

Penurunan Nyeri Osteoarthritis Dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari

Deoni Vioneery¹, Mutiara Dewi Listiyanawati², Dirhan³

^{1,2}Universitas Kusuma Husada Surakarta, ³STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

e-mail : deoni@ukh.ac.id

ABSTRACT

Osteoarthritis is a degenerative joint disease, is the most common disorder in the elderly aged over 65 years. One of the non-pharmacological therapies that can be done to reduce osteoarthritis pain is finger grip relaxation techniques. The pain experienced by the elderly is usually painful, stiff, and swollen joints. Especially the joints in the fingers, knees, hips, and spine. This study aims to examine the reduction of osteoarthritis pain with finger grip relaxation techniques in the village of Wirun Kel. Plesungan District. Gondangrejo. This research method is pre-experimental, with a one-group pretest-posttest design model. Samples were taken by accidental sampling technique. The respondents were 31 people who were the people of Wirun Village. The independent variable is finger grip relaxation technique, and the dependent variable is the decrease in osteoarthritis pain. Collecting data using observation sheets, and analyzed by univariate (presentation of frequency distribution) and bivariate (Wilcoxon test). The results of statistical tests obtained p value $0.000 < 0.05$, so the conclusion in this study is that there is a decrease in Osteoarthritis pain with finger grip relaxation techniques

Keywords: Finger Clasp Relaxation: Osteoarthritis; Pain

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif, merupakan gangguan tersering terjadi pada lansia berusia di atas 65 tahun. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri osteoarthritis adalah teknik relaksasi genggam jari. Nyeri yang dirasakan lansia biasanya sendi-sendi terasa sakit, kaku, dan bengkak. Khususnya sendi pada jari tangan, lutut, pinggul, dan tulang punggung. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti penurunan nyeri osteoarthritis dengan teknik relaksasi genggam jari di Desa Wirun Kel. Plesungan Kec. Gondangrejo. Metode penelitian ini Pre Eksperimen, dengan model desain satu kelompok *pretest-posttest*. Sampel diambil dengan teknik *accidental sampling*. Responden sebanyak 31 orang yang merupakan masyarakat Desa Wirun. Variabel bebas adalah teknik relaksasi genggam jari, dan variabel dependent adalah penurunan nyeri osteoarthritis. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, serta di analisis dengan univariat (penyajian distribusi frekuensi) dan bivariat (uji Wilcoxon). Hasil uji statistik didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$ maka kesimpulan pada penelitian ini ada penurunan nyeri osteoarthritis dengan teknik relaksasi genggam jari.

Kata kunci : Nyeri; Osteoarthritis; Relaksasi Genggam Jari

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif, merupakan gangguan tersering terjadi pada lansia berusia di atas 65 tahun, serta merupakan salah satu penyebab cacat fisik (Robbins, 2007). Osteoarthritis merupakan sendi yang paling sering terserang. Sendi yang terserang menimbulkan rasa nyeri yang cukup menyiksa seperti sendi pada jari, servikal, lutut, panggul dan vertebra lumbal (Price dan Wilson, 2013).

Adanya kerusakan jaringan yang dibawa oleh stimulus, yang merupakan pengalaman sensori yang biasa dikenal dengan nyeri. Nyeri terdiri dari dua komponen, yaitu fisiologis dan psikologis. Proses penerimaan impuls menuju saraf pusat biasa disebut komponen fisiologis, sedangkan rekognisi sensasi, interpretasi rasa nyeri dan reaksi terhadap hasil interpretasi nyeri tersebut biasa disebut komponen psikologis. Prosedur tindakan ada dua cara, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Farmakologis pemberian dilakukan secara analgesik, yaitu untuk menghilangkan ataupun mengurangi rasa nyeri (Prasetyo, 2010). Secara non farmakologis dilakukan dengan cara pergerakan/perubahan posisi, *massage*, akupressur, terapi panas/dingin, *hypnobirthing*, musik, dan TENS, genggam

jari serta teknik relaksasi, pernapasan (Yusrizal, 2012).

Pengobatan non-farmakologis salah satunya adalah teknik relaksasi genggam jari, yang merupakan cara mudah untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan mengelola emosi, meredakan atau mengurangi intensitas nyeri terutama pada pasca pembedahan (Pinandita, Purwanti & Utoyo, 2012). Titik-titik refleksi pada sepanjang jari-jari tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggaman (Henry, 2010). Menghasilkan rangsangan yang akan mengalirkan semacam gelombang listrik menuju otak. Sehingga dapat diproses dengan cepat menuju saraf organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Tujuannya adalah melihat adanya penurunan nyeri osteoarthritis dengan teknik relaksasi genggam jari di Desa Wirun Kel. Plesungan Kec. Gomndangrejo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan teknik *accidental sampling*, model desain satu kelompok *pretest-posttest*, dan sampel sejumlah 31 responden. Penelitian dilaksanakan di Desa Wirun Kel. Plesungan Kec.

Gondangrejo. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, serta dianalisis dengan univariat (penyajian distribusi frekuensi) dan bivariat (uji Wilcoxon).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Usia Responden

Usia (Tahun)	n	(%)
56-60	5	16.1
61-65	4	12.9
66-70	10	32.3
71-75	11	35.5
76-80	1	3.2
Jumlah	31	100

Tabel 1 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden berusia 71-75 tahun sebanyak 11 responden (35.5%).

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden (n=31)

Jenis Kelamin	n	(%)
Laki-laki	7	22.6
Perempuan	24	77.4
Jumlah	31	100%

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 24 responden (77.4%).

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa pada penderita Osteoarthritis sebagian besar mengalami skala sedang.

Tabel 3. Hasil sebelum diberikan Relaksasi Genggam Jari

Skala Nyeri	n	(%)
Ringan	0	0
Sedang	24	77.4
Berat	7	22.6
Jumlah	31	100

Tabel 4. Hasil setelah diberikan Relaksasi Genggam Jari

Skala Nyeri	n	(%)
Ringan	21	67.7%
Sedang	10	32.3%
Berat	0	0
Total	31	100%

Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa pada penderita Osteoarthritis sebagian besar mengalami skala ringan 21 responden (67.7%).

Tabel 5 Penurunan Nyeri Osteoarthritis Dengan Relaksasi Genggam Jari

Pre Test -Post Test	
Z	-4.998
Asymp. Sig.(2-tailed)	0.000

Tabel 5 menunjukkan hasil *p value* 0,000 (*p value* < 0,05), maka adanya penurunan nyeri osteoarthritis dengan relaksasi genggam jari.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang didapatkan peneliti, bahwa ada penurunan nyeri osteoarthritis dengan relaksasi genggam jari, diantaranya usia dan jenis kelamin, skala nyeri *pretest-posttest* pemberian relaksasi genggam jari.. Pada lansia berusia

71-75 tahun sebanyak 11 responden (35.5%), hal ini dikarenakan responden mempunyai riwayat pekerjaan berat (petani), yang dimana pekerjaan tersebut memberikan tumpuan beban berat setiap harinya dengan berjongkok sepanjang hari. Sesuai dengan hasil penelitian Ariyanti (2019), bahwa lansia yang berusia 56-74 tahun sering menderita Osteoarthritis itu dikarenakan pekerjaan berat.

Dilihat dari segi jenis kelamin yang paling banyak mengalami nyeri Osteoarthritis adalah perempuan 24 responden (77.4%), hal ini disebabkan karena sudah memasuki masa menopause, sehingga terjadi penurunan kadar estrogen secara drastis. Didukung oleh teori Astutik (2017), bahwa menopause biasa dialami oleh perempuan, dikarenakan hormon estrogennya sudah tidak berfungsi, dan adanya efek terhadap bantalan tulang rawan yang posisinya berada di antara tulang-tulang sendi, sehingga perempuan akan mudah kehilangan perlindungan itu setelah menopause.

Hasil penelitian yang didapatkan adanya penurunan skala nyeri dari *pretest* pemberian relaksasi genggam jari didapatkan hasil bahwa sebagian besar mengalami skala sedang 24 responden (77.4%), dan sebagian lagi mengalami skala berat 7 responden

(22.6%), dan *posttest* pemberian relaksasi genggam jari skala ringan 21 responden (67.7%), dan sebagian lagi skala sedang 10 responden (32.3%). Terapi relaksasi genggam jari merupakan terapi yang tidak hanya dapat dilakukan pada kasus pembedahan, tetapi pada kasus Osteoarthritis juga dapat dilakukan (Pinandita, Purwanti & Utoyo, 2012). Sebagai alternatif terapi non-farmakologis, dapat membuat responden mengontrol diri saat timbul rasa ketidaknyamanan, emosi, serta stress fisik (Potter & Perry, 2006). Teknik ini merupakan cara mudah untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan mengelola emosi. Saat kita merasakan nyeri atau kemampatan, akan perasaan yang berlebihan, aliran energi di dalam tubuh kita menjadi tersumbat atau tertahan, dengan memegang setiap jari sambil bernafas dalam dapat memperlancar aliran energi emosional dan membantu penyembuhan (Cane, 2013).

Hal ini dikarenakan terapi relaksasi genggam jari dapat mempengaruhi persepsi nyeri dan mengalihkan stimulus nyeri responden Menurut teori Hidayat (2017), teknik relaksasi genggam jari tidak menginterupsi sinyal nyeri seperti analgesik tetapi bekerja dengan mempengaruhi persepsi nyeri dan mengalihkan stimulus nyeri melalui perhatian, emosi, konsentrasi,

memori, dan indera. Sentuhan serta pemijatan ringan, yang dapat menormalkan tekanan darah dan denyut jantung, memicu perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh (Cane, 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan nyeri osteoarthritis dengan relaksasi genggam jari di Desa Wirun Kel. Plesungan Kec. Gondangrejo.

KESIMPULAN

Adanya penurunan nyeri osteoarthritis dengan relaksasi genggam jari di Desa Wirun Kelurahan Plesungan Kecamatan Gondangrejo (*p value* 0,000).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada tokoh masyarakat Desa Wirun Kel. Plesungan Kec. Gondangrejo atas izin yang diberikan kepada peneliti, khususnya masyarakat yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

REFERENSI

Astutik, P., Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 6 No. 2 Desember 2017.

<https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/6/16>

Cane, PM. (2013). *Hidup Sehat Dan Selaras: Penyembuhan Trauma*. Alih Bahasa: Maria, S & Emmy. L.D. Yogyakarta: Capacitar International, INC.

Chaidir, R., Amelia., D., Syafril, E. (2017). Hubungan Faktor-faktor Dengan Kemampuan Fungsional Fisik Lansia Wanita. *Jurnal Kesehatan Afyah*, Vol. IV, No. 2 Bulan Juli Tahun 2017. <http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/108/203>

Hidayat, S. (2014). Dzikir Kahfi Untuk Menurunkan Skala Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol 1 No. 1 November 2014. <https://ejournalwiraraja.com/index.php/JIK/article/download/119/90>

Pinandita, I., Purwanti, E & Utoyo, B. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada pasien *post* Operasi Laparatomi. *Jurnal ilmu kesehatan Keperawatan*, vol 8, no 1; 2-43

Potter & Perry. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Jakarta : EGC.

- Prasetyo. (2010). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu. <http://repository.unand.ac.id/17872/1/Yusrizal>.
- Silviani, YE., Maiseptyasari, R., Fahriani, M, dkk. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Persalinan Sesar Di Ruangan Kebidanan RSUD Kepahiang. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5 (4), 406-416. <https://ojs2.e-journal.unair.ac.id/IMHSJ/article/viewFile/30931/162>
- Sudaryanto., Iman., N. (2018). Efektifitas Friction Dan Hold Relax Untuk Meningkatkan Kemampuan *Grip And Pinch Strenght* Pada Kondisi Nyeri Otot *Esktensor Carpri Radialis Longus Et Brevis* Di PT. Maruki International Indonesia. *Tunas-tunas Riset Kesehatan*, Vo. 8 N0. 2, Mei 2018. <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik8207/94>
- Yusrizal. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Masase Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Pasca Apendiktomi Di Ruangan Bedah RSUD Dr. M Zein Painan*.