

PENERAPAN PIJAT REFLEKSI LUTUT TERHADAP NYERI SENDI OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA

Sabrina Putri Aulia¹, Tri Widyastuti Handayani², Tri Prabowo³
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 03 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: sabrinaputrilia.27@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang sering terjadi pada lansia dan ditandai dengan nyeri, kekakuan sendi, serta keterbatasan mobilitas yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah pijat refleksi lutut. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pijat refleksi lutut terhadap penurunan perasaan nyeri sendi osteoarthritis pada lansia.

Tujuan: Tujuan studi kasus ini adalah menerapkan asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan osteoarthritis lutut melalui pemberian pijat refleksi lutut serta mengetahui respons lansia terhadap nyeri sendi dan peningkatan mobilitas fisik setelah intervensi diberikan.

Metode: Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek studi kasus terdiri dari dua lansia perempuan yang mengalami osteoarthritis lutut. Intervensi berupa pijat refleksi lutut dilakukan selama 20 menit setiap sesi, sebanyak 3 kali dalam satu minggu, dan tingkat nyeri diukur menggunakan Face Pain Rating Scale sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Hasil studi menunjukkan bahwa setelah pemberian pijat refleksi lutut terjadi penurunan tingkat nyeri pada kedua klien yaitu dari skala 6 ke 1-2. Selain itu, klien melaporkan berkurangnya rasa kaku pada lutut serta peningkatan kenyamanan saat beraktivitas. Pijat refleksi lutut membantu meningkatkan relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, dan merangsang pelepasan endorfin sehingga dapat menurunkan persepsi nyeri.

Kesimpulan: Kesimpulan studi kasus ini menunjukkan bahwa pijat refleksi lutut dapat digunakan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk membantu menurunkan persepsi nyeri sendi, mengurangi kekakuan, dan meningkatkan mobilitas pada lansia dengan osteoarthritis lutut.

Kata Kunci: Osteoarthritis, lansia, nyeri sendi, pijat refleksi lutut.

Application of Knee Reflexology Massage for Osteoarthritis Joint Pain in the Elderly

Sabrina Putri Aulia¹, Tri Widyastuti Handayani ², Tri Prabowo ³
Department of Nursing Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 03 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: sabrinaputrilia.27@gmail.com

ABSTRACT

Background: Osteoarthritis is a degenerative disease of the joints that often occurs in the elderly and is characterized by pain, joint stiffness, and limited mobility which can interfere with daily activities. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce pain is knee reflexology massage. This case study aims to determine the application of knee reflexology massage to reduce the feeling of osteoarthritis joint pain in the elderly.

Objective: The aim of this case study is to apply gerontic nursing care to elderly people with knee osteoarthritis by providing knee reflexology massage and to determine the elderly's response to joint pain and increased physical mobility after the intervention is given.

Methods: The method used is a descriptive case study with a nursing process approach including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation and evaluation. The case study subjects consisted of two elderly women who experienced knee osteoarthritis. The intervention in the form of knee reflexology massage was carried out for 20 minutes per session, 3 times a week, and the level of pain was measured using the Face Pain Rating Scale before and after the intervention.

Results: The results of the study showed that after giving knee reflexology massage there was a decrease in the level of pain in both clients, namely from a scale of 6 to 1-2. In addition, clients report reduced feeling of stiffness in the knees and increased comfort during activities. Knee reflexology massage helps increase relaxation, improves blood circulation, and stimulates the release of endorphins which can reduce the perception of pain.

Conclusion: The conclusion of this case study shows that knee reflexology massage can be used as a non-pharmacological complementary therapy to help reduce the perception of joint pain, reduce stiffness, and increase mobility in elderly people with knee osteoarthritis.

Keywords: Osteoarthritis, elderly, joint pain, knee reflexology massage.