

**TERAPI RELAKSASI GENGGAM JARI TERHADAP PENURUNAN  
NYERI SENDI PADA LANSIA*****THERAPY RELAXATION YOUR MOBILE FINGER T TO DECREASE JOIN  
PAIN IN ELDERLY*****Desi Natalia Trijayanti Idris, Kili Astarani**

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470

Email: idrisdede@ymail.com

**ABSTRAK**

Semua sistem dalam tubuh lansia mengalami kemunduran, termasuk pada sistem muskuloskeletal lansia sering mengalami nyeri sendi. Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Tujuan penelitian ini menganalisis Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra Experiment Design* bentuk *Pre-Post Test Design*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang mengalami Nyeri Sendi dengan jumlah sampel yaitu sebesar 45 responden, pengambilan data menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data untuk pengukuran nyeri sendi menggunakan *Numerical Rating Scale*. Analisis data penelitian ini menggunakan uji statistik Paired T-tes. Ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari dengan nilai  $p = 0,000$ . Karena hasil data adalah  $p < \alpha$  yang berarti  $H_0$  diterima (Terapi Relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri), maka dapat diambil kesimpulan bahwa skala nyeri pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Relaksasi genggam jari mengalami perubahan yang signifikan.

**Kata Kunci: Nyeri Sendi, Lansia, Terapi Relaksasi Genggam jari*****ABSTRACT***

*All systems in the body of the elderly suffered setbacks, including the musculoskeletal system of the elderly often experience joint pain. Joint pain is an inflammation of the joints characterized by joint swelling, redness, heat, pain and the occurrence of movement disorders. The purpose of this study to analyze Effect of Relaxation Techniques To Decrease Handheld Finger Joint Pain in the Elderly at RW 1*

and 2 Village Ward Kediri. The study design used is Pre Experiment Design of Pre-Post Test Design. The population is all the elderly who experience joint pain by the number of samples in the amount of 45 respondents, data retrieval using random sampling techniques. The collection of data for the measurement of pain sendia using Numerical Rating Scale. This study data analysis using statistical test Paired t-tests. There are differences in pain scale before and after finger handheld relaxation techniques with the value  $p = 0.000$ . Because the results of the data is  $p < \alpha$  which means  $H_a$  accepted (Relaxation Therapy handheld finger affect the decline in Joint Pain in the Elderly at RW 1 and 2 Village ward of Kediri), it can be concluded that the pain scale in the Elderly at RW 1 and 2 Village Ward Kediri city before and after treatment Relaxation Therapy finger handheld undergone significant changes.

Jurnal Penelitian Keperawatan Vol 3. (1) Januari 2017

ISSN. 2407-7232

**Keywords: Joint Pain, Elderly, Handheld Relaxation Therapy finger**

## **Pendahuluan**

Proses menua (lansia) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (Nugroho, 2008). Semua sistem dalam tubuh lansia mengalami kemunduran, termasuk pada sistem muskuloskeletal lansia sering mengalami nyeri sendi (Maryam, 2008). Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini lansia sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang (Santoso, 2009).

Tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,43% (Maryam, 2008). Kalau pada tahun 1990 jumlahnya hanya sekitar 10 juta maka pada tahun 2020 jumlah itu di perkirakan akan meningkat menjadi sekitar 29 juta, dengan peningkatan 5,5% menjadi 11,5% dari total populasi penduduk Indonesia (Bustan, 2007). Menurut Nugroho (2008) hampir 8% orang yang berusia 50 tahun keatas mempunyai keluhan pada sendinya, terutama linu, pegal dan kadang-kadang terasa sangat nyeri. Bagian yang terkena

biasanya adalah persendian pada jari-jari, tulang punggung, sendi penahan berat tubuh (lutut dan panggul). Berdasarkan hasil observasi pada saat dilakukan Posyandu pada RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri, lansia banyak yang mengeluh mengalami nyeri sendi. Saat ditanya apakah pernah melakukan terapi untuk mengurangi nyeri sendi sebgaiian memberikan jawaban sudah tetapi tidak dapat dilakukan dengan sendiri harus memerlukan bantuan orang lain.

Nyeri bersifat subjektif, tidak ada dua individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama. Penyakit pada sendi yang sering menyebabkan gejala nyeri adalah akibat degenerasi atau kerusakan pada permukaan sendi tulang yang banyak ditemukan pada lanjut usia, terutama yang gemuk (Nugroho, 2008). Perubahan yang terjadi pada lansia menyebabkan jaringan ikat sekitar sendi, ligament dan kartilago mengalami penurunan elastisitas karena terjadi degenerasi, erosi dan kalsifikasi sehingga kehilangan fleksibilitasnya (Pudjiastuti, 2003). Bila pasien mengeluh nyeri maka hanya satu yang mereka inginkan yaitu mengurangi rasa nyeri. Hal itu wajar, karena nyeri dapat menjadi pengalaman yang kurang menyenangkan akibat pengelolaan nyeri yang tidak adekuat (Zulaik, 2008).

Salah satu tugas keperawatan lansia dalam meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan mengatasi gangguan kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Perawat berperan dalam mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan pasien dan membantu serta menolong pasien dalam memenuhi kebutuhan tersebut termasuk dalam manajemen nyeri (Lawrence, 2002). Manajemen nyeri mempunyai beberapa tindakan atau prosedur baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Prosedur secara farmakologis dilakukan dengan pemberian analgesik, yaitu untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri (Prasetyo, 2010). Sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan atau perubahan posisi, massage, akupresur, terapi panas/dingin,

Hal: 23-32

Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia

*hypnobirthing*, musik, dan TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*) (Yusrizal, 2012). Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik mengenggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*. *Jin Shin Jyutsu* adalah akupresur Jepang. Bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Tangan (jari dan telapak tangan) adalah alat bantuan sederhana dan ampuh untuk menyelaraskan dan membawa tubuh menjadi 2 seimbang. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan perasaan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati (Hill, 2011). Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tujuan penelitian ini Menganalisis Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri.

## Metodologi Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka desain penelitian yang digunakan adalah *Pra Experiment Design* bentuk *Pre-Post Test Design*. Populasi penelitian adalah Lansia dengan Nyeri Sendi yang ada di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan jenis *Random Sampling* dengan besar sampel 44 responden. Variabel dalam penelitian ini ada 2 yaitu independen dan dependen. Variabel independennya adalah terapi relaksasi genggam jari dan variabel dependennya adalah nyeri sendi lansia. Data dikumpulkan dengan pengukuran nyeri sendi pada lansia dengan *Numerical Rating Scale, (NRS)* dan menuliskan. Teknik Relaksasi Genggam Jari dilakukan setiap hari (dalam 1 minggu) selama 30 menit setiap kali perlakuan. Kemudian di hari terakhir dilakukan *post test* untuk mengetahui tingkat nyeri sendi pada lansia dengan *Numerical Rating Scale, (NRS)*. Data yang telah disunting kemudian diolah untuk menguji hipotesis penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah uji Paired T-test dengan *software* komputer. Hasilnya akan dibandingkan antara sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Kesimpulan diambil :  $H_1$  diterima (efektif) jika tingkat signifikansi  $\alpha \leq 0,05$  dan bila angka kemaknaan ( $p$ ) yang diperoleh  $p \leq 0,05$ .

## Hasil Penelitian

**Tabel 1.** Nyeri pada Lansia dengan Nyeri Sendi di RW 01 dan RW 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari tanggal 6 April – 31 Mei 2016. (n=44)

Skala Nyeri Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari	Frekuensi	%
Skala 4	7	15,9
Skala 5	13	29,5
Skala 6	10	22,7
Skala 7	11	25
Skala 8	3	6,8
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
<b>Mean : 5,77    SD : 1,19    Min : 4    Max : 8</b>		

Jurnal Penelitian Keperawatan Vol 3. (1) Januari 2017

ISSN. 2407-7232

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat diketahui bahwa Lansia dengan Nyeri Sendi sebelum dilakukan terapi relaksasi genggam jari mengalami nyeri antara skala nyeri 4 sampai dengan 8 dengan rerata nyeri pada skala 5,7

**Tabel 2.** Nyeri Pada Lansia dengan Nyeri Sendi di RW 01 dan RW 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari tanggal 6 April – 31 Mei 2016. (n=44)

Skala Nyeri Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari	Frekuensi	%
Skala 1	1	2,3
Skala 2	9	20,5
Skala 3	14	31,8
Skala 4	11	25
Skala 5	6	13,6
Skala 6	3	6,8
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
<b>Mean : 3,48    SD : 1,22    Min : 1    Max : 6</b>		

Berdasarkan data pada tabel 2 dapat diketahui bahwa Lansia dengan Nyeri Sendi sesudah dilakukan terapi relaksasi genggam jari mengalami

penurunan nyeri antara skala nyeri 1 sampai dengan skala nyeri 6 dengan rerata nyeri pada skala 3,48.

**Tabel 3.** Analisa Perubahan Skala Nyeri pada Lansia dengan Nyeri Sendi di RW 01 dan RW 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari tanggal 6 April – 31 Mei 2016. (n=44)

Kategori Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Skala 1	0	0	1	2,3
Skala 2	0	0	9	20,5
Skala 3	0	0	14	31,8
Skala 4	7	15,9	11	25
Skala 5	13	29,5	6	13,6
Skala 6	10	22,7	3	6,8

Skala 7	11	25	0	0
Skala 8	3	6,8	0	0
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 dari 44 responden dapat diketahui bahwa analisis Perubahan Skala Nyeri pada Lansia dengan Nyeri Sendi di RW 01

dan RW 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Genggam Jari dengan rerata mean -2,3.

**Tabel 4.** Uji Normalitas Pengaruh Terapi Relaksasi genggam jari Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SkalaNyeSb	.195	44	.000	.908	44	.002
SkalaNyeSt	.197	44	.000	.927	44	.008

a. Lilliefors Significance Correction

Hal: 23-32 Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia

Berdasarkan tabel 4 data menunjukkan uji normalitas dengan Shapiro-Wilk baik skala nyeri sebelum dan sesudah yaitu 0,002 dan 0,004 yang artinya data tidak normal dan untuk uji statistik tidak menggunakan uji Paired T-test melainkan menggunakan uji statistik wilcoxon.

**Tabel 5.** Uji Statistik dengan Menggunakan *Software* Komputer Berdasarkan uji statistik wilcoxon Mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi genggam jari Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri.

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
SkalaNyeSb	44	5.77	1.198	4	8	5.00	6.00	7.00
SkalaNyeSt	44	3.48	1.229	1	6	3.00	3.00	4.00

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SkalaNyeSt - SkalaNyeSb	Negative Ranks	39 <sup>a</sup>	20.00	780.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	5 <sup>c</sup>		
	Total	44		

a. SkalaNyeSt < SkalaNyeSb

b. SkalaNyeSt > SkalaNyeSb

c. SkalaNyeSt = SkalaNyeSb

SkalaNyeSt - SkalaNyeSb	
Z	-5.503 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
SkalaNyeSt - SkalaNyeSb	Negative Ranks	39 <sup>a</sup>	20.00	780.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	5 <sup>c</sup>		
	Total	44		

a. SkalaNyeSt < SkalaNyeSb

b. SkalaNyeSt > SkalaNyeSb

c. SkalaNyeSt = SkalaNyeSb

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	SkalaNyeSt - SkalaNyeSb
Z	-5.503 <sup>a</sup>

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan Tabel 5.10 Hasil uji statistik dengan menggunakan *Uji statistic Wilcoxon* dengan signifikansi yang ditetapkan adalah  $\alpha \leq 0,05$  Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi genggam jari didapatkan nilai = 0,000. Karena hasil data adalah  $< \alpha$  yang berarti  $H_a$  diterima (Terapi Relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri), maka dapat diambil kesimpulan bahwa skala nyeri pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Relaksasi genggam jari mengalami perubahan yang signifikan dengan rata-rata atau penurunan skala nyeri yaitu -2,3.

**Pengaruh Terapi Relaksasi genggam jari Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia**

Berdasarkan pengolahan hasil penelitian dengan menggunakan *Descriptive Statistic Frequency* didapatkan skala nyeri pada Lansia yang mengalami gangguan nyeri sendi di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi genggam jari dapat diketahui Lansia yang mengalami gangguan nyeri sendi sebelum dilakukan terapi imajinasi terbimbing mengalami nyeri antara skala nyeri 4 sampai dengan skala nyeri 8 dengan rerata nyeri pada skala 5,77, SD : 1,19, min : 4 dan max : 8.

Nyeri sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, bersifat subjektif dan berhubungan dengan pancaindra, serta merupakan suatu emosional yang dikaitkan dengan kerusakan jaringan baik aktual maupun potensial, atau digambarkan sebagai suatu kerusakan atau cedera (Potter-Perry, 2010). Selain itu, Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya (Tamsuri,

2007). Menurut International Association for Study of Pain (IASP), nyeri adalah pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Proses penuaan akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI; 2004). Semua sistem dalam tubuh lansia mengalami kemunduran, termasuk pada sistem muskuloskeletal lansia sering mengalami rematik, penyakit gout, nyeri sendi dan lumbago (Maryam, 2008). Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini lansia sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang (Santoso, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri Lansia yang mengalami gangguan nyeri sendi di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi genggam jari dengan hasil skala nyeri sedang (skala 4 – 6) sampai skala berat (skala 7 dan 8). Faktanya ditemukan bahwa dapat diketahui Lansia yang mengalami gangguan nyeri sendi di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi genggam jari mengalami skala nyeri 4 sampai dengan skala nyeri 8 dengan rerata nyeri pada skala 5,7. Semakin bertambahnya usia pada seseorang maka, seseorang akan kehilangan massa tulang pada laki-laki sebesar 20-30% dan pada wanita sebesar 40-50%. Lansia cenderung mengalami penurunan pada fungsi

muskuloskeletal. Fungsi kartilago sendi mengalami penurunan sehingga, kartilago akan menipis dan mengakibatkan kekakuan sendi. Kekakuan sendi apabila tidak segera ditangani maka dapat mengganggu mobilitas fisik pada lansia. Secara umum lansia sering kali mengalami nyeri pada persendian, ini disebabkan karena proses degeneratif dari sel-sel pada semua. Rasa nyeri yang sering lansia rasakan ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari karena rasa nyeri yang sangat mengganggu seringkali lansia mencari pengobatan sendiri. Lansia di RW1 dan RW 2 sebagian besar yang mengalami nyeri sendi memiliki usia 65-74 tahun yaitu 31 responden (70,4%) dan lebih dari 50% Lansia dengan Nyeri Sendi di RW 01 dan RW 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri memiliki karakteristik berdasarkan lama keluhan nyeri > 1 – 5 tahun yaitu sebanyak 22 responden (50%).

Berdasarkan pengolahan hasil penelitian dengan menggunakan *Descriptive Statistic Frequency* didapatkan skala nyeri pada Lansia yang

Hal: 23-32

Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan

mengalami gangguan nyeri sendi di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi genggam jari dapat diketahui Lansia yang mengalami gangguan nyeri sendi setelah dilakukan terapi imajinasi terbimbing selama 1 minggu (satu kali perlakuan dengan peneliti dan selanjutnya lansia melakukan sendiri selama 1 minggu dan dievaluasi hari terakhir) mengalami nyeri antara skala nyeri 1 sampai dengan skala nyeri 6 dengan rerata nyeri pada skala 3,48 SD : 1,19, min : 1 dan max : 6.

WHO menyatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia tahun

2020 mendatang mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang, yang menyebabkan Indonesia termasuk negara dengan jumlah penduduk lanjut usia tertinggi setelah RRC, India dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun (Nugroho, 2008). Berdasarkan data dari BPPS tahun 2009, dari seluruh Provinsi di Indonesia, ada 10 Provinsi yang penduduk lansianya sudah lebih dari 7% yaitu Yogyakarta, Jawa Timur, Jawa Tengah, Bali, Sulawesi Selatan. Bali merupakan Provinsi dengan presentase lansia tertinggi nomor 4 yaitu 11,02% setelah Yogyakarta (14,04%), Jawa Tengah (11,16%) dan Jawa Timur (11,14%). Jumlah lansia di Bali laki-laki 164.900 jiwa dan perempuan 184.100 jiwa. Diperkirakan tahun 2021 jumlah lansia mencapai laki-laki 181.100 jiwa dan perempuan mencapai 204.700 jiwa (BPS, 2009). Salah satu penyakit yang sering dikeluhkan lansia adalah penyakit sendi (52,3%) terutama peradangan sendi dan tulang. Nyeri pada persendian yang membuat penderita seringkali takut untuk bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas. Penanganan nyeri sendi yang dapat dilakukan diantaranya dengan menggunakan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi (Grainger dan Cicutino, 2004). Intervensi non farmakologis mencakup perilaku kognitif dan pendekatan secara fisik. Tujuan dari intervensi perilaku kognitif adalah untuk mengubah persepsi klien terhadap nyeri dan untuk mengajari klien agar memiliki rasa kontrol terhadap nyeri yang lebih baik seperti distraksi, relaksasi, terapi musik, biofeedback. Pendekatan secara fisik memiliki tujuan untuk memberikan penanganan nyeri agar

nyeri berkurang, memperbaiki disfungsi fisik, mengubah respon fisiologis serta mengurangi ketakutan yang berhubungan dengan immobilitas terkait nyeri, seperti pemberian terapi massase atau pijatan, akupunktur, akupressur (Potter dan Perry, 2010). Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Di sepanjang jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai organ dan emosi (Cane, 2013). Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat gengaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Puhawang, 2011). Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk mencapai relaksasi (Cane, 2013). Dalam keadaan relaksasi secara alamiah akan memicu pengeluaran hormon endorfin, hormon ini merupakan analgesik alami dari tubuh sehingga nyeri akan berkurang (Aprianto, 2012).

Hasil penelitian pada Lansia yang mengalami gangguan nyeri sendi di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi genggam jari dengan hasil skala nyeri ringan (skala 1– 3) sampai skala sedang (skala 7 dan 8) didapatkan bahwa pasien mengalami nyeri ringan

(skala 1- 3) sampai nyeri sedang (skala 4 dan 5) tetapi masih ada juga yang setelah dilakukan terapi relaksasi genggam jari memiliki skala nyeri berat yaitu skala

Jurnal Penelitian Keperawatan Vol 3. (1) Januari 2017

berat (skala 3) yaitu 3 lansia (6,8%). Faktanya ditemukan bahwa dapat diketahui nyeri Lansia yang mengalami gangguan nyeri sendi di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi genggam jari mengalami skala nyeri 1 sampai dengan skala nyeri 6 dengan rerata nyeri pada skala 3,48. Peneliti melakukan intervensi selama 1 minggu (7 hari), yang pertama kali akan diajari oleh peneliti selanjutnya lansia melakukan sendiri teknik relaksasi genggam jari dan pada hari ketujuh peneliti melakukan evaluasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sesuai dengan teori Yuliatun (2008) yang menyatakan relaksasi dengan terapi relaksasi genggam jari dapat meningkatkan toleransi nyeri melalui beberapa mekanisme antara lain relaksasi ini dapat menurunkan nyeri, menurunkan respons katekolamin, dan menurunkan tegangan otot. Hasil tersebut dibuktikan beberapa lansia dengan nyeri sendi setelah diberikan terapi relaksasi genggam jari mengatakan bahwa merasa lebih nyaman, lebih tenang, dan nyeri dirasa berkurang. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan nyeri berkurangpun tidak hanya dipengaruhi oleh nonfarmakologi atau intervensi yang diberikan tetapi juga dapat dipengaruhi oleh obat analgesik yang diminum oleh lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari sebagian besar lansia mengalami nyeri sedang sebanyak 20 lansia dan sesudah

diberikan teknik relaksasi genggam jari lebih dari 50% mengalami nyeri ringan 24 lansia. Ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari dengan nilai  $t = 0,000$ . Karena hasil data adalah  $< \alpha$  yang berarti  $H_a$  diterima (Terapi Relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri), maka dapat diambil kesimpulan bahwa skala nyeri pada Lansia di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Relaksasi genggam jari mengalami perubahan yang signifikan.

Pengalaman nyeri merupakan suatu hal yang kompleks, mencakup aspek fisik, emosional, dan kognitif. Nyeri adalah suatu hal yang bersifat subyektif dan personal. Stimulus terhadap timbulnya nyeri merupakan sesuatu yang bersifat fisik dan / atau mental yang terjadi secara alami (Potter, 2010) Persepsi nyeri atau *nociception* (nosiseptik) merupakan proses di mana stimulus nyeri disalurkan dari tempat terjadinya stimulus menuju sistem saraf pusat (Yuliatun, 2008). Proses perjalanan nyeri adalah sebagai berikut yang pertama *Contact with stimulus* (kontak dengan stimulus) dimana stimulus yang dimaksud dapat berupa rasa tekan, rasa tusuk, rasa teriris, kimia, atau luka bakar, kemudian *Reception* (penerimaan rangsang) ujung saraf menerima stimulus, selanjutnya *Transmission* (transmisi) saraf menghantarkan sinyal nyeri menuju susunan saraf pusat. Penghantaran informasi selalu melibatkan beberapa neuron pada susunan saraf pusat, dan *Pain center receptio* (Penerimaan rangsang nyeri pada susunan saraf pusat) pada proses

berikutnya, otak menerima informasi atau sinyal dan memerintahkan organ untuk bereaksi (Yuliatun, 2008). Nyeri merupakan kejadian ketidaknyamanan yang dalam perkembangannya akan memengaruhi berbagai komponen dalam tubuh. Efek nyeri dapat berpengaruh terhadap fisik, perilaku, dan pengaruhnya pada aktivitas sehari – hari. (Andarmoyo, 2013). Dampak relaksasi dapat meningkatkan toleransi nyeri melalui beberapa mekanisme antara lain relaksasi dapat menurunkan nyeri, menurunkan respons katekolamin, meningkatkan aliran darah ke uterus, dan menurunkan tegangan otot. Tindakan mandiri perawat dalam penanganan nyeri salah satunya dengan teknik relaksasi. Relaksasi dapat meningkatkan toleransi nyeri melalui beberapa mekanisme antara lain relaksasi dapat menurunkan nyeri (Yuliatun, 2008).

Hal: 23-32

Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di RW 02 Kelurahan Bangsal Kecamatan Pesantren Kota Kediri

Hasil penelitian menunjukkan perubahan nyeri Lansia yang mengalami gangguan nyeri sendi di RW 1 dan 2 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi genggam jari faktanya ditemukan bahwa diketahui dari 44 responden, 39 responden mengalami penurunan nyeri sendiri setelah melakukan terapi relaksasi genggam jari, dan hanya 5 responden yang tidak mengalami penurunan setelah melakukan terapi relaksasi genggam jari. Pada hasil penelitian yang dilakukan sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari bahwa sebagian besar skala nyeri responden mengalami nyeri sedang dimungkinkan karena banyak faktor seperti perhatian responden terhadap nyeri dengan cara responden tidur

untuk mengurangi nyerinya dan dukungan dari keluarga seperti keluarga selalu menemani ketika pasien mengeluh nyeri dengan tidak meninggalkan pasien diruangan sendiri. Makna nyeri bagi beberapa individu dipersepsikan berbeda-beda, jika individu memandang nyeri bukanlah suatu ancaman, maka individu tersebut akan dapat beradaptasi dengan baik. Pada kelompok eksperimen sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari terjadi penurunan skala nyeri pada lansia dengan nyeri sendi karena teknik relaksasi genggam jari menghasilkan relaksasi dan melancarkan sirkulasi.

## **Kesimpulan**

Terapi Relaksasi Genggam jari berpengaruh terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di RW 01 dan RW 02 Kelurahan Bangsal Kecamatan Pesantren Kota Kediri

## **Saran**

Saran bagi Lansia dengan Nyeri Sendi dapat menggunakan relaksasi genggam jari sebagai pengobatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan setiap saat pada waktu lansia senggang atau mengalami serangan nyeri sendi. Saran bagi Profesi Keperawatan Dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam pemberian intervensi pada asuhan keperawatan dengan menggunakan relaksasi genggam jari pada lansia dengan nyeri sendi untuk mengurangi skala nyeri yang dirasakan oleh lansia.

## Daftar Pustaka

- Andarmoyo, S. (2013). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Aprianto.(2012). *Perbedaan Imajinasi Terpimpin dengan Mendengarkan Musik Keroncong Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Hernia di RSUD Wilayah KabupatenPekalongan*.<http://www.eskripsi.stikesmuhpkj.ac.id/eskripsi/index.php?p=fstream-pdf&fid=228&bid=276> Diakses 10 Maret 2016
- Asmadi. (2008). *Teknik prosedural keperawatan: Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- BPS (2009). *Denpasar dalam Angka 2008*. Denpasar: Percetakan Bali
- Brunner & Suddarth. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*, Edisi 8, Jakarta: EGC.
- Bustan, M.N., (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Cetakan 2 Rineka Cipta. Jakarta
- Cane, PM. (2013). *Hidup Sehat dan Selaras: Penyembuhan Trauma*. Alih Bahasa: Maria, S & Emmy, L.D. Yogyakarta: Capacitar International, INC.
- Corwin, E. J. (2001). *Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- DepKes RI, (2004). *Sistem Kesehatan Nasional 2004*. Jakarta
- Grainger dan Cicutino. (2004). *Medical Managemen of Osteoarthritis of the Knee and Hip Joints* (online), <http://repository.ums.ac.id>, diakses 21 januari 2016
- Hill, R. Y. (2011). *Nursing from the inside-out: Living and nursing from the highest point of your consciousness*. London: Jones and Barlett Publishers.
- Liana, E. (2008). *Teknik Relaksasi: Genggam Jari untuk Keseimbangan Emosi*. <http://www.pembelajar.com/teknik-relaksasi-genggam-jari-untuk-keseimbangan-emosi>. Diakses 11 Januari 2016
- Maryam, R. Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W (2008). *Keperawatan Gerontik& Geriatrik*, Edisi-3. Jakarta: EGC
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Alih Bahasa: Renata Komalasari,dkk .Jakarta: EGC
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 3.. Alih Bahasa: Renata Komalasari,dkk .Jakarta: EGC
- Prasetyo, SN. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Jurnal Penelitian Keperawatan Vol 3. (1) Januari 2017

- Pudjiastuti, Sri Surini. (2003). *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta. EGC
- Rokim, (2009). Perubahan fisiologi pada Lansia dengan nyeri sendi, <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/146/jtptunimus-gdl-diananggra-7263-3-babiip-t.pdf>). Diakses pada 11 Januari 2016
- Santoso, H. dan Ismail, A. (2009). *Memahami krisis lanjut usia*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Santoso. (2009). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Tamsuri, (2007). *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC
- Yuliatun, L. (2008). *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Yusrizal. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Masase Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Pasca Apendektomi di Ruang Bedah RSUD Dr. M. Zein Painan*. <http://repository.unand.ac.id/17872/1/YUSRIZAL.pdf> Diakses 11 Januari 2016
- Zulaik, Mustawan. (2008). *Hubungan Penggunaan Mekanisme Koping Dengan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Unit Orthopedi RSUD Islam Kustati Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta