

Efektivitas Terapi Pijat Pada Lansia Dengan Low Back Pain

Calvina Natania Komala¹, Sondang Ratnauli Sianturi²

^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

Email: vinacnk@gmail.com¹, sondangrsianturi@gmail.com²,

ABSTRAK

Gangguan muskuloskeletal menjadi masalah umum yang sering dialami lansia. Seiring bertambahnya usia, jaringan muskuloskeletal menunjukkan peningkatan kerapuhan tulang, hilangnya kekuatan otot dan redistribusi lemak hingga menurunkan kemampuan jaringan untuk menjalankan fungsi normalnya. Salah satu contoh gangguan muskuloskeletal yang sering diderita lansia adalah *low back pain (LBP)* atau nyeri tulang punggung bawah. Penderita LBP ngalami nyeri yang dapat berlangsung dalam jangka waktu panjang, untuk itu diperlukan tatalaksana manajemen nyeri berupa terapi komplementer yaitu terapi pijat. Tujuan studi kasus ini untuk melihat efektivitas terapi pijat terhadap nyeri pada lansia dengan LBP. Metode yang digunakan dengan studi kasus meliputi pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, merencanakan intervensi, implementasi dan evaluasi. Studi kasus ini dilakukan selama 2 hari pemantauan. Pemberian intervensi pada kasus ini menggunakan demonstrasi terapi pijat secara langsung pada lansia dengan nyeri LBP. Hasil penelitian ditemukan efektivitas yang tidak signifikan dalam manajemen nyeri terhadap lansia dengan nyeri LBP, terapi pijat mampu menurunkan nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. Namun hasil yang didapati tidak dapat dianggap maximal dikarenakan kurangnya waktu penelitian serta penggunaan obat analgetik.

Kata Kunci: LBP, Lansia, Nyeri, Terapi Pijat.

ABSTRACT

Musculoskeletal disorders are a common problem experienced by the elderly. As we age, musculoskeletal tissue shows increased bone fragility, loss of muscle strength and redistribution of fat, reducing the tissue's ability to carry out its normal functions. One example of a musculoskeletal disorder that is often suffered by the elderly is low back pain (LBP) or lower back pain. LBP sufferers experience pain that can last for a long period of time, for this reason complementary pain management is needed, namely massage therapy. The aim of this case study is to see the effectiveness of massage therapy for pain in elderly people with LBP. The methods used with case studies include assessment, data analysis, nursing diagnosis, planning interventions, implementation and evaluation. This case study was carried out during 2 days of monitoring. The intervention in this case used a direct demonstration of massage therapy for elderly people with LBP pain. The research results found no significant effectiveness in elderly pain management for LBP pain, massage therapy was able to reduce pain and increase patient comfort. However, the results obtained cannot be considered optimal due to lack of research time and the use of analgesic drugs.

Keywords: LBP, Elderly, Pain, Massage Therapy.

A. PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 29.3 juta jiwa pada tahun 2021 berdasarkan Badan Pusat Statistik. Menurut WHO usia lanjut dimulai dari usia 60 tahun. Berdasarkan UU no.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia yang berbunyi lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.

Lansia mengalami penurunan fungsi pada sistem tubuh seperti penurunan neurologis, saluran pencernaan, ginjal, kardiovaskular, pernafasan, kelenjar endokrin (Flint & Tadi, 2023). Penurunan fungsi muskuloskeletal merupakan proses yang kompleks yang melibatkan atrofi jaringan dan hilangnya fungsi otot, tulang, tendon, ligamen, diskus intervertebralis dan tulang rawan artikular. Penurunan fungsi muskuloskeletal juga disertai dengan berkurangnya integritas neuromuskular. Hilangnya massa dan fungsi muskuloskeletal secara progresif mengganggu aktivitas fisik pada lansia (Mobasheri & Mendes, 2013).

Hilangnya mobilitas akibat fraktur dapat berdampak pada fisik, psikologis bahkan dalam peningkatan angka kematian. Ada beberapa gangguan muskuloskeletal yang sering terjadi pada lansia contohnya patah tulang, osteoporosis, osteoarthritis, kelainan mikrokristal, infeksi dan tumor (Ghenot et al., 2012). Faktor tersebut mampu menjadi penyebab LBP (low back pain) atau nyeri punggung bawah adalah salah satu gangguan yang paling umum. LBP dapat menyebabkan depresi pada lansia dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. Lebih dari 17 juta orang lansia menderita LBP setiap tahunnya (Wong et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang, maka diperlukan penanganan nyeri untuk penderita LBP. Manajemen nyeri bisa menggunakan penatalaksanaan farmakologis dan/atau non-farmakologi. Salah satu contoh non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi pijat. Oleh karena itu, penulis mengambil judul “Efektivitas Terapi Pijat pada Lansia dengan Low Back Pain”.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah Studi kasus Dan pengamatan yang digambarkan dalam bentuk case report. Pengamatan dilakukan di rumah sakit unit keperawatan bedah terhadap 2 pasien dikarenakan keterbatasan jumlah pasien lansia. Pasien memenuhi kriteria inklusif dan eksklusif. Asuhan keperawatan pada studi ini mencakup pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, merencanakan intervensi, implementasi dan evaluasi. Studi kasus dilakukan selama 2 hari observasi. Pemberian intervensi pada kasus ini menggunakan demonstrasi terapi pijat secara langsung pada lansia dengan nyeri LBP. Terapi dapat dinyatakan berhasil jika nyeri yang dirasa berkurang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pasien 1

Pasien atas nama Ny. M, masuk ke RS dengan keluhan nyeri hebat Dari pinggang menjalar sampai kaki sejak semalam sebelum masuk RS. Pasien ada riwayat jatuh 15 tahun yang lalu, saat dilakukan pemeriksaan, pasien terdiagnosa fraktur kompresi akibat osteoporosis. Sejak saat itu pasien mulai mengalami nyeri hilang timbul. Keluhan lainnya yang dirasakan adalah sering dirasakan kesemutan pada kedua ekstremitas bawah. Saat pengkajian,

pasien tampak sakit sedang, kesadaran compos mentis, GCS 15 (M6 V5 E4). Turgor kulit elastis, mukosa bibir lembab, pasien tampak meringis. Tanda-tanda vital: TD-SYS 130; TD-DIA 80; MAP 96.67; HR PULSE 62 BPM; TEMP 36.2; RESPIRATION 18 RPM; SPO2 98%; AVPU alert. Nyeri VAS 2/10.

Pasien diberikan teknik pijat. Dilakukan monitor nyeri setiap terapi yang berlangsung selama 2 hari pemantauan. Pasien melaporkan nyeri yang dirasa VAS 2/10 tapi merasa lebih rileks dan nyaman.

Pasien 2

Pasien atas nama Tn. U masuk ke RS dengan keluhan nyeri pada area fraktur fibula dan pergelangan kaki kiri akibat kecelakaan lalu lintas. Pasien ada riwayat LBP Dan nyeri masih sering dialami. Pernah ada riwayat tuh saat mengangkat barang dalam posisi duduk saat mengangkat benda berat 6 tahun yang lalu. Pasien mengatakan biasanya at nyeri berlangsung, pasien memanggil tukang urut. Nyeri bisa hilang atau lebih buruk sesudah dilakukan pijat oleh tukang urut. Saat pengkajian, kondisi um pasien tampak sakit sedang, kesadaran compos mentis, GCS 15 (M6 V5 E4). Turgor kulit elastis, mukosa bibir lembab. Tanda-tanda vital: TD-SYS 13; TD-DIA 80; MAP 96.67; HR PULSE 81 BPM; EMP 36.8; RESPIRATION 18 RPM; SPO2 98%; AVPU alert. Nyeri VAS 2/10.

Pasien diberikan terapi pijat dan dilakukan monitor nyeri setiap terapi yang berlangsung selama 2 hari pemantauan. Pasien melaporkan nyeri yang dirasa berkurang dengan VAS 0/10. Pasien mengatakan otot pinggang terasa lebih nyaman.

Terapi pijat berpotensi menurunkan proses inflamasi, memfasilitasi pemulihan dini dan meredakan nyeri akibat cedera otot. Cedera pada otot rangka berhubungan dengan respons tubuh terhadap sinyal dari jaringan yang terinflamasi akibat peningkatan laju pengaktifan nosiseptor (Waters-Banker et al., 2014). Terapi pijat mampu menstimulasi kutaneus dan dapat menurunkan nyeri serta mengurangi ketegangan otot, sehingga muncul respon relaksasi (Dewi et al., 2017). Berdasarkan penelitian (Furlan et al., 2015), terapi pijat memiliki dampak namun dengan efektifitas yang tidak signifikan dalam manajemen nyeri penderita LBP. Sejalan dengan penelitian (Ulfaturrohman & Sukraeny 2024), terapi pijat mampu menjadi salah satu terapi komplementer yang cukup efektif dibuktikan dengan penurunan skala tingkat nyeri sesudah dilakukan terapi pijat. Penelitian lainnya (Hernandez-Reif et al., 2001) tentang perbandingan teknik relaksasi dan terapi pijat, didapatkan hasil terapi pijat dinilai lebih efektif, dilaporkan bahwa terapi pijat mampu mengurangi rasa sakit, depresi, kecemasan dan peningkatan kualitas tidur, serta menunjukkan peningkatan kinerja fleksi batang dan nyeri, dan peningkatan serotonin dan dopamin

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil studi menunjukkan bahwa pasien dengan LBP mengalami nyeri yang dapat berlangsung dalam jangka waktu panjang. Nyeri yang dirasakan hilang timbul, sehingga pasien dengan LBP perlu melakukan manajemen nyeri. Terapi manajemen nyeri yang diberikan adalah terapi pijat. Berdasarkan observasi, terapi pijat mampu menurunkan nyeri dan

meningkatkan kenyamanan pasien. Namun hasil yang didapati tidak dapat dianggap maximal dikarenakan kurangnya waktu penelitian serta penggunaan obat analgetik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cherkin, D. C., Sherman, K. J., Kahn, J., Wellman, R., Cook, A. J., Johnson, E., Erro, J., Delaney, K., & Deyo, R. A. (2013). A comparison of the effects of 2 types of massage and usual care on chronic low back pain : a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med*, 155 (1): 11-9.
- Corewell Health. Causes of Lower Back Pain. <https://www.beaumont.org/conditions/low-back-pain-causes>
- Dewi, N. P. P. K., Sutresna, I. N., & Susila, I. M. D. P. (2017). Pengaruh Back Massage terhadap Tingkat Nyeri Low Back Pain pada Kelompok Tani Semangka Mertha Abadi di Desa Yeh Sumbul. *CARING*.
- Dieen, J. H. V., Weihans, H., & Toussaint, H. M. (1999). Fractures of the lumbar vertebral endplate in the etiology of low back pain: a hypothesis on the causative role of spinal compression in a specific low back pain. *PubMed*. Doi: 10.1054/mehy.1998.0754
- Donnally, C. J., DiPompeo, C. M., & Varacallo, M. (2023). Vertebral Compression Fractures. *National Library of Medicine*.
- Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Fraser, M. (2007). Lower back pain and sleep disturbance are reduced following massage therapy. *JBMT*, 11(2) 1141-145.
- Flint, B. & Tadi, P. (2023). *Physiology, Aging*. StatPearls Publishing LLC.
- Furlan, A. D., Giraldo, M., Baskwill, A., Irvin, E., & Imamura, M. (2015). Massage for low-back pain. *PubMed*. Doi: 10.1002/14651858.CD001929.pub3
- Gheno, R., Cepparo, J. M., Rosca C. E., & Gotten, A. (2012). Musculoskeletal Disorders in the Elderly. *Journal of Clinical Imaging Science*. Doi: 10.4103/2156-7514.99151.
- Hernandez-Reif, M., Field, T., Krasnegor, J., Theakston, H. (2001). Lower back pain is reduced and range of motion increased after massage therapy. *Int Neursci*, 106(3-4):1131-45.
- Kemenkes. (2023). Low Back Pain. <https://rsjrw.id/artikel/low-back-pain-lbp>
- Mobasheri, A. & Mendes, A. F. (2013). Physiology and pathophysiology of musculoskeletal aging: current aging: current research trends and future priorities. *Front Physiol*. Doi: 10.3389/fphys.2013.00073.
- Preyde, M. (2000). Effectiveness of massage therapy for subacute low-back pain: a randomized controlled trial. *CMAJ*, 162(13):1815-20
- Ulfaturrohman & Sukraeny, N. (2024). Penerapan Swedish Massage dengan Essential Oil Jahe untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Low Back Pain (LBP). *Holistic Nursing Care Approach* 4(1). Doi: <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1.13064>
- Walach, H., Guthlin, C., Konig, M. (2003). Efficacy of massage therapy in chronic pain: a pragmatic randomized trial. *J Altern Complement Med*, 9(6):37-46
- Waters-Banker, C., Dupont-Versteegden, E. E., Kitzman, P. H., & Butterfield, T. A. (2014). Investigating the Mechanism of Massage Efficacy: The Role of Mechanical Immunomodulation. *J Athl Train*. Doi: 10.4085/1062-6050-49.2.25.

Wong, A. Y., Karppinen, J., & Samartzis D. (2017). Low Back Pain in Older Adults Risk Factors, Management options and Future DDirections.

WHO. (2023). Low Back Pain. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>.