara progresif. Penyakit ini cenderung berlangsung lama dan biasanya simetris, mempengaruhi sendi serta jaringan pendukungnya. Faktor yang dapat memicu rematik meliputi berat badan berlebih, usia, jenis kelamin, dan faktor genetik. Gejala dan tanda rematik mencakup rasa sakit pada sendi, peradangan, dan perubahan bentuk. Rasa sakit di sendi bisa mengganggu kegiatan sehari-hari penderita rheumatoid arthritis sehingga mengurangi tingkat produktivitas mereka (Yunita Wulan Suci L, 2019).

Hasil penelitian yang pertama ini menunjukkan adanya penurunan nyeri pada pasien rematik setelah menjalani back massage. Dilakukan selama 1 kali dalam sehari selama 3 hari berturut turut selama 15 menit. Didapatkan adanya perbandingan pada penurunan tingkat nyeri kedua partisipan setelah mereka melakukan senam rematik dan back massage selama tiga hari berturut-turut. Pada partisipan 1 menunjukkan penurunan dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi

skala 3 (nyeri ringan), sedangkan partisipan 2 mengalami penurunan dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) ke skala nyeri 2 (nyeri ringan). Kedua partisipan, mengalami penurunan yang sama sebesar 3 pada skala nyerinya.

Hasil penelitian yang kedua menunjukkan bahwa terapi back massage dapat menurunkan nyeri sendi (rematik) pada lansia. Terdapat dampak yang berarti antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat punggung, menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat rasa sakit pada orang tua yang mengalami rematik. Pada kedua partisipan, yang sebelumnya telah menerima terapi pijat punggung, tingkat nyeri mereka masing-masing adalah 6 dan 5. Setelah menjalani terapi pijat punggung selama sekitar 3 hari, 1 kali/hari dengan durasi massage nya 15-20 menit, didapatkan adanya dampak positif dari terapi back massage terhadap penurunan tingkat nyeri rematik. Tingkat nyeri awal kedua partisipan yang sebelumnya berada di angka 6 dan 5 kini berkurang menjadi 2 dan 2, dengan persentase penurunan yang berbeda, yaitu 66,6% dan 60%. Rata-rata penurunan nyeri yang terjadi adalah 2. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2017) tentang pengaruh back massage terhadap tingkat nyeri sendi yang menyatakan bahwa adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikannya terapi back massage atau pijat punggung pada pasien nyeri sendi. Kesimpulan dari kedua responden tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi back massage pada lansia dengan rematik ada perbedaan skala nyeri dari hasil pengukuran menggunakan skala nyeri numerik sebelum dan sesudah diberikan tindakan terapi back massage menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri.

Hasil penelitian yang ketiga menunjukkan setelah terapi Pijat Punggung (back massage) diterapkan dengan 4 kali/minggu selama seminggu dengan durasi 30 menit, dapat disimpulkan bahwa level nyeri menurun pada kedua partisipan. Setelah menjalani terapi pijat punggung sebanyak 4 kali dalam satu minggu dengan durasi 30 menit, didapatkan pasien 1 menunjukkan penurunan skala nyeri 5 (nyeri sedang) ke skala 2 (nyeri ringan), sedangkan pada pasien 2 mengalami penurunan dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) ke skala nyeri 2 (nyeri ringan). Setelah diberikan intervensi massage punggung kepada responden kemudian dilakukan pengukuran menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri sendi pada responden. Hasil analisis statistik di dapatkan nilai Pvalue uji paried sample t-test 0.000 maka P-value <0.05 yang menunjukkan terdapat Pengaruh Massage Punggung Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia.

Hasil penelitian yang keempat menunjukkan adanya pengaruh dari back massage yang dapat menurunkan nyeri. Pengaruh back massage terhadap pengurangan nyeri rematik pada orang tua, dapat disimpulkan tingkat nyeri reumatik sebelum terapi pijat punggung diberikan lebih banyak berada pada

tingkat nyeri sedang (88.0%), sedangkan setelah terapi pijat punggung, tingkat nyeri reumatik lebih banyak berada pada tingkat nyeri ringan (88.0%). Hasil dari pengujian statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan p-value $0.000 < 0.05$ yang menyebabkan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi pijat punggung terhadap tingkat nyeri reumatik pada orang lanjut usia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Thomas Kristanto dan Arina Maliya dengan judul "Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Reumatik Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Pembantu Karang Asem Tahun 2016". Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan back massage terapi, kebanyakan responden mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan back massage terapi, kebanyakan responden mengalami nyeri ringan.

Pada penelitian yang kelima didapatkan hasil terdapat adanya dampak dari terapi pijat punggung terhadap pengurangan rasa sakit Rheumatoid Arthritis pada orang tua, yang terbukti melalui analisis statistik non parametrik Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai probabilitasnya lebih rendah daripada tingkat signifikansi 5% ($0,000 < 0,05$). Pada terapi back massage selama 6 kali/minggu selama 6 hari dengan durasi 30 menit. Untuk menghasilkan efek dalam meredakan rasa sakit, pijat punggung harus dilakukan setidaknya selama 10 menit. Dengan waktu pemijatan yang lebih lama, aliran darah menjadi lebih baik, yang akan menghasilkan rasa santai dan meningkatkan efektivitas dalam mengurangi nyeri.

Penelitian yang keenam back massage yang dilakukan selama 1 kali/hari selama 3 hari dengan durasi 15-20 menit ini menunjukkan hasil yang jelas dari setiap individu yang terlibat. Terapi ini berfungsi dalam mengurangi rasa sakit akibat *rheumatoid arthritis*, karena terapi ini merangsang saraf-saraf yang ada di kulit sehingga rasa nyeri tidak sampai ke otak. Pengaruh ini terjadi karena persepsi yang timbul akibat sentuhan, yang menghasilkan stimulasi untuk relaksasi dan menghasilkan respons yang mampu menurunkan persepsi nyeri. Hal ini berarti massage (pijit) merupakan salah satu terapi yang dapat diberikan kepada lansia untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami lansia. Efektivitas massage (pijit) terhadap skala nyeri tersebut disebabkan oleh pengaruh distraksi dan meningkatnya hormon endorphin dari efek relaksasi yang ditimbulkan oleh massage (pijit), sehingga mampu memberikan efek kenyamanan pada lansia.

Hasil penelitian yang ketujuh berdasarkan analisis data sebelum dan setelah dilakukan intervensi sekitar dua kali setiap pertemuan dalam jangka waktu sebulan, terlihat adanya penurunan jumlah responden yang mengalami nyeri ringan. back massage mampu memperbaiki sirkulasi darah di bagian yang dipijat, sehingga aktivitas sel meningkat dan rasa nyeri dapat berkurang. (Pabebang1, 2018).

Kesimpulan dari 7 data hasil penelitian menggunakan literatur rivew ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis back massage yang dapat mengurangi nyeri pada lansia dengan keluhan rematik. Tidak hanya mengurangi nyeri pada rematik

back massage juga memberikan sensasi relaksasi, dan membuat badan terasa segar, bertenaga, serta tubuh yang terasa nyaman. Efektivitas massage ini optimal apabila dilakukan dengan frekuensi 4 hingga 6 kali per minggu, dengan durasi 10 hingga 30 menit per sesi dan dilakukan selama 3 hari hingga 1 bulan. Terapi Back Massage sebagai intervensi pada penelitian ini terbukti dapat menstimulasi peningkatan pelepasan hormon endorfin. Endorfin memberi efek analgesia dengan memblokir proses pelepasan substansi p dari neuron sensorik sehingga proses transmisi di medulla spinalis menjadi terhambat dan sensasi nyeri berkurang. Hal ini sesuai dengan penelitian (Kristanto & Maliya, 2012) terhadap 13 responden yang menyebutkan ada pengaruh antara terapi back massage terhadap penurunan intensitas nyeri rematik pada lansia.

5. REFERENCES

- 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>
- Aryandani, R., & Hermawati. (2024). Penerapan Terapi Back Massage pada Nyeri Lansia Penderita Rematik di Puskesmas Kaliwungu. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 35–44. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/ViMed/article/view/751/1230>
- Gandari, M., Darmawan, N., & Budiadnyanti. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Rematik di Sada Jiwa Banjar Pasekan Desa Sembung Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 47–58.
- Komalasari, E., & Tintin, P. (2022). Penatalaksanaan Terapi Back Massage Terhadap Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 41–51.
- Kristanto, T dan Maliya, A (2011). Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Reumatik Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Pembantu Karang Asem. Laporan Penelitian. UMS. <http://eprints.ums.ac.id>. Diakses pada Maret 2020.
- Kusyanti. (2006). Manfaat Terapi Pijat
- Mawarni, T., & Despiyadi. (2018). Pengaruh pemberian stimulus kutaneus slow stroke back massage (SSBM) terhadap penurunan intensitas nyeri rematik pada lansia di panti sosial tahun 2018. *Caring Nursing Journal*, 2(2), 60–66. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/222>
- Orami, P (2019). Ini 6 Jenis Minyak Pijat. Jakarta. <https://parenting.orami.co.id>. Diakses pada Maret 2020.
- Pabebang, Y., Reni Ranteallo, R., & Purnawaty, Y. (2022). Pengaruh Terapi Back

- Massage Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di Puskesmas Rantepangli Kab. Toraja Utara Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(2), 151–156. <https://doi.org/10.56437/jikp.v6i2.67>
- 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>
- Prasetyaningsih, A. P., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia. *Public Health and Safety International Journal*, 3(02), 117–128. <https://doi.org/10.55642/phasij.v3i02.378>
- P, Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan edisi ke 7*. Jakarta : Salemba Medika Pijat. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Pujastuti et al (2018). Perbedaan Kompres Hangat Jahe dan Back Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ekstermitas Bawah Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. Universitas Udayana. <https://ojs.unud.ac.id>. Diakses pada Maret 2020.
- Putri, R. M., Amir, L., & Alini. (2020). Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(2), 40–46
- Sya'diyah, H (2018). *Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka
- Triyono, H. G. (2020). *Buku Keperawatan Komunitas dan Aplikasi Penggunaan Model Family Center Nursing*. Gosyen Publishing