

ORIGINAL ARTICLE

Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi *Autogenik* Dan Terapi *Guided Imagery*

Sonhaji* | Sawitry¹ | Selgia Siahaya¹

¹ Stikes Karya Husada Semarang

*Corresponding Author: soni_aji84@yahoo.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (February 3rd, 2021)

Revised (March 4th, 2021)

Accepted (March 25th, 2021)

Keywords

Autogenic Relaxation ;

Guided Imagery;

Joint Pain;

Elderly;

ABSTRACT

Introduction: Elderly people face various health problems related to decreased body function, one of which is joint pain. Joint pain limits the range of motion of the elderly so that joints become stiff, have difficulty walking and can cause disability. Joint pain causes the elderly to be unable to perform activities comfortably which results in decreased quality of life. **Objectives:** The Purpose to determine the effect of autogenic relaxation therapy and guided imagery therapy on joint pain in the elderly. **Methods:** The methods Used Quantitative Design with two group pre test and post test. The study used 16 respondents with a matched case control sampling technique divided into two treatment groups with 8 respondents each. **Results:** The results of statistical analysis showed that there was no difference between autogenic relaxation therapy and guided imagery in the elderly with joint pain with a p -value of $0.558 > 0.05$. **Conclusion:** Autogenic relaxation and guided imagery are effective in reducing joint pain in the elderly.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya).

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JIK>

E-mail: jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com

Introduction

Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan kelompok umur 60 tahun keatas yang memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada usia lansia akan cenderung mengalami perubahan struktur fungsi baik fisik maupun mental. Perubahan ini mengakibatkan lansia mengalami gangguan hampir seluruh sistem tubuh, salah satu gangguan sistem yang sering dialami lansia adalah penurunan pada sistem musculoskeletal (Azizah. Lilik, M, 2011).

Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia dapat mengenai sitem musculoskeletal. Masalah umum yang biasanya dialami oleh lansia yaitu nyeri sendi. Peradangan pada nyeri sendi ditandai dengan warna kemerahan, pembengkakan sendi, panas, nyeri dan gangguan gerak. Bagian tubuh yang biasa terkena peradangan yaitu persendian pada jari-jari, tulang punggung, sendi penahan berat tubuh (lutut dan panggul). Sebagian besar lansia menganggap sepele nyeri sendi yang dialami, sehingga kurang memperhatikan gaya hidup seperti pola makan, serta latihan fisik yang tepat (Aspiani, R.Y, 2014).

Prevalensi kejadian nyeri sendi pada tahun 2016 yang dilaporkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah mencapai 20% dari penduduk dunia yang mengalami nyeri sendi, dimana 5-10% berusia 5-20 tahun dan 20% berusia 55 tahun. Penderita



This is an Open Access article
Distributed under the terms of the
[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

nyeri sendi di seluruh dunia mencapai angka 355 juta jiwa, yang berarti 1 dari 6 orang di dunia ini mengalami nyeri sendi.

Berdasarkan data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa jumlah lansia yang mengalami nyeri sendi dengan karakteristik kelompok usia 55-64 tahun sebanyak 15,5%, 65-74 tahun sebanyak 18,63% dan pada usia ≥ 75 tahun dilaporkan sebanyak 18,95%. Di Indonesia, nyeri sendi termasuk dalam 12 penyakit tidak menular dengan angka kejadian 24,7%.

Nyeri sendi paling sering disebabkan oleh proses penuaan, berkaitan dengan kerusakan pada tulang rawan sendi yang dialami. Seiring proses menua, tulang rawan sendi menjadi tipis sehingga permukaan tulang tumbuh saling berdekatan. Kartilago pada persendian menjadi rentan terhadap gesekan dan mengakibatkan deformitas sendi yang secara khas serta mengakibatkan nyeri sendi (Handono, F, 2013).

Nyeri sendi pada lansia dapat menimbulkan akibat fatal sampai sendi tidak bisa digunakan, sendi menjadi kaku, kesulitan berjalan, bahkan sampai lumpuh total. Rasa sakit yang ditimbulkan mengganggu aktivitas kegiatan sehari-hari sehingga berdampak besar terhadap kualitas hidup pasien. Nyeri juga mengakibatkan penurunan aktivitas, isolasi sosial, gangguan tidur, kecemasan, dan depresi (Nainggolan, O, 2010).

Nyeri sendi yang dialami pasien dapat dikurangi secara nonfarmakologi yaitu dengan teknik relaksasi autogenik dan *guided imagery*. Relaksasi autogenik bersumber dari diri sendiri yang berupa kata-kata atau kalimat pendek maupun pikiran yang dapat menimbulkan ketenangan pikiran. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan bahwa diri berada dalam keadaan damai dan tenang, serta memfokuskan pada pengaturan nafas dan detakan jantung. Relaksasi tersebut akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis dan kemudian menghambat kerja dari saraf simpatis. Teknik relaksasi autogenik bertujuan untuk membawa pikiran ke dalam kondisi mental yang optimal (Saunders, S, 2012).

Terapi *guided imagery* merupakan relaksasi untuk mengimajinasikan tempat dan kejadian yang dihubungkan dengan perasaan menyenangkan terbimbing (Apostolo, J, dkk, 2012). Manfaat dari *guided imagery* yaitu untuk peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar yang memberikan rasa nyaman, menurunkan denyut jantung, tekanan darah, kecepatan pernafasan, menciptakan perasaan damai, serta menurunkan ketegangan otot dan kecepatan metabolisme. *Guided imagery* menimbulkan efek rileks karena menurunkan ketegangan otot sehingga nyeri akan berkurang. *Guided imagery* harus dilakukan dengan berkonsentrasi terhadap imajinasi yang disukai dengan dipimpin oleh perawat (Rahayu, U., Nursiswati, 2010).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan peneliti di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang terdapat 47 lansia, dan sekitar 20 orang dari jumlah lansia yang mengalami nyeri sendi. Penanganan nyeri sendi yang dilakukan bagi para lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang yaitu masih menggunakan obat-obatan, senam, pemberian kompres hangat dan relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi Relaksasi Autogenik dan terapi Guided Imagery terhadap nyeri sendi pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang.



Methods

Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan jenis penelitian yang dipakai adalah quasy eksperimen. Desain penelitian menggunakan *two group pre test and post test* yang terdiri dari dua kelompok yang diberikan intervensi berbeda. Kelompok pertama diberikan intervensi Relaksasi Autogenik, sedangkan kelompok kedua diberikan intervensi Terapi *Guided Imagery*. Responden diukur skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini dilaksanakan pada September 2020 sampai Januari 2021, di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Populasi dalam penelitian adalah 20 lansia yang mengalami nyeri sendi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan teori *Roscoe*. Dengan sampel 16 responden dan tiap kelompok 8 responden, menggunakan teknik *matched case control* untuk pengambilan sampel.

Result and Discussion

a. Skala nyeri sendi sebelum dan sesudah relaksasi autogenik

Tabel 1. Distribusi frekuensi nyeri sendi sebelum dan sesudah relaksasi autogenik di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang

Relaksasi Autogenik	Mean	Max	Min	SD
Sebelum	6,63	8	5	±1,061
Sesudah	4,38	6	2	±1,302

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi nyeri sendi sebelum perlakuan relaksasi autogenik rata-rata skala nyeri 6,63, dimana pada skala ini rasa nyeri intens yang berarti rasa nyeri yang menusuk begitu kuat. Dan setelah diberikan perlakuan relaksasi autogenik rata-rata skala nyeri 4,38, dimana pada skala ini rasa nyeri sudah mulai berkurang dan terasa seperti sakit gigi.

Umumnya pada lansia yang berada di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang mengalami nyeri sendi pada bagian sendi lutut dan panggul yang membuat mereka sulit dalam beraktivitas sehari-hari. Karena nyeri yang dialami lansia membuat aktivitas mereka terbatas dan kadang harus membutuhkan orang lain atau perawat dalam membantu aktivitas maka peneliti memberikan relaksasi autogenik kepada lansia yang mengalami keluhan nyeri sendi, karena relaksasi ini mudah untuk dilakukan dan tidak menimbulkan resiko.

Perasaan rileks yang dirasakan pada relaksasi autogenik bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang menenangkan pikiran. Hal ini berkaitan dengan proses hipnosisterhadap diri sendiri, sehingga mengontrol tekanan-tekanan yang datang dari luar maupun dari dalam diri. Relaksasi dilakukan dengan memikirkan perasaan hangat, berat, dan dingin pada anggota tubuh (Syafitri, E.N., 2018.). Terapi relaksasi autogenik ini akan memberikan perasaan nyaman, mengurangi stres, memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan akibat nyeri.



b. Skala nyeri sendi sebelum dan sesudah guided imagery

Tabel 2. Distribusi frekuensi nyeri sendi sebelum guided imagery di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang

Terapi Guided Imagery	Mean	Max	Min	SD
Sebelum	6,38	8	5	±1,061
Sesudah	3,75	6	2	±1,389

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi nyeri sendi sebelum perlakuan guided imagery rata-rata skala nyeri 6,38, dimana pada skala ini rasa nyeri intens yang berarti rasa nyeri yang menusuk begitu kuat. Dan setelah diberikan perlakuan guided imagery rata-rata skala nyeri 3,75, dimana pada skala ini rasa nyeri sudah mulai berkurang dan terasa seperti di suntik.

Terapi *guided imagery* dilakukan dengan mengimajinasikan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan (Patricia dalam Kalsum, 2012). Imajinasi dalam *guided imagery* dirancang secara khusus untuk menimbulkan efek positif. Kegiatan membayangkan hal-hal yang menyenangkan menimbulkan perubahan aktivitas motorik sehingga otot-otot yang tegang menjadi rileks, dan respon terhadap bayangan menjadi semakin jelas. Hal ini dikarenakan hal-hal yang menyenangkan akibat angstan imajinasi akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus untuk diformat. Sebagian kecil rangsangan ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus, sementara sebagian dikirim ke korteks serebi. Asosiasi penginderaan akan terjadi pada korteks serebi (Gonzales, M. A., & Ledesma, C. J.A, 2010).

c. Perbedaan nyeri sendi sebelum dan sesudah relaksasi autogenik

Dari hasil analisis normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* diketahui bahwa pada variabel nilai skala nyeri sendi sebelum sebesar 0,366 dan sesudah relaksasi autogenik sebesar 0,178. Karena Nilai Signifikan dari data penelitian tersebut $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya, karena data berdistribusi normal maka kita melakukan pengujian data dengan menggunakan uji *t dependence/paired t test*.

Tabel 3. Perbedaan nyeri sendi sebelum dan sesudah relaksasi autogenik di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang

Pre - Post <i>Autogenik</i>	Mean	SD	Min	Max	t	P-value
	2,250	0,886	1,509	2,991	7,180	0,000

Dari hasil uji beda sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik, dapat dilihat bahwa n sebanyak 8 responden, nilai rata-rata sebesar 2,250 dan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap nyeri sendi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang.

Penelitian ini secara umum menjelaskan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian Dian, Junila (2015) yang menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sendi mengalami penurunan setelah



dilakukan terapi relaksasi autogenik dari 5.19, menjadi 3,23. Hasil ini menjelaskan dengan baik bahwa pada perlakuan relaksasi autogenik akan membantu proses penurunan skala nyeri terhadap nyeri sendi sehingga dengan pelaksanaan secara rutin dan berkonsentrasi dengan baik dapat mengurangi kegiatan farmakologi dalam mengatasi nyeri sendi.

Hasil penelitian juga lebih menegaskan bahwa relaksasi autogenik sebagai teknik relaksasi atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak. Hormon ini menimbulkan rasa nyaman sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami.

d. Perbedaan nyeri sendi sebelum dan sesudah guided imagery

Tabel 4. Perbedaan nyeri sendi sebelum dan sesudah guided imagery di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang

Pre - Post	Mean	SD	Min	Max	t	P-value
<i>guided imagery</i>	2,625	0,518	2,192	3,058	14,346	0,000

Dari hasil analisis normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk diketahui bahwa pada variabel nilai skala nyeri sendi sebelum sebesar 0,366 dan sesudah guided imagery sebesar 0,521 Karena Nilai Signifikan dari data penelitian tersebut $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya, karena data berdistribusi normal maka kita melakukan pengujian data dengan menggunakan uji t dependence/paired t test.

Dari hasil uji beda sebelum dan sesudah diberikan guided imagery, dapat dilihat bahwa n sebanyak 8 responden, nilai rata-rata sebesar 2,625 dan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh guided imagery terhadap nyeri sendi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Novia Dwi Astuti, dkk (2018) yang menggunakan terapi guided imagery terhadap nyeri pada pasien post operasi fraktur yang dimana dari 14 responden, 12 responden mengalami penurunan nyeri setelah perlakuan guided imagery. Hasil ini menjelaskan dengan baik bahwa pada perlakuan guided imagery akan membantu proses penurunan skala nyeri terhadap nyeri sendi sehingga dengan pelaksanaan secara rutin dan berkonsentrasi dengan baik dapat mengurangi kegiatan farmakologi dalam mengatasi nyeri sendi.

Hasil ini juga lebih menegaskan bahwa pada saat seseorang berimajinasi atau menghayalkan sesuatu yang menyenangkan atau yang disukai maka hipokampus akan memproses menjadi sebuah memori. Rangsangan imajinasi yang menyenangkan akan tersimpan sebagai memori yang akan muncul kembali dan menimbulkan suatu persepsi. Rangsangan yang telah mempunyai makna tersebut kemudia dikirim dari hipokampus ke amigdala dan membentuk pola respon yang sesuai dengan makna rangsangan yang diterima. Dengan demikian, subjek akan lebih mudah mengendalikan dirinya untuk menurunkan sensasi nyeri yang dialami. Stimulus perasaan menyenangkan yang terus ditimbulkan dari relaksasi akan menghilangkan rasa nyeri



secara berangsur-angsur dan tergantikan menjadi perasaan senang (Gonzales, M. A., & Ledesma, C. J.A, 2010).

e. Efektifitas relaksasi autogenik dan guided imagery terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang

Sebelum melakukan uji efektifitas, terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data menggunakan *Shapiro-Wilk*. Dari hasil analisis normalitas data diketahui bahwa pada nilai selisih *pre-test* dan *post-test* relaksasi autogenik sebesar 0,018 dan selisih dari *pre-test* dan *post-test* guided imagery sebesar 0,004, karena nilai signifikan dari data penelitian tersebut $<0,05$ maka dapat disimpulkan data penelitian memiliki distribusi data yang tidak normal, sehingga menggunakan uji *Mann Whitney* dan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 5. Efektifitas relaksasi autogenik dan guided imagery terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang

Variabel	Mean	Sum Of Ranks	P-Value
Relaksasi Autogenik	7,88	63	
Guided Imagery	9,13	73	0,558
Keterangan Selisih	1,25		

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui Dari Hasil Uji *Mann Whitney* Nilai Signifikan (2-Tailed) antara selisih PreTest - PostTest Relaksasi Autogenik dan selisih PreTest - PostTest Guided Imagery sebesar 0,558. Karena nilai signifikan dari data Penelitian tersebut $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan terapi relaksasi autogenik dan guided imagery pada lansia dengan nyeri sendi.

Tetapi dari tabel hasil dapat dilihat bahwa nilai mean selisih *pre-test* dan *post-test* relaksasi autogenik sebesar 7,88 dan nilai mean selisih *pre-test* dan *post-test* guided imagery sebesar 9,13. Dari hasil perbedaan mean rank dan sum of rank tersebut dapat diketahui bahwa guided imagery lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi autogenik, karena semakin tinggi mean rank dan sum of rank maka perlakuan tersebut semakin efektif. Hal ini dikarenakan *guided imagery* tidak hanya mengatur pola pernafasan, tetapi juga membentuk bayangan indah yang diterima sebagai rangsangan panca indra. Perasaan tidak nyaman kemudian akan dikeluarkan dan tubuh akan menjadi lebih rileks serta nyaman.

Kenyaman yang ditimbulkan dari *guided imagery* dijelaskan melalui konsep pengkondisian klasik berupa imajinasi tentang pengalaman menyenangkan yang menimbulkan reaksi terhadap stimulus. Pemasangan satu stimulus dengan stimulus lainnya akan menimbulkan efek pengkondisian. Ketika nyeri dialami, maka respon yang muncul adalah sensasi nyeri. Tetapi ketika seseorang mengalami nyeri dan stimulus yang muncul adalah perasaan menyenangkan, maka reaksi yang muncul adalah perasaan senang. Hal ini akan memberikan stimulus perasaan yang menyenangkan, sehingga rasa nyeri berangsur-angsur menghilang menjadi perasaan senang. Dengan demikian, *guided imagery* lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibandingkan relaksasi



autogenik sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian ini dan diperkuat oleh teori yang ada.

Conclusion

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa frekuensi nyeri sendi sebelum perlakuan relaksasi autogenik rata-rata skala nyeri 6,63. Frekuensi nyeri sendi sesudah perlakuan relaksasi autogenik rata-rata skala nyeri 4,38. Frekuensi nyeri sendi sebelum perlakuan guided imagery rata-rata skala nyeri 6,38. Frekuensi nyeri sendi sesudah perlakuan guided imagery rata-rata skala nyeri 3,75. Setelah dilakukan pengujian data maka ada perbedaan skala nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik dan guided imagery dengan p-value 0,000. Dan berdasarkan dari hasil perbedaan mean rank dan sum of rank dapat diketahui bahwa guided imagery lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi autogenik, karena semakin tinggi mean rank dan sum of rank maka perlakuan tersebut semakin efektif.

Suggetion

Pada Pelayanan kesehatan dapat memberikan informasi mengenai terapi Relaksasi Autogenik dan terapi Guided Imagery terhadap nyeri sendi, sehingga dapat direncanakan program kesehatan, misalnya upaya sosialisasi serta upaya berkelanjutan lainnya, bagi lansia dengan pemberian teknik relaksasi Autogenik ataupun Guided Imagery, lansia yang mengalami nyeri sendi akan merasakan rileks dan nyeri dapat berkurang serta dapat menambah pengetahuan bagi lansia tentang cara mengurangi nyeri yang dialami, pada institusi pendidikan penelitian ini dapat menjadi literatur bagi mahasiswa keperawatan khususnya tentang penelitian kuantitatif dan pada peneliti, Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan riset kuantitatif khususnya untuk mengetahui pengaruh terapi Relaksasi Autogenik dan terapi Guided Imagery untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia.

References

- Aspiani, R.Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans Info Media
- Apostolo, J., & Katharine, K. (2012). The effects of guided imagery on comfort, depression, anxiety, and stress of psychiatric inpatients with depressive disorders. *Journal Archives of Psychiatric Nursing*, 23, 403-414.
- Azizah. Lilik, M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Gonzales, M. A., & Ledesma, C. J.A. (2010). Effects of Guided imagery on postoperative outcomes in patients undergoing same-day surgical procedures: arandomized, single-blind study. *AANA Journal*, 78, 181-188.
- Handono, F. 2013. Penyakit tulang dan persendian. Salemba Medika. Jakarta



Nainggolan, O. (2010). Prevalensi dan Determinan Penyakit Rematik di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*, Volume: 59.

Patricia dalam Kalsum, (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Wanita dengan Insomnia Usia 20-25 Tahun. *Jurnal Makalah Kesehatan FKUB*.

Profil Riset Kesehatan Dasar. 2018. Diambil kembali dari www.depkes.go.id:<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil%RISKESDAS%2018.pdf>

Rahayu, U., Nursiswati, S. Sriantri, a. (2010). Pengaruh guided imagery relaxation terhadap nyeri kepala pada pasien cedera kepala. Skripsi, Universitas Padjadjaran.

Saunders, S. (2012). *Autogenic Therapy : Short term therapy for long term gain*. July 12, 2013. British Autogenic Society, Chairma. <http://www.autogenic-therapy.org.uk>.

Syafitri, E.N., 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan PT. Astra Honda Motor Di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), pp.395–398.

