

## **Pelatihan *Foot Massage* Dan *Hydroterapy* Pada Pendamping Lansia Untuk Mengurangi Nyeri *Rheumatoid Arthritis* Pada Lansia Di Posyandu Ilp Rw 21 Sidanegara Cilacap Tengah**

**Ernawati<sup>1\*</sup>, Mega Windi Astuti<sup>2</sup>, Permata Lukviana<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto

\* e-mail: ernawati2802@gmail.com

### **ABSTRAK**

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia lebih dari 60 tahun. Di Indonesia pada tahun 2023 angka arapan hidup menurut data BPS adala 72,39 tahun. Adanya peningkatan pada usia harapan hidup lansia maka dapat menimbulkan masalah kesehatan yang dialami oleh lansia, hal tersebut dikarenakan menurunnya fungsi dari organ – organ tubuh pada lansia. *Rheumatoid arthritis* merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia, dimana menyebabkan gangguan pada fungsi gerak sehingga timbul rasa nyeri pada sendi. Terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri rheumatoid arthritis yaitu terapi farmakologi dan non – farmakologi. Terapi farmakologi dapat diberikan dengan obat – obatan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan terapi non farmakologi dapat diberikan dengan terapi komplementer yaitu *foot massage* dan *hydrotherapy*. Pelatihan *foot massage* dan *hydrotherapy* diberikan pada pendamping lansia dan lansia. Pelatihan *foot massage* dan *hydrotherapy* dilaksanakan mulai bulan April – September 2025 dengan tahapan identifikasi masalah dengan cara wawancara dan observasi, tahap sosialisasi berupa ceramah dan diskusi, tahap pelatihan dan terakhir tahap evaluasi untuk mengukur keberhasilan dari program pengabdian yang telah dilakukan. Pelatihan *foot massage* dan *hydrotherapy* menggunakan mitra lansia dan pendamping lansia di Posyandu ILP RW 21 kecamatan Sidanegara, Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap, diharapkan setelah dilakukan pelatihan *foot massage* dan *hydrotherapy* dapat mengurangi nyeri. Hasil luaran dari kegiatan ini berupa artikel yang terbit pada jurnal pengabdian masyarakat terakreditasi.

**Kata kunci :** *rheumatoid arthtritis, foot massage, hydrotherapy, lansia*

### **ABSTRACT**

An elderly person is someone who is over 60 years old. In Indonesia in 2023, the life expectancy according to BPS data is 72.39 years. The increase in life expectancy among the elderly can lead to health problems, due to the decline in the functioning of the organs in the elderly. Rheumatoid arthritis is one of the health problems often experienced by the elderly, causing disturbances in motor function and resulting in joint pain. Therapies that can be used to reduce rheumatoid arthritis pain include pharmacological and non-pharmacological therapies. Pharmacological therapy can be administered with medication to reduce pain, while non-pharmacological therapy can be administered with complementary therapies such as foot massage and hydrotherapy. Foot massage and hydrotherapy training is provided to caregivers and the elderly. Foot massage and hydrotherapy training will be conducted from April to September 2025, with stages including problem identification through interviews and observation, socialization through lectures and discussions, training, and finally evaluation to measure the success of the community service program that has been carried out. Foot massage and hydrotherapy training was provided to caregivers and elderly people. Foot massage and hydrotherapy training was conducted from April to September 2025, consisting of several stages: problem identification through interviews and observation, socialization through lectures and discussions, training, and finally evaluation to measure the success of the community service program. Foot massage and hydrotherapy training uses elderly partners and caregivers at the ILP RW 21 Posyandu in Sidanegara sub-district, Central Cilacap, Cilacap Regency. It is hoped that after the foot massage and hydrotherapy training, pain can be reduced. The output of this activity is an article published in an accredited community service journal.

**Keywords :** *rheumatoid arthritis, foot massage, hydrotherapy, elderly.*

## **PENDAHULUAN**

Jumlah lansia mengalami peningkatan seiring dengan adanya kemajuan pada bidang kesehatan, hal tersebut ditandai dengan terjadinya peningkatan pada angka harapan hidup dan penurunan pada angka kematian. Kejadian angka harapan hidup yang meningkat maka akan menimbulkan masalah kesehatan pada lansia seperti fungsi sistem respirasi, kardiovaskuler dan musculoskeletal yang terjadi penurunan.

Penurunan fungsi musculoskeletal yang sering terjadi pada lansia yaitu rheumatoid arthritis atau biasa disebut rematik pada lansia. Rheumatoid Arthritis (RA) terjadi karena adanya penurunan respon autoimun sehingga menyebabkan hancurnya lapisan synovial pada organ sendi terutama pada tangan, kaki dan lutut. Rheumatoid Arthritis ditandai dengan nyeri tekan pada sendi, pembengkakan sendi dan imobilisasi atau kesulitan untuk menggerakkan sendi. Lansia di kabupaten Cilacap berjumlah 174.143 jiwa dan 10.50% mengalami gangguan arthritis.

Rasa nyeri yang timbul karena rheumatoid arthritis menyebabkan para lansia takut untuk bergerak dalam waktu lama sehingga menyebabkan penurunan fungsi otot dan sendi. Pengobatan untuk menurunkan rasa nyeri atau mengurangi rasa nyeri dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi dengan diberikan obat – obatan sedangkan pengobatan non farmakologi bisa diberikan terapi komplementer berupa termoterapi hydrotherapy dan foot massage.

Terapi hydrotherapy dan foot massage yang dilakukan dapat memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga akan melancarkan aliran darah yang berdampak pada penurunan rasa nyeri..

## **METODE PENGABDIAN MASYARAKAT**

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan *foot massage* dan *hydrotherapy* pada pendamping lansia untuk mengurangi nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di posyandu ILP RW 21, Sidanegara Cilacap Tengah adalah sebagai berikut :

### **Tahapan Identifikasi Masalah**

Pada tahap ini dilakukan identifikasi masalah terhadap para lansia yang mengalami *rheumatoid arthritis* dengan cara wawancara dan observasi. Wawancara dan observasi dilakukan untuk mengetahui faktor penyebab, serta pola kebiasaan sehari – hari dari para lansia yang mengalami *rheumatoid arthritis*.

### **Tahapan Sosialisasi**

Tahap sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi dengan para lansia dan pendamping lansia dengan materi mengenai patofisiologi terjadinya rheumatoid arthritis, faktor – faktor penyebab serta cara mengatasi rasa nyeri rheumatoid arthritis

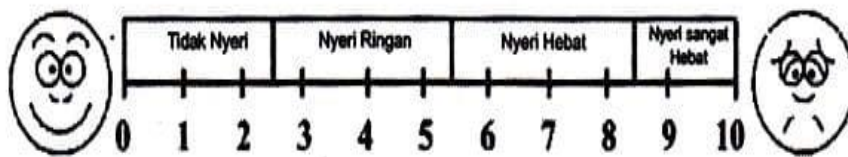
### **Tahapan Pelatihan**

Pada kegiatan pelatihan dilakukan praktek *foot massage* dan *hydrotherapy* oleh team kemudian diajarkan kepada para pendamping lansia dan lansia. Pada saat kegiatan para pendamping lansia dan lansia akan didampingi oleh team untuk melakukan foot

massage dan hydroterapy yang bertujuan terapi tersebut dilakukan dengan tepat dan menimalisir cedera.

#### Tahapan Evaluasi

Evalusi dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner antara lain berisi pengukuran skala nyeri setelah dilakukan terapi. Pengukuran nyeri menggunakan skala nyeri atau Numeric Rating Scale (NRS) yang memiliki nilai numeris serta hubungan berbagai tingkat nyeri, terdiri dari garis 0 – 10 yang sudah ditentukan berdasarkan daerah paling nyeri kemudian diberikan skala.



Gambar 1. NRS Skala Pengukuran Nyeri  
(sumber : Indria, 2022)

Gambar 2. Proses Pelaksanaan



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu ILP RW 21, Sidanegara Cilacap Tengah dengan jumlah peserta sebanyak 10 lansia perempuan. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari edukasi, demonstrasi, hingga pelaksanaan pelatihan *foot massage* dan *hydrotherapy*.

### 1. Peningkatan Pengetahuan

Hasil evaluasi lisan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pengertian *rheumatoid arthritis dengan keluhan utama nyeri*, faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara penanganan dengan *foot massage* dan *hydrotherapy*. Peserta mampu menjelaskan kembali poin penting edukasi dan menunjukkan ketertarikan untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

### 2. Perubahan Nyeri

Pengukuran keberhasilan kegiatan menggunakan kuesioner, khususnya untuk mengukur skala nyeri setelah terapi. Alat ukur yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang 0-10.

### 3. Keaktifan dan Respons Peserta

Selama demonstrasi, peserta tampak antusias dan mampu mengikuti arahan dan intruksi dengan baik. Pendamping serta lansia juga melakukan dengan baik, serta akan melakukan dirumah..

#### 4. Dukungan Sarana

Penyediaan peralatan mempermudah pelaksanaan senam dan memungkinkan kegiatan tetap berlangsung secara rutin meskipun tanpa pendampingan langsung dari tenaga kesehatan baik diposyandu maupun dirumah.

### Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan diikuti pelatihan *foot massage* dan *hydrotherapy* merupakan pendekatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku pada lansia serta keluarga. Penurunan nyeri membantu meningkatkan rasa nyaman dan kesejahteraan lansia, Dengan ke empat tahapan kegiatan pengabdian yang diawali dengan wawancara dan observasi pada lansia yang nyeri kaki/penderita *rheumatoid arthritis* (RA), penyampaian materi tentang tentang patofisiologi, factor penyebab dan cara mengatasi benar-benar dapat menambah pengetahuan lansia serta pendamping. Tahap ke tiga melakukan demonstrasi bagaiman teknik *foot massage* dan *hydrotherapy* dilakukan secara efektif, bukan hanya dilakukan dikegiatan posyandu namun juga dilakukan dirumah setiap hari, sebagai upaya penanganan dan pencegahan. Tahap yang terakhir yaitu melakukan penilaian terhadap skala nyeri baik sebelum maupun setelah dilakukan tindakan.

Selain itu, hasil ini sejalan dengan meta-analisis Maliya, V. (2022) yang menegaskan bahwa rendam kaki dengan air hangat mampu menurunkan intensitas nyeri kaki.

Melibatkan Posyandu dan keluarga sebagai pendamping dalam asuhan terhadap lansia terutama tentang pengurangan nyeri kaki, terbukti penting, karena memungkinkan keberlanjutan program tanpa ketergantungan pada tenaga kesehatan. Integrasi edukasi dengan praktik langsung *foot massage* dan *hydrotherapy* memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi lansia serta pendamping, sekaligus membentuk kedekatan secara emosional yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif-preventif yang sederhana, murah, dan praktis dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan lansia.

### KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan *foot massage* dan *hydrotherapy* pada pendamping lansia di Posyandu ILP RW 21, Sidanegara Cilacap Tengah, telah berhasil dilaksanakan melalui empat tahapan utama. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan **Numeric Rating Scale (NRS)** pada lansia penderita *rheumatoid arthritis* (RA), intervensi ini menunjukkan adanya **penurunan tingkat nyeri** yang signifikan. Keberhasilan ini didukung oleh peran aktif pendamping lansia yang mampu menerapkan terapi secara mandiri dan tepat setelah mendapatkan pelatihan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- E. Hafidah Ahmad *et al.*, (2023). Pkm Kelompok Lanjut Usia, Dalam Peningkatan Pengetahuan Rematik Dan Latihan Senam Rematik Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Makassar. *J. ABDIMAS Panrita*, 4(1), 1–8, <https://doi.org/10.37362/jap.v4i1.967>.
- H. Awanis, “Pengaruh Terapi Foot Massage Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis (Ra) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Tahun 2021,” *Skripsi*, 2021.
- Maniking, V. R., Angmalisang, E. C., & Wongkar, D. (2022). Obesitas sebagai Faktor Risiko Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Biomedik: JBM*, 14(1), 38-45, <https://doi.org/10.35790/jbm.v14i1.37490>.
- Novianty, F., Kriswiasstiny, R., Sani, N., Wiranti, I., & Kumala, I. (2024). Faktor Resiko Pasien Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 2355-2366, <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- S. Septiana, S. Sutrisno, I. Amirudin, and S. Sugiyanto. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Rheumatoid Arthritis pada Lansia. *J. Ilm. STIKES Yars. Mataram*, 13(2), 111–119, <https://doi.org/10.57267/jisym.v13i2.299>.
- Septiani, F., Susanti, I. H., Yuanita, S., Nabila, N., Thurfah, P. A., Adelia, P. S., & Yuda, S. T. B. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Rhematoid Arthritis Dan Senam Rematik Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mugi Sehat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1401-1407, <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.14032>.
- Sitorus, R. N. B. P. (2000). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Dan Serai Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia: A Literature Review. *ProNers*, 8(1), 778–783.
- Suswitha, D., & Arindari, D. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2), 120–130, <https://doi.org/10.36729/jam.v5i2.391>.