



Pemberdayaan Lansia dalam Melakukan Pijat Kaki untuk Mengurangi Nyeri Rheumatoid Arthritis di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2024

Empowering the Elderly in Performing Foot Massage to Reduce Rheumatoid Arthritis Pain at the UPTD Elderly Social Services Age Binjai in 2024

Petra Diansari Zega¹, Adelina Sembiring², Ali Imran Sirait³,
Yurnita Batee⁴, Abdul Hafizh Alrasyid Siregar⁵

^{1,2,3,4,5} STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Korespondensi Penulis : petradiansarizega56@gmail.com

Article History:

Received Desember 30, 2024;

Revised Januari 15, 2025;

Accepted Februari 08, 2025;

Online Available Februari 10, 2025

Keywords: Rheumatoid Arthritis, Foot Massage, Empowerment Of The Elderly

Abstract: Rheumatoid arthritis (RA), a chronic inflammatory autoimmune disorder, is characterized by persistent synovial inflammation, erosion of bone and cartilage, leading to joint destruction. It can attack the joints and other parts of the body such as tendons, ligaments, and bones. In serious cases, it can affect other organs such as the lungs, heart, nervous system, and eyes. Foot massage is effective to reduce pain. Before implementation of foot massage, the average pain scale was 6 (moderate pain). After implementation of foot massage the pain scale decreased to 2 (mild pain). Through empowering the elderly, the elderly are taught and assisted in performing safe and effective foot massage techniques to reduce pain, improve blood circulation, and reduce joint stiffness due to rheumatoid arthritis. The conclusion of this community service activity shows that the use of foot massage is effective for patients with rheumatoid arthritis who experience pain.

Abstrak

Rheumatoid arthritis suatu kelainan autoimun inflamasi kronis, ditandai dengan peradangan sinovial yang terus-menerus, erosi tulang dan tulang rawan, yang menyebabkan kerusakan sendi. Sistem ini menyerang lapisan sendi dan bagian lain tubuh seperti tendon, ligament, dan tulang. Dalam kasus yang serius, dapat mempengaruhi organ tubuh lain seperti paru-paru, jantung, sistem saraf, dan mata. Salah satu cara mengurangi nyeri rheumatoid arthritis yaitu melakukan pijat kaki. Sebelum dilakukan pijat kaki rheumatoid arthritis rata-rata skala nyeri 6 (nyeri sedang). Setelah dilakukan pijat kaki rheumatoid arthritis skala nyeri menurun menjadi 2 (nyeri ringan). Melalui pemberdayaan lansia, lansia diajarkan dan didampingi dalam melakukan teknik pijat kaki yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi kekakuan sendi akibat rheumatoid arthritis. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pemberdayaan lansia sangat bermanfaat untuk menurunkan nyeri rheumatoid arthritis.

Kata Kunci: Rheumatoid Arthritis, Pijat Kaki, Pemberdayaan Lansia

1. PENDAHULUAN

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit rematik autoimun yang paling umum ditemui dan merupakan penyakit inflamasi kronik bersifat progresif dapat mengakibatkan kerusakan sendi secara permanen. Penyakit ini dapat merangsang reseptor nyeri, sehingga penderita akan mengeluhkan nyeri pada sendi. Rheumatoid Arthritis biasanya disebabkan oleh gabungan faktor genetik, lingkungan, hormonal, dan faktor sistem reproduksi. Namun, faktor infeksi seperti bakteri, mikroplasma, dan virus adalah penyebab utama (Silalahi et al., 2024).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, 18 juta orang di seluruh dunia mengidap artritis reumatoid. Sekitar 70% penderita artritis reumatoid adalah wanita, dan 55% berusia lebih dari 55 tahun. 13 juta penderita artritis reumatoid mengalami tingkat keparahan (sedang atau berat) yang memerlukan rehabilitasi. Meskipun artritis reumatoid adalah penyakit autoimun sistemik yang memengaruhi banyak sistem tubuh, sendi-sendi tangan, pergelangan tangan, kaki, pergelangan kaki, lutut, bahu, dan siku adalah yang paling sering terkena. Data dari *Global Burden of Disease* (2023) didapatkan pada tahun 2020 diperkirakan 17,6 juta orang menderita artritis reumatoid di seluruh dunia. Prevalensi lebih tinggi pada wanita dibandingkan pada pria. GBD memperkirakan bahwa 31,7 juta orang akan hidup dengan artritis reumatoid di seluruh dunia pada tahun 2050.

Menurut Perhimpunan Reumatologi Indonesia (2021) jumlah penderita artritis reumatoid di Indonesia diperkirakan tidak kurang dari 1,3 juta orang menderita AR di Indonesia dengan perhitungan berdasarkan angka prevalensi artritis reumatoid di dunia antara 0,5-1%, dari jumlah penduduk Indonesia 268 juta jiwa pada tahun 2020. Hasil Riset Kesehatan Dasar (*Risikesdas*) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi Rheumatoid arthritis berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia adalah 11,9 % berdasarkan diagnosis atau gejala adalah 24,7 %. Prevalensi rheumatoid arthritis pada usia 45-54 tahun mencapai 37,2 %, usia 55-64 tahun mencapai 45,0 %, usia 65-74 tahun mencapai 51,9 %, dan usia lebih dari 75 tahun mencapai 54,8 %. Prevalensi yang mengalami penyakit rheumatoid arthritis di Jawa Tengah sendiri mencapai 6,78 % jiwa (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi Rheumatoid Arthritis di Sumatera Utara mencapai 21,8 % dari total penduduk wilayah atau sebanyak 732 ribu penderita, jumlah penduduk Sumatera Utara pada tahun 2021 adalah 14.248.386 jiwa, dengan 34,17 % adalah lansia. Kota Medan, dengan 3.121.053 jiwa, memiliki jumlah penduduk tertinggi 45,27 % adalah lansia, dengan 30 % kasus rheumatoid arthritis (*Risikesdas*, 2023). Adapun prevalensi dari hasil survey pada UPTD Pelayanan Lanjut Usia Binjai, banyak lansia yang datang dengan keluhan terkait nyeri sendi dan keterbatasan gerak, yang seringkali diakibatkan oleh penyakit degenerative seperti rheumatoid arthritis. Penyakit ini dapat memperburuk kualitas hidup lansia, menyebabkan mereka kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan risiko kecatatan dan ketergantungan pada orang lain. Ditambah prevalensi nyeri sendi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2024 berjumlah 48 orang dari 190 orang lansia.

Manifestasi klinis rheumatoid arthritis adalah kaku pada pagi hari, nyeri pada bahu, leher dan daerah panggul, kehilangan mobilitas disertai demam, kelelahan, malaise, kehilangan berat badan dan timbulnya nodul rheumatoid (Jahid et al, 2023). Asuhan keperawatan gerontik pada pasien dengan rheumatoid arthritis perlu dilakukan secara holistik, yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan juga sosial. Pendekatan yang tepat dapat membantu mengurangi gejala yang dirasakan pasien, meningkatkan kualitas hidup, dan memberikan dukungan sosial yang memadai. Salah satu implementasi keperawatan pada pasien dengan keluhan nyeri akibat rheumatoid arthritis yaitu pijat kaki.

Pemberian pijat kaki pada penderita rheumatoid arthritis memberikan efek relaksasi, mengurangi nyeri, mengurangi ketidaknyamanan secara fisik. Hasil penelitian Putri & Samiasih (2024) didapatkan hasil bahwa ada perubahan skala nyeri pada penderita rheumatoid arthritis sebelum dan sesudah dilakukan terapi masase kaki pada 3 subyek studi kasus kelompok intervensi.

Pemberdayaan lansia penderita rheumatoid arthritis dalam melakukan pijat kaki ketika mengalami nyeri sangat bermanfaat bagi peningkatan kesehatan lansia. Hal ini juga mewujudkan SDGs ketiga pada nomor 3, 4 yaitu pada tahun 2030 yaitu mengurangi hingga sepertiga angka kematian dini akibat penyakit tidak menular, melalui pencegahan dan pengobatan, serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dalam hal memberdayakan lansia dalam melakukan pijat kaki untuk mengurangi nyeri rheumatoid arthritis di UPTD Pelayanan Lanjut Usia Binjai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat, khususnya lansia yang mengalami rheumatoid arthritis dilakukan oleh dosen dan mahasiswa yang merupakan bagian dari kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan memberdayakan lansia dalam mengurangi nyeri rheumatoid arthritis dengan sasaran utama yaitu lansia dan pendamping. Kegiatan ini dilaksanakan di UPTD Pelayanan Lanjut Usia Binjai Provinsi Sumatera Utara tahun 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan:

1. Tahap Persiapan,

Tahapan ini terdiri dari pelaksanaan survei lokasi pengabdian, permohonan izin kepada pihak UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, dengan melakukan survey awal untuk mengetahui

tingkat nyeri rheumatoid arthritis pada lansia, mengidentifikasi lansia yang memenuhi kriteria untuk mengikuti program dan menyusun modul pelatihan mengenai teknik pijat kaki yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi sesi penyuluhan dan demonstrasi teknik pijat kaki. Pada sesi penyuluhan yaitu pengenalan mengenai rheumatoid arthritis, penyebab nyeri, tanda dan gejala, makanan yang harus dihindari, makanan yang bagus dikonsumsi dan juga manfaat pijat kaki pada penderita rheumatoid arthritis. Setelah pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi selanjutnya memberdayakan lansia untuk melakukan pijat kaki. Melakukan observasi pelaksanaan kegiatan pijat kaki.

3. Tahap Evaluasi,

Pada tahap ini tim pengabdian memantau skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pijat kaki pada lansia.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Provinsi Sumatera Utara. Pada kegiatan ini yang menjadi sasaran yaitu lansia dan pengasuh lansia dengan tujuan untuk mengurangi nyeri pada kaki. Sebelum melaksanakan pijat kaki, tim pengabdian terlebih dahulu mengidentifikasi skala nyeri yang dialami oleh lansia. Setelah mengidentifikasi skala nyeri, tim melakukan edukasi cara melakukan pijat kaki kepada lansia. Pada sesi akhir dilakukan pengkajian kembali skala nyeri. Hasil *pre* dan *post* pijat kaki dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini

Tabel 1 Hasil Pre dan Post Skala Nyeri Lansia

Test	Frekuensi	Presentasi (%)
<i>Pre</i> Pijat Kaki		
Sedang	17	68
Berat	8	32
<i>Post</i> Pijat kaki		
Ringan	21	84
Sedang	4	16

4. DISKUSI

Terapi pijat kaki merupakan teknik pijat yang terdiri dari mengusap, memijit, menggosok, menepuk dan menggetarkan. Hal ini bertujuan untuk stimulus otak dalam menurunkan nyeri lebih cepat. Pijat kaki mengontrol nyeri, mencegah nyeri menyebar, memberikan analgesia, dan meredakan nyeri (Komariah et al., 2020).

Setiap sentuhan teraupetik yang dilakukan dengan tangan akan menghasilkan aliran energi yang menciptakan rasa nyaman, pengurangan rasa sakit, dan pemulihan tubuh. Apabila titik tekan disentuh atau dipijit dan diberi aliran energi, system serebral akan menekan banyak sinyal nyeri yang disebut analgesi. Tubuh juga mengeluarkan neurotransmitter yang terlibat dalam system analgesia endorphan. Sistem ini berfungsi untuk menghentikan impuls nyeri dengan mencegah sampai ke otak dan juga medulla spinalis (Muliani,dkk, 2019).

Tujuan pijat kaki pada rheumatoid arthritis adalah memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi, menghancurkan mio-gelosis (asam laktat) pengumpulan sisa-sisa pembakaran dalam sel-sel otot yang telah mengeras, merangsang otot-otot yang dipersiapkan untuk bekerja lebih berat, menambah tonus otot, efesiensi otot (kemampuan guna otot) dan elastisitas otos (kekenyalan otot), merangsang jaringan saraf, mengaktifkan saraf sadar dan kerja saraf otonom (saraf tak sadar). Adapun dari manfaat pijat kaki pada rheumatoid arthritis adalah meredakan stress, menjadikan tubuh rileks, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi rasa nyeri.

Prosedur pelaksanaan terapi pijat kaki dilakukan selama 20 menit. Pijat kaki diawali dengan mengusap tulang kering secara perlahan dengan tekanan ringan dengan menggunakan ibu jari. Kemudian meremas telapak kaki dan punggung kaki dengan gerakan perlahan dari bagian dalam ke bagian luar kaki. Teknik selanjutnya yaitu tangan dominan mengepal dan tangan yang satunya dipunggung kaki, kemudian gosok area telapak kaki secara keseluruhan. Setelah menggosok telapak kaki, teknik berikutnya yaitu menepuk ringan punggung kaki dan telapak kaki dengan tujuan merangsang jaringan otot. Teknik terakhir yaitu menggetarkan kaki dan jari kaki dengan lembut ke depan dan belakang dengan tujuan melancarkan sirkulasi darah.

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat di UPTD Pelayanan Lanjut Usia Binjai Provinsi Sumatera Utara bertujuan untuk memberdayakan lansia dalam mengurangi nyeri rheumatoid arthritis. Lansia yang rutin melakukan pijat kaki mengalami penurunan intensitas nyeri, peningkatan fleksibilitas sendi, serta peningkatan kualitas tidur dan kesejahteraan secara

keseluruhan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi peradangan, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan dalam mengurangi rasa sakit. Selain itu, intervensi ini juga memberikan manfaat psikososial, seperti meningkatkan rasa percaya diri lansia dalam merawat diri sendiri dan mempererat hubungan sosial di antara mereka (Mumpuni, 2021). Namun, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas pemberdayaan ini, seperti keterbatasan kemampuan fisik lansia dalam melakukan pijatan, perbedaan respon individu terhadap terapi, serta adanya fase inflamasi akut yang memerlukan kehati-hatian dalam penerapan pijat kaki. Oleh karena itu, pelatihan yang tepat dan pendampingan tenaga kesehatan menjadi faktor penting dalam memastikan bahwa pijat kaki dilakukan dengan teknik yang aman dan efektif.

Menurut Setyawan & Efendi (2022) pemberdayaan pada masyarakat dalam hal ini lansia merupakan upaya atau proses untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kapasitas untuk mengenali, menangani, memelihara, melindungi, dan meningkatkan kesejahteraannya sendiri. Dengan demikian, pemberdayaan lansia dalam melakukan pijat kaki dapat menjadi salah satu strategi dalam mengatasi nyeri pada penderita rheumatoid arthritis. Implementasi program ini diharapkan dapat terus dikembangkan dengan memperhatikan faktor keamanan, keberlanjutan, serta dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga.

5. KESIMPULAN

Terdapat penurunan nyeri rheumatoid arthritis setelah dilakukan terapi pijat kaki dalam memberdayakan lansia. Pemberdayaan lansia berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup, baik dari segi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, maupun kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Melalui program pemberdayaan, lansia dapat tetap aktif, mengurangi tingkat nyeri akibat penyakit degeneratif seperti rheumatoid arthritis, serta meningkatkan interaksi sosial yang berdampak positif pada kesejahteraan emosional. Selain itu, pemberdayaan juga membantu lansia dalam menjaga produktivitas dan rasa percaya diri, sehingga mereka tetap memiliki peran yang berarti dalam keluarga dan masyarakat..

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Drs. Imran Saputra Surbakti, MM selaku Ketua Yayasan Mitra Husada Medan yang sudah memberi dukungan dan

memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tim juga mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKes Mitra Husada Medan yang memberikan dukungan, motivasi dana dan arahan selama proses kegiatan pengabdian masyarakat. Tidak lupa juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai yang telah memberikan izin kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat. Terimakasih juga kepada para lansia peserta kegiatan, tenaga Kesehatan dan pendamping di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai yang telah membantu selama proses pelaksanaan pengabdian.

DAFTAR REFERENSI

- Andari, F. N., & Wijaya, A. K. (2022). Penurunan skala nyeri rheumatoid arthritis dengan terapi simple reminiscence. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 17(1), 41–51.
- Jahid, M., Khan, K. U., Rehan-Ul-Haq, & Ahmed, R. S. (2023). Overview of rheumatoid arthritis and scientific understanding of the disease. *Mediterranean Journal of Rheumatology*, 34(3), 284–291. <https://doi.org/10.31138/mjr.20230801.oo>
- Komariah, M., Pratiwi, Z. S., Budhiyani, H., & Adithia, A. (2020). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- Mumpuni, Y. (2021). *Penyakit tulang gak cuman osteoporosis*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Setyawan, W. H., & Efendi, Y. (2022). *Pemberdayaan masyarakat: Konsep dan strategi*. Samarinda: PT. Gaptek Media Pustaka.
- Silalahi, E., Sipahuntar, R., Surbakti, R., Sianturi, M., Silalahi, M., Pakpahan, A., Purba, H., Nasution, S., Sianipar, G., & Nababan, D. (2024). Bentuk-bentuk pembinaan terhadap lansia di UPT Pelayanan Sosial Anak dan Lanjut Usia di Siborong-Borong. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(1), 50–61. <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v2i1.2176>
- World Health Organization (WHO). (2023). *Rheumatoid arthritis*. Diakses pada 10 Desember 2024, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rheumatoid-arthritis>