

EFEKTIVITAS TERAPI SAPU JAGAD TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA LANSIA DI UPT PANTI WERDHA MOJOPAHIT MOJOKERTO**Dika Himawan¹, Rifaatul Lailah Mahmudah², Atikah Fatmawati³**^{1,3}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Majapahit Mojokerto²Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Majapahit Mojokerto**ABSTRACT**

One of the changes that occur in the elderly is pain. Pain is a problem in the elderly that difficult to handle and can have an impact on the decline in physical functional ability. The purpose of this study is to analyze the effectiveness of broom therapy jagad to decrease the scale of pain in the elderly at UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. The design in this study used Quasy Experimental with one group serial pretest and posttest design with random sampling technique with the number of samples of 21 respondents. The measuring tool that used is the VAS (Visual Analog Scale) questionnaire. This study was conducted for four weeks from February 19, 2018 to 19 March 2018. document were analyzed using paired T-test and independent T-test. The results of this study indicate that most respondents who experience relaxed or no pain as much as 9 respondents with percentage (42.85%) and respondents who experienced mild pain as much as 12 respondents with percentage (57.15%). Based on the result of paired t-test was obtained a significant number is 0,00 cause the significance is (p) <0.05 then H1 accepted wich mean that there is effectiveness of broom therapy jagad to decrease the scale of pain in elderly at UPT nursing werdha mojopahit mojokerto. Broom therapy jagad is one of alternative non-pharmacology therapy that can be used to reduce pain by strengthening the muscles and accelerate blood circulation. Broom therapy jagad can reduce the level of pain in the elderly, so this theraphy becomes one form of non-pharmacology therapy that can be done safely and efective with simple methods and tools. It is concluded that there is influence of broom therapy jagad to level of pain in elderly at UPT of werdha mojopahit mojokerto.

Keywords: Sapujagad Therapy, Pain, Elderly.

A. PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari berjalan menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologi dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Menjadi tua di tandai adanya perubahan aspek fisiologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan mulai berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lambat dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak diperut dan secara terus- pinggul. Perubahan lain terjadi kemunduran kemampuan kognitif diantaranya suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau ide baru. Secara individu, pada usia di atas 60 tahun terjadi proses penuaan secara ilmiah. Hal ini akan menimbulkan terjadinya perubahan terhadap aspek fisiologis, aspek mental, aspek sosial, aspek ekonomi, dan aspek psikologis.

Lansia di dunia bertambah dengan cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Diperkirakan tahun 2025 terdapat 1,2 milyar lansia dan tahun 2050 akan menjadi 2 milyar (21% total penduduk dunia), sebagian besar (sekitar 80%) hidup di negara berkembang. Asia dan pasifik merupakan bagian dunia yang tercepat pertambahannya dan salah satu negara yang cepat pertambahan lansianya adalah indonesia. Tahun 2000 lansia indonesia berjumlah 14,4 juta (7,18%), tahun 2007 sudah mencapai 18,96 juta (8,42%)

dan diprediksi akan berlipat ganda menjadi 28,8 juta (11,34%) pada tahun 2020. Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia adalah nyeri. Nyeri merupakan masalah pada lanjut usia (lansia) yang sulit ditangani dan dapat berdampak pada penurunan kemampuan fungsional fisik. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa 20% penduduk dunia terserang penyakit pada sendi. Dimana 5-10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 20% mereka yang berusia 55 tahun (Wiyono, 2010). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di UPT Panti Werdha Mojopahit setelah diambil sampel dari lansia sebanyak 16 responden diperoleh data 10 responden mengalami nyeri pada persendian, dan dari 10 responden tersebut 5 responden berjenis kelamin laki-laki dan 5 responden berjenis kelamin perempuan, sedangkan sisanya 6 responden tidak mengalami nyeri. Sedangkan cara untuk penanganan nyeri sendiri selama ini yang dilakukan oleh lansia di panti werdha mojopahit mojokerto yaitu dengan menggunakan obat-obatan yang dijual bebas di toko. Berdasarkan data di atas penyakit terbanyak yang dialami oleh lansia yaitu penyakit sendi atau nyeri.

Nyeri pada lansia dapat dikurangi dengan berbagai cara salah satunya dengan memberikan terapi Farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan analgetik, Sedangkan untuk terapi non farmakologi bisa menggunakan terapi sapu jagad, terapi refleksi, terapi *range of motion* (ROM), dan latihan lutut. Terapi sapu jagad adalah terapi holistik berdasarkan prinsip bahwa terdapat titik atau area pada kaki, tangan, dan telinga yang berhubungan ke bagian tubuh atau organ lain melalui sistem saraf. Tekanan atau pijatan di titik atau area tersebut akan merangsang pergerakan energi di sepanjang saluran saraf yang akan membantu mengembalikan homeostatis (keseimbangan) energi tubuh. (Hendro & Ariyani, 2015). Terapi sapu jagad merupakan metode pengobatan dengan menggabungkan pengobatan dari dalam tubuh, dan pengobatan dengan intervensi dari luar tubuh. Perubahan dari dalam tubuh dengan melakukan perubahan perilaku ketika makan, ketika mandi, dan ketika tidur. Sedangkan pengobatan dengan intervensi dari luar, dengan menggunakan media sapu lantai yang sangat mudah, murah, sederhana bisa dilakukan siapa saja (Rosyadi, 2015).

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Dasar Nyeri

a. Pengertian Nyeri

International Association for Study of Pain (1979) mendefinisikan nyeri sebagai suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang bersifat aktual maupun potensial yang dirasakan dalam kejadian dimana terjadi kerusakan, sedangkan menurut Curton (1983), nyeri merupakan suatu produksi mekanisme bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang dirusak, menyebabkan individu bereaksi untuk menghilangkan rangsangan nyeri (Hidayat, 2014).

b. Fisiologi Nyeri

Nyeri merupakan campuran reaksi fisik, emosi, dan perilaku. Stimulus penghasil nyeri mengirimkan impuls melalui serabut saraf perifer. Serabut nyeri memasuki medula spinalis dan menjalani salah satu dari beberapa rute saraf dan akhirnya sampai di dalam massa berwarna abu-abu di medula spinalis. Terdapat pesan nyeri yang dapat berinteraksi dengan sel-sel saraf inhibitor, mencegah stimulus nyeri sehingga tidak mencapai otak atau ditransmisi tanpa hambatan korteks serebral. Sekali stimulus nyeri mencapai korteks serebral, maka otak menginterpretasi kualitas nyeri dan memproses informasi tentang pengalaman dan pengetahuan yang lalu serta asosiasi kebudayaan dalam upaya mempersepsikan nyeri (Potter & Perry, 2005; McNair, 1990).

c. Klasifikasi Nyeri

Menurut Hidayat, (2009), nyeri dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa golongan berdasarkan pada tempat, sifat, berat ringannya nyeri, dan waktu lamanya serangan.

1) Nyeri Berdasarkan Tempatnya:

- a) *Pheriperal pain*, yaitu nyeri yang terasa pada permukaan tubuh misalnya pada kulit, mukosa.
- b) *Deep pain*, yaitu nyeri yang terasa pada permukaan tubuh yang lebih dalam atau pada organ-organ tubuh visceral.
- c) *Referred pain*, yaitu nyeri dalam yang disebabkan karena penyakit organ/struktur dalam tubuh yang ditransmisikan ke bagian tubuh di daerah yang berbeda, bukan daerah asal nyeri.
- d) *Central pain*, yaitu nyeri yang terjadi karena pemasangan pada sistem saraf pusat, spinal cord, batang otak, talamus.

2) Nyeri Berdasarkan Sifatnya:

- a) *Incedental pain*, yaitu nyeri yang timbul sewaktu-waktu lalu menghilang.
- b) *Steady pain*, yaitu nyeri yang timbul akan menetap serta dirasakan dalam waktu yang lama.
- c) *Paroxymal pain*, yaitu nyeri yang dirasakan berintensitas tinggi dan kuat sekali. Nyeri tersebut biasanya menetap $\pm 10-15$ menit, lalu menghilang, kemudian timbul lagi.

3) Nyeri Berdasarkan Berat Ringannya:

- a) Nyeri ringan, yaitu nyeri dengan intensitas rendah
- b) Nyeri sedang, yaitu nyeri yang menimbulkan reaksi
- c) Nyeri berat, yaitu nyeri dengan intensitas yang tinggi

4) Nyeri Berdasarkan Waktu Lamanya Serangan :

- a) Nyeri akut, yaitu nyeri yang dirasakan dalam waktu yang singkat dan berakhir kurang dari enam bulan, sumber dan daerah nyeri diketahui dengan jelas.
- b) Nyeri kronis, yaitu nyeri yang dirasakan lebih dari enam bulan. Nyeri kronis ini polanya beragam dan berlangsung berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun.

d. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri

Menurut Hidayat (2014), pengalaman nyeri pada seseorang dapat di pengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya sebagai berikut.

- 1) Arti Nyeri. Arti nyeri bagi seseorang memiliki banyak perbedaan dan hampir sebagian arti nyeri merupakan arti yang negatif, seperti membahayakan, merusak, dan lain-lain. Keadaan ini di pengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti usia, jenis kelamin, latar belakang sosial budaya, lingkungan, dan pengalaman.
- 2) Persepsi Nyeri. Persepsi nyeri merupakan penilaian yang sangat subjektif tempatnya pada korteks (pada fungsi evaluasi kognitif). Persepsi ini dapat dipengaruhi oleh faktor yang dapat memicu stimulasi sel penerima rangsangan nyeri.
- 3) Toleransi Nyeri. Toleransi ini erat hubungannya dengan intensitas nyeri yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang menahan nyeri. Faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan toleransi nyeri antara lain alkohol, obat-obatan, hipnotis, gesekan atau garukan, pengalihan perhatian, kepercayaan yang kuat, dan sebagainya. Sementara itu faktor yang menurunkan toleransi

antara lain kelelahan, rasa marah, bosan, cemas, nyeri yang tidak kunjung hilang, sakit, dan lain-lain.

- 4) Reaksi Terhadap Nyeri. Reaksi terhadap nyeri merupakan bentuk respons seseorang terhadap nyeri, seperti ketakutan, gelisah, cemas, menangis, dan menjerit. Semua ini merupakan bentuk reaksi respon nyeri yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti arti nyeri, tingkat persepsi nyeri, pengalaman masa lalu, nilai budaya, harapan sosial, kesehatan fisik dan mental, rasa takut, cemas, usia dan lain-lain.

2. Konsep Terapi Sapu Jagad

a. Definisi Terapi Sapu Jagad

Terapi sapu jagad adalah terapi pengobatan yang merujuk pada doa sapu jagad. Doa sapu jagad yang artinya selamat di dunia dan di akhirat. Selamat dunia dianalogikan dengan sehat dunia, artinya terapi pengobatan yang dilakukan bisa di buktikan secara ilmiah, bisa dirasakan, bisa di modifikasi dan bahkan langsung efektif mengurangi rasa sakit. Sehat dunia dengan menggunakan media sapu, yang insyaallah bisa mengobati berbagai macam penyakit. Selamat di akhirat kita analogikan dengan sehat akhirat. Jika berbicara akhirat kita tidak bisa merasakan, merasakan tidak bisa di buktikan secara ilmiah, karena ini berkaitan dengan sifat, berkaitan dengan perilaku bahkan berkaitan dengan ahlak (Rosyadi, 2015).

Terapi sapu jagad merupakan metode pengobatan dengan menggabungkan pengobatan dari dalam tubuh, dan pengobatan dengan intervensi dari luar tubuh. Perubahan dari dalam tubuh dengan melakukan perubahan perilaku ketika makan, ketika mandi, dan ketika tidur. Sedangkan pengobatan dengan intervensi dari luar, dengan menggunakan media sapu lantai yang sangat mudah, murah, sederhana bisa dilakukan siapa saja (Rosyadi, 2015).

Sebelum kami menjelaskan cara kerja terapi sapu jagad, kami akan menyampaikan tentang refleksologi. Karena pengobatan dari media sapu merupakan bagian dari pengobatan refleksologi. Refleksologi adalah pengobatan holistik berdasarkan prinsip bahwa terdapat titik atau area pada kaki, tangan, dan telinga yang berhubungan ke bagian tubuh atau organ lain melalui sistem saraf. Tekanan atau pijatan di titik atau area tersebut akan merangsang pergerakan energi di sepanjang saluran saraf yang akan membantu mengembalikan homeostatis (keseimbangan) energi tubuh (Hendro & Ariyani, 2015).

b. Manfaat Terapi Sapu Jagad

- 1) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh, karena pada titik terapi sapu jagad atau refleksi ada titik saraf yang langsung menuju kelenjar getah bening. Pada saat pemijatan atau tekanan akan membantu mengoptimalkan sistem kerja kelenjar getah bening yang salah satu fungsinya untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- 2) Membantu mengurangi rasa sakit atau nyeri, karena pada saat terapi sapu jagad atau refleksi di terapkan di kaki endorfin diproduksi semakin banyak untuk memblokir rasa sakit keotak karena endorfin mempunyai sifat rileks dan nyaman.
- 3) Mencegah dan mengobati penyakit tertentu, karena di dalam terapi sapu jagad atau refleksi ada titik-titik saraf yang langsung menuju ke organ-organ tertentu sehingga bisa mengobati atau pun mencegah penyakit tertentu.
- 4) Melancarkan dan menstabilkan sirkulasi dan tekanan darah di dalam tubuh, karena pada saat terapi sapu jagad atau refleksi ada salah satu titik yang fungsinya merangsang kelenjar adrenal sehingga dapat menghasilkan hormon

yang bertugas untuk melancarkan dan menstabilkan sirkulasi darah ataupun tekanan darah.

- 5) Merangsang produk hormon endorfin, karena pada proses pemijatan atau tekanan tubuh akan bereaksi mengeluarkan endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh dan memberikan efek nyaman.
- 6) Mengurangi beban yang di timbulkan akibat stres, karena dalam terapi sapu jagad atau refleksi dapat merangsang hormon endorfin yang sifatnya seperti morphin yaitu menenangkan dan memberi efek nyaman sehingga dapat mengurangi stres.
- 7) Menyingkirkan racun atau toksin, karena pada saat terapi sapu jagad atau refleksi ada sebuah titik saraf yang langsung menuju keginjal sehingga dengan tekanan dan pemijatan akan membantu lebih mengoptimalkan sistem kerja ginjal salah satunya mengeluarkan sisa hasil metabolisme seperti zat-zat toksin, sisa obat-obatan, hasil metabolisme hemoglobin dan bahan kimia asing melalui urin.
- 8) Menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh, karena dalam traditional cainis medicien (TCM) pada saat seseorang mengalami sakit kondisi Yin dan Yang tidak seimbang sehingga menimbulkan masalah-masalah dalam organ-organ tertentu dengan dilakukan pemijatan atau tekanan pada area kaki dapat mengoptimalkan chi (energi) melalui sistem saraf dalam tubuh sehingga Yin dan Yang dapat seimbang dan organ-organ tertentu dapat berkerja dengan normal (Hendro & Ariyani, 2015).

c. Indikasi Terapi Sapu Jagad

Indikasi terapi sapu jagad diantaranya untuk mengurangi stres, kurang tidur, nyeri kepala, nyeri pada persendian, orang dengan gangguan sistem kardiofaskuler, Sistem pernafasan, sistem pencernaan, dan semua sistem yang dalam bekerjanya dipengaruhi oleh sistem saraf dan otot (Hendro & Ariyani, 2015)

d. Kontra Indikasi Terapi Sapu Jagad

- 1) Klien dalam keadaan lapar atau terlalu kenyang proses metabolisme tubuh sangat aktif, glukosa darah naik, tekanan darah naik dan darah relatif lebih kencang mengalir dan pada saat itu ketika dilakukan terapi proses biokimia akan terganggu sehingga akan terjadi mual-mual begitupun sebaliknya.
- 2) Klien yang mengalami cedera kaki, pada saat klien mengalami cedera kaki, lutut, atau peradangan di bagian kaki maka sebaiknya tidak dilakukan pemijatan atau tekanan karena hanya akan membuat cedera bertambah parah.
- 3) Klien baru selesai bekerja berat atau berjalan jauh. Karena pada saat orang bekerja terlalu berat dan berjalan sangat jauh kondisi jantung tidak stabil sehingga apabila langsung dilakukan pijatan atau tekanan pada titik-titik di area kaki di kawatirkan bisa mempengaruhi sistem saraf pada jantung.
- 4) Klien dalam keadaan marah atau emosi tinggi. Dalam keadaan marah atau emosi tinggi dapat menyebabkan tekanan darah menjadi naik saat di terapi pada titik kelenjar adrenal dapat menghasilkan hormon adrenalin yang fungsinya bisa menaikkan tekanan darah. Jadi pada saat emosi tekanan darah menjadi naik dan pada saat di terapi di titik kelenjar adrenal juga tekanan darah juga mengalami kenaikan ahirnya bisa menyebabkan klien menjadi pingsan karena terlalu tinggi tekanan pada darah.
- 5) Klien dalam keadaan demam atau suhu tubuhnya sangat tinggi, karena tubuh dalam keadaan demam akan mengeluarkan toksin maka dari itu tidak dianjurkan untuk melakukan pemijatan atau tekanan karena akan memicu produksi toksin dalam tubuh.

- 6) Titik-titik refleksi tertentu tidak boleh dipijat atau di tekan pada wanita hamil muda atau yang kehamilannya tidak stabil karena pada titik tersebut akan merangsang persalinan sebelum waktunya .
- 7) Titik-titik refleksi tertentu tidak boleh di pijat pada klien yang baru saja menjalani bedah penggantian atau transplantasi. Karena jika dilakukan pemijatan atau tekanan dapat mempengaruhi sistem saraf tertentu pada organ jadi di kuatirkan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.
- 8) Klien menderita osteoporosis berat, terutama jika mengenai bagian kaki dan tangan. Karena pada klien yang menderita osteoporosis berat jika di lakukan pemijatan atau tekanan pada area-area kaki dapat membuat klien semakin parah (Hendro & Ariyani, 2015)

C. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental* dengan desain penelitian *one group serial pretest-postes design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto yang per jumlah 40 lansia. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Dengan jumlah Sampel sebanyak 21 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2017 - Maret 2018.. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner VAS (*Visual Analog Scale*). Data yang diperoleh akan diolah dengan melakukan analisis menggunakan uji statistik *Paired Sample Test* dengan signifikan $p < 0,05$.

D. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto, dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2017 - 12 Maret 2018 yang beralamat di Jl. Raya Brangkal No. 862 Sooko Mojokerto kode pos: 61361 telfon (0321) 328894.

1. Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto Tahun 2018

No	Jenis kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Laki-laki	8	38,10
2	Perempuan	13	61,90
Jumlah		21	100

Tabel 1 Diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 responden dengan persentase (61,90%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto Tahun 2018.

No	Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	45-59 tahun	2	9,52
2	60-74 tahun	9	42,86
3	75-90 tahun	10	47,62
4	>100 tahun	0	0
Jumlah		21	100

Tabel 2 Berdasarkan data usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan usia 75-90 tahun berjumlah 10 responden dengan persentase (47,62%).

2. Data Khusus

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Nyeri Sebelum Di Lakukan Terapi Sapu Jagad Pada Lansia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto Tahun 2018

No	Nyeri	Pre	
		Frekuensi	Presentase
1.	Relaks dan Nyaman	0	0
2.	Sedikit Tidak Nyaman	0	0
3.	Nyeri Sedang	7	33,33
4.	Nyeri Berat	14	66,67
	Jumlah	21	100

Tabel 3 berdasarkan data diatas nyeri sebelum di berikan intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri berat berjumlah 14 responden dengan persentasi (66,67%)

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Nyeri Sesudah Di Lakukan Terapi Sapu Jagad Pada Lansia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto Tahun 2018

No	Nyeri	Post 1 Minggu 1		Post 2 Minggu 2		Post 3 Minggu 3		Post 4 Minggu 4	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
1.	Relaks dan Nyaman	0	0	0	0	0	0	9	42,85
2.	Sedikit Tidak Nyaman	3	14,28	13	61,90	20	95,24	12	57,15
3.	Nyeri Sedang	18	85,72	8	38,10	1	4,76	0	0
4.	Nyeri Berat	0	0	0	0	0	0	0	0
	Jumlah	21	100	21	100	21	100	21	100

Tabel 4 Berdasarkan data diatas nyeri sesudah di berikan intervensi Terapi Sapu Jagad menunjukkan bahwa sebagian besar pada minggu pertama responden dengan tingkat nyeri sedang berjumlah 18 responden dengan persentase (85,72%). Dan di minggu kedua Sebagian besar responden dengan nyeri ringan sebanyak 13 responden dengan persentase (61,90%). Sedangkan di minggu ketiga sebagian besar didapatkan responden dengan nyeri ringan sebanyak 20 responden dengan persentase (95,24%). Dan selanjutnya pada minggu terakhir di dapatkan responden yang mengalami rileks atau tidak mengalami nyeri sebanyak 9 responden dengan persentase (42,85%) dan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden dengan persentase (57,15%).

Tabel 5 Analisis Efektivitas Terapi Sapu Jagad Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

NO	Kelompok	Rata-Rata (SD)		P value
		Pretest Awal	Posttest	
1	Intervensi Minggu 1 (n=21)	6,67 (1,017)	4,67 (0,966)	0,000
2	Intervensi Minggu 2 (n=21)		3,29 (0,784)	0,000
3	Intervensi Minggu 3 (n=21)		2,14 (0,854)	0,000
4	Intervensi Minggu 4 (n=21)		0,76 (0,768)	0,000
Keterangan uji <i>Paired T-test</i>				<i>P value</i> <0,05

Tabel 5 Menunjukkan bahwa rata-rata nyeri sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil 6,67 dengan simpangan baku (1,017), dan rata-rata nyeri setelah dilakukan intervensi pada minggu keempat didapatkan rata-rata 0,76 dengan simpangan baku (0,768). Dari hasil uji *paired T test* didapatkan hasil pada minggu pertama, kedua, ketiga dan keempat yaitu P value = 0,000 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

E. PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Terapi Sapu Jagad di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Dari hasil penelitian berdasarkan tabel 3 menunjukkan tingkat nyeri pada lansia sebelum dilakukan terapi Sapu Jagad didapatkan dari 21 responden terdapat sebagian responden dengan tingkat nyeri sedang berjumlah 7 responden dengan persentase (33,33%). Dan dengan tingkat nyeri berat berjumlah 14 responden dengan persentase (66,67%). Sebagian besar responden yang mengalami nyeri berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 responden dengan persentase (61,90%). Nyeri merupakan keluhan yang bisa bersifat konstan yang datangnya tidak terduga, penyebab utama adalah diantaranya postur tubuh tertentu seperti gerakan membungkuk, meliuk, postur tubuh yang kurang tepat dan berkurangnya cairan sinovial pada sendi (Winarti E dkk, 2015). Nyeri juga dapat dialami oleh siapa saja namun berdasarkan faktor etiologi ketentuan nyeri bawah lebih sering dijumpai pada usia yang lebih tua terutama pada wanita (Sa'adah, 2013). Lansia dengan usia 60 tahun ke atas terus mengalami peningkatan semakin meningkatnya usia seseorang mengalami masalah kesehatan. Pada proses menua seseorang akan mengalami berbagai perubahan-perubahan baik fisiologis maupun biologis salah satunya yang terjadi pada sistem musculoskeletal. Nyeri tersebut sangat umum dirasakan oleh kalangan masyarakat lebih rentannya lagi banyak dialami oleh lansia karena penurunan kekuatan otot dalam tubuh. Nyeri sering dialami oleh wanita yang sedang menopause karena hormon estrogennya menurun, sehingga tidak dapat mengontrol pembuangan asam urat. Pada lansia terutama wanita yang mengalami nyeri disebabkan oleh ketidaksuburan hormon yang tidak bisa terkontrol dan banyaknya pekerjaan rumah tangga sehingga akan menjadikan banyaknya aktifitas perempuan yang sangat padat. Umur juga dapat mempengaruhi kecepatan berjalan dimana pada lansia kecepatan berjalan menurun 1-2% tiap tahunnya dan berkaitan dengan berkurangnya panjang langkah dan jarak satu siklus berjalan oleh sebab itu perlu adanya terapi yang diberikan untuk lansia agar nyeri dapat dikurangi.

2. Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Terapi Sapu Jagad di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Berdasarkan tabel 4 Menunjukkan bahwa nyeri sesudah di berikan intervensi Terapi Sapu Jagad sebagian besar pada minggu pertama responden dengan tingkat nyeri sedang berjumlah 18 responden dengan persentase (85,72%). Dan di minggu kedua Sebagian besar responden dengan nyeri ringan sebanyak 13 responden dengan persentase (61,90%). Sedangkan di minggu ketiga sebagian besar didapatkan responden dengan nyeri ringan sebanyak 20 responden dengan persentase (95,24%). Dan selanjutnya pada minggu terakhir di dapatkan responden yang mengalami rileks atau tidak mengalami nyeri sebanyak 9 responden dengan persentase (42,85%) dan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 12 responden dengan persentase (57,15). Dari data yang di peroleh tingkat nyeri sesudah di lakukan terapi Sapu Jagad menunjukkan bahwa hampir setengahnya mengalami relaks dan nyaman. Karena menurut teori *endorphin pommeranz* bahwa tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphen karena pemijatan atau tekanan-tekanan pada area tubuh *endorphin* adalah zat yang diproduksi secara alami oleh tubuh, bekerja serta memiliki efek seperti morphin. Endorphen bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah using atau rusak (Hendro & Ariyani, 2015). Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri karena dilakukan dengan semangat dan adanya faktor kebersamaan sehingga nyeri dapat berkurang, maka dapat disimpulkan dari latihan terapi Sapu jagad dapat mempertahankan fleksibilitas sendi-sendi dan merangsang endorprin pada tubuh sehingga dapat memberikan efek rileks dan nyaman, memperbaiki atau meningkatkan kekuatan otot dan memperbaiki daya tahan otot (*muscle endurance*) serta dapat meningkatkan kelenturan otot, memperlancar vaskularisasi.

3. Efektivitas Terapi Sapu Jagad Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Tabel 5 dari hasil penelitian rata-rata nyeri sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil 6,67 dengan simpangan baku (1,017), dan rata-rata nyeri setelah dilakukan intervensi pada minggu pertama berjumlah 4,67 dengan simpangan baku (0,966). Dan di minggu kedua didapatkan rata-rata 3,29 dengan simpangan baku (0,784). Sedangkan rata-rata di minggu ketiga di peroleh 2,14 dengan simpangan baku (0,854). Dan di minggu keempat didapatkan rata-rata 0,76 dengan simpangan baku (0,768). Dari hasil uji *paired T test* didapatkan hasil pada minggu pertama, kedua, ketiga dan keempat yaitu P value = 0,000 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Terapi Sapu Jagad adalah terapi yang digunakan untuk mengurangi nyeri yang bertujuan untuk pengobatan holistik nonfarmakologi berdasarkan prinsip bahwa terdapat titik atau area pada kaki, tangan, dan telinga yang berhubungan ke bagian tubuh atau organ lain melalui sistem saraf. Tekanan atau pijatan di titik atau area tersebut akan merangsang pergerakan energi di sepanjang saluran saraf yang uakan membantu mengembalikan homeostatis (keseimbangan) dan merangsang endorprin energi tubuh. (Hendro & Ariyani, 2015). Perubahan penurunan nyeri yang dirasakan responden sesudah dilakukan terapi Sapu Jagad menunjukkan adanya perubahan dari terapi yang di lakukan. Respon nyeri seorang dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu usia, makna nyeri, gaya koping dan dukungan keluarga serta dukungan sosial. Dari hasil pengukuran nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi Sapu Jagad menyimpulkan bahwa latihan terapi Sapu Jagad termasuk dalam pendekatan non farmakologi misalnya dengan memberikan latihan yang tepat (spesifik). Latihan ini dapat membantu menurunkan kelemahan otot dan menghilangkan stres, meningkatkan kekuatan otot serta mencegah deformitas. Nyeri tersebut sangat

rentan dirasakan oleh lansia. bila seseorang telah berumur maka kemampuan untuk melakukan aktivitas-aktivitas semakin berkurang. Maka sering kali nyeri yang timbul dapat terjadi banyak hal yang sering dan akan meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan. Selain itu tingkat kemaknaan nyeri antara individu satu dengan lainnya pun berbeda sehingga tidak semua responden akan mengalami intensitas nyeri yang sama, hal inilah yang mengakibatkan adanya perbedaan intensitas nyeri saat sebelum terapi maupun sesudah terapi antar individu. Dibandingkan dengan terapi pijat refleksi terhadap penurunan skala nyeri, terapi sapu jagad lebih menonjolkan kepada terapi mandiri terhadap klien dengan cara melakukan injakan-injakan pada batang sapu gama dengan metode dan alat yang sederhana.

F. PENUTUP

Hasil Penelitian Efektivitas Terapi Sapu Jagad Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Sebagian besar lansia mengalami nyeri berat sebelum diberikan Terapi Sapu Jagad di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto dan Sebagian besar lansia mengalami nyeri pada tingkat sedikit tidak nyaman setelah diberikan Terapi Sapu Jagad di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Terapi Sapu Jagad juga efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. saran bagi Responden/Lansia adalah Hasil Penelitian ini dapat digunakan lansia sebagai salah satu alternatif terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri dengan metode dan alat yang sederhana. Sedangkan untuk Pelayan Kesehatan di harapkan dapat melanjutkan pemberian terapi Sapu Jagad dengan melakukan tutorial teknik gerakan terapi Sapu Jagad kepada lansia agar lansia melakukan dengan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Hendro dan Ariyani, Yusti. (2015). *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*. Diterbitkan oleh Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan Direktorat Jendral Pendidikan Anak usia Dini dan Pendidikan masyarakat kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Hidayat, A. Alimul Aziz. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2013). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rosyadi Achmad. (2015). *Terapi Sapu Jagad*. Sapu Jagad Corp.
- Sa'adah, H. D. (2013). *Pengaruh Latihan Fleksi William (Stretching) terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia RW 2 Desa Kedungkandang Malang*. Jurnal Sain Med, Vol. 5 No. 2. Halaman 56-61.
- Winarti E, dkk (2015). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian nyeri punggung bawah pada petani di wilayah kerja pukesmas sumowono kabupaten semarang*. PSK Stikes Ngudi Waluyo Unggaran. Halaman 1-7