

KARYA ILMIAH AKHIR
PENGARUH TERAPI *BACK MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS SKALA NYERI
PUNGGUNG PADA TN. A DAN TN. K
DI CENTRA GAUMABAJI GOWA



NAMA : MUHAMMAD LUTFI, S.KEP

NPM : B0324717

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

MAJENE

JULI 2025

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENGARUH TERAPI *BACK MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS SKALA NYERI
PUNGGUNG PADA TN. A DAN TN. K
DI CENTRA GAUMABAJI GOWA**



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners (Ns)

NAMA : MUHAMMAD LUTFI, S.KEP

NPM : B0324717

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

MAJENE

JULI 2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Muhammad Lutfi

NPM : B0324717

Tanggal : 15 Juli 2025

Tanda Tangan :



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir dengan judul :

**PENGARUH TERAPI *BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS SKALA NYERI PUNGGUNG PADA TN. A DAN TN. K DI
CENTRA GAUMABAJI GOWA**

Disusun dan diajukan oleh :

MUHAMMAD LUTFI, S.KEP

B0324717

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Ditetapkan di Majene Tanggal 15 Juli 2025

Dewan Penguji

Ns. Weny Anggraini Adhisty, M.Kep

(.....)

Ns. Sahriana, M.Kep

(.....)

Ns. Hermin Husaeni, M.Kep

(.....)

Dewan Pembimbing

Ns. Hermin Husaeni, M.Kep

(.....)

Ns. Evidamayanti, M.Kep

(.....)

Mengetahui

Dekan

Ketua



Program Studi Profesi Ners

(.....)

Ns. Aco Mursid, M.Kep

ABSTRAK

Nama : Muhammad Lutfi, S.Kep
Program Studi : Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Judul : Pengaruh Terapi *Back Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Punggung Pada Tn. A dan Tn. K Di Centra Gaumabaji

Nyeri punggung merupakan sensasi nyeri atau ketidaknyamanan yang dirasakan di sepanjang tulang belakang, mulai dari leher, punggung atas, hingga punggung bawah. Nyeri ini dapat bersifat akut kurang dari 6 minggu atau kronis lebih dari 12 minggu. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Centra Gaumabaji Gowa didapatkan 2 lansia dengan keluhan nyeri punggung yaitu Tn. A dan Tn. K. Pada Tn. A mengatakan mengalami nyeri punggung dengan nyeri skala 7 (nyeri skala berat terkontrol) kemudian pada Tn. K mengatakan mengalami nyeri punggung dengan nyeri skala 6 (nyeri skala sedang). Nyeri pada punggung membuat penderita akan mengalami gangguan aktivitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas yang akan mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan kegiatan sehari-hari. Tujuan dari penerapan intervensi ini diketahui terapi *Back Massage* berpengaruh dalam menurunkan intensitas skala nyeri punggung pada Tn. A dan Tn. K. Penelitian ini menggunakan studi kasus kepada 2 lansia berdasarkan *Evidence Based Nursing* dimana setelah diberikan terapi *Back Massage* Tn. A dan Tn. K berada pada nyeri skala 2 masuk dalam kategori nyeri skala ringan. Setelah dilakukan terapi *back massage* bahwa terdapat penurunan intensitas skala nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *back massage* terhadap kedua responden.

Kata Kunci : *Nyeri punggung, Lansia, terapi back massage*

ABSTRACK

Name : Muhammad Lutfi, S. Kep
Study : *Nursing Profession Faculty of Health Sciences*
Program
Judul : *The Effect of Back Massage Therapy on Reducing the Intensity of Back Pain Scale in Mr. A and Mr. K at the Gaumabaji Center*

Back pain is a sensation of pain or discomfort felt along the spine, from the neck, upper back, to the lower back. This pain can be acute for less than 6 weeks or chronic for more than 12 weeks. Based on a preliminary study conducted by researchers at Centra Gaumabaji Gowa, two elderly people complained of back pain, namely Mr. A and Mr. K. Mr. A said he had back pain with a pain scale of 7 (controlled severe pain scale) then Mr. K said he had back pain with a pain scale of 6 (moderate pain scale). Back pain makes sufferers experience disruption of daily activities so that it can reduce productivity which will threaten independence and quality of life by burdening the ability to perform personal care and daily activities. The purpose of implementing this intervention is known Back Massage therapy has an effect on reducing the intensity of the back pain scale in Mr. A and Mr. K. This study uses a case study of two elderly people based on Evidence Based Nursing where after being given Back Massage therapy Mr. A and Mr. K are on a pain scale of 2 in the mild pain scale category. After back massage therapy was carried out, there was a decrease in the intensity of the back pain scale before and after the application of back massage therapy to the two respondents.

Keywords: *Back pain, Elderly, back massage therapy*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penuaan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap manusia, menjadi tua ditandai dengan adanya perubahan atau kemunduran biologis, yang dapat dilihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik yaitu pada system pendengaran dan penurunan penglihatan. Kemudian terjadi perubahan tubuh manusia sejalan dengan bertambahnya usia. Perubahan tubuh terjadi sejak awal kehidupan hingga usia lanjut pada semua organ dan jaringan tubuh, keadaan ini tampak pula pada semua system muskuloskeletal dan jaringan lain yang akan mengalami gangguan (Tri Herlina Sari Rahayu, 2022).

Pada tahun 2019 berdasarkan data Perserikaan Bangsa-Bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing* total keseluruhan jumlah lansia 705 juta atau 9,18%. Prevelensi lansia menurut Badan Pusat Statistik dalam buku statistik penduduk lanjut usia berdasarkan aspek demografi sebesar 12,00 persen, pada tahun 2024 adalah lansia dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08 persen. Yang didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) sebesar 63,29 persen, sisanya lansia madya (Kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 28,11 persen, dan lansia tua (Kelompok umur 80+ tahun) sebesar 8,61 persen (BPS, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Centra Gaumabaji di Gowa. Didapatkan jumlah lansia sebanyak 20 lansia yang didominasi lansia perempuan dengan jumlah 12 lansia dan lansia laki-laki dengan jumlah 8 lansia yang terdiri dari 3 wisma yaitu wisma 7,8,dan 9. Kemudian jumlah lansia yang mengalami keluhan nyeri punggung sebanyak 2 lansia laki-laki yang berada di wisma 7.

Menurunnya produktivitas dari kelompok lanjut usia dapat terjadi akibat adanya penurunan fungsional dan kemampuan muskuloskeletal, sehingga menyebabkan kelompok lanjut usia akan mengalami penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari misalnya makan, minum, ke kamar mandi, berpakaian dan aktivitas lainnya dalam *Activities Daily Living* (ADL). Penurunan sistem persarafan dan muskuloskeletal selalu berkaitan dengan kemampuan seseorang pada sistem saraf adanya penurunan koordinasi dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari yang akan dialami oleh lanjut usia. Keterbatasan bergerak pada sendi merupakan adanya penurunan kemampuan pada sistem muskuloskeletal.

Penderita nyeri punggung diseluruh dunia telah mencapai angka 355 juta jiwa, yang artinya 1 dari 6 orang di dunia mengalami nyeri punggung. Diperkirakan angka ini akan terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan. Kebanyakan penderita dari nyeri punggung ialah pada lanjut usia, tetapi secara kumulatif jumlah penderita yang besar adalah kelompok lanjut usia. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa 20% penduduk dunia mengalami nyeri punggung dimana 5-10% adalah yang berusia diatas 60 tahun (Desmonika et al., 2022). Pada tahun 2020 di Indonesia sendiri 28,8 juta jiwa lansia yang mengalami beberapa jenis keluhan termasuk nyeri punggung sebanyak 49,0% rata-rata penderita nyeri punggung menurut diagnosis dokter mencapai 7,30%, sedangkan pada karakteristik umur berkisar antara 18,95% yang berumur 60 tahun keatas Riskedas tahun 2018 dalam (Sains, 2023).

Masalah-masalah yang terjadi pada berbagai sistem tubuh akibat penuaan salah satunya ialah nyeri punggung. Nyeri punggung pada lansia merupakan manifestasi kondisi yang dirasakan oleh jaringan tubuh dibagian punggung. Adapun

indikasi dari nyeri punggung bermacam-macam mulai dari rasa nyeri yang seperti tertusuk-tusuk ataupun tertembak. Rasa nyeri ini dapat menyebabkan penderita kesulitan untuk beranjak ataupun berdiri (Nazhira et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Centra Gaumabaji di Gowa didapatkan dua lansia dengan keluhan nyeri punggung yaitu Tn. A dan Tn. K. Pada Tn. A mengatakan mengalami nyeri punggung dengan nyeri skala 7 (nyeri skala berat terkontrol) kemudian pada Tn. K mengatakan mengalami nyeri punggung dengan nyeri skala 6 (nyeri skala sedang). Nyeri pada punggung membuat penderita akan mengalami gangguan aktivitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas yang akan mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan kegiatan sehari-hari (Rohim, 2024).

Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada lanjut usia yaitu dengan terapi komplementer bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya dengan terapi herbal, akupunktur, meditasi, teknik relaksasi, ditraksi, aromaterapi, kopres dan lain lai (Umaht et al., 2021). Terapai non farmakologis lainnya yaitu terapi *Back Massage* atau masase puggung dengan usapan secara perlahan. Usapan dapat dilakukan dengan menggunakan lotion, minyak zaitun, atau balsem. Masase merupakan teknik integrasi sensoris yang mempengaruhi aktivitas sistem syaraf otonom, masase punggung merupakan intervensi non farmakologis dengan menggunakan pendekatan fisik. Beberapa peneliti juga telah mengedentifikasi manfaat dari masase punggung yang diantaranya dapat menurunkan intensitas nyeri secara bermakna dan kecemasan serta perubahan denyut jantung dan tekanan darah pada lansia. Terapi ini pula tidak memiliki efek samping yang

berarti mudah dalam pengampilkasiannya (Admin & Evi Royani, 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang peneliti memilih untuk melakukan penerapan terapi *Back Massage* terhadap penurunan intensitas skala nyeri punggung pada lansia di Centra Gaumabaji di Gowa.

B. Rumusan Masalah

Dalam uraian latar belakang tersebut, maka peneliti menuliskan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu ” Apakah terapi *Back Massage* berpengaruh dalam menurunkan intensitas skala nyeri punggung pada Tn. A dan Tn. K ”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui terapi *Back Massage* berpengaruh dalam menurunkan intensitas skala nyeri punggung pada Tn. A dan Tn. K

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi intensitas skala nyeri pada Tn. A dan Tn. K sebelum dilakukan terapi *Back Massage*.
- b. Teridentifikasi intensitas skala nyeri pada Tn. A dan Tn. K sesudah dilakukan terapi *Back Massage*.
- c. Perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi *Back Massage* terhadap penurunan intensitas skala nyeri pada Tn. A dan Tn. K.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan Karya Ilmiah Akhir yang telah dilakukan mengenai penerapan terapi *back massage* terhadap penurunan intensitas skala nyeri punggung pada lansia disimpulkan sebagai berikut.

- a. Intensitas skala nyeri punggung sebelum dilakukan penerapan terapi *back massage* pada pasien Tn. A dengan kategori nyeri skala 7 (nyeri skala berat) dan Tn. K dengan kategori nyeri skala 6 (nyeri skala sedang).
- b. Intensitas skala nyeri punggung sesudah dilakukan penerapan terapi *back massage* pada Tn. A kategori nyeri skala 5 (nyeri skala sedang) kemudian pada Tn. K kategori nyeri skala 4 (nyeri skala sedang).
- c. Perbandingan hasil akhir penurunan intensitas nyeri punggung sesudah dilakukan penerapan terapi *back massage* kedua responden yaitu Tn. A dan Tn. K mengalami penurunan yang sama dengan nyeri skala 2 (nyeri skala ringan).

B. Saran

- a. Bagi Perawat

Dapat menjadikan terapi *back massage* intervensi pada lansia dengan nyeri punggung.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian terhadap terapi-terapi yang sesuai dengan bidang keperawatan baik nonfarmakologis atau terapi komplementer yang berkaitan dengan penurunan intensitas skala nyeri punggung pada lansia.

- c. Bagi Responden

Dapat menerapkan terapi *back massage* sebagai salah satu panganan untuk menurunkan intensitas skala nyeri punggung, sehingga apabila dirasakan keluhan nyeri pada bagian tubuh responden dapat meminta bantuan pada anggota wisma untuk membantu pelaksanaan terapi *back massage*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. J., & Suwandi, M. F. (2020). Pengaruh Back Massage Terapi Terhadap Penurunan Nyeri Reumatik Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 156–164. <https://doi.org/10.38165/jk.v11i2.213>
- Admin, & Evi Royani. (2021). Penatalaksanaan Back Massage Di Panti Tresna Werdha Teratai Km.5 Palembang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 26–35. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.110>
- Aryandani, R., & Hermawati. (2024). Penerapan Terapi Back Massage pada Nyeri Lansia Penderita Rematik di Puskesmas kaliwungu. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 35–44. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/ViMed/article/view/751/1230>
- Atika, F., & Wati, R. (2021). Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Kesehatan Stikes Hesti Wira Sriwijaya*, 11(1), 40–46.
- Desmonika, C., Liasari, D. E., & Prasetyo, R. (2022). Penyuluhan kesehatan senam rematik lansia. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(2), 77–84. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i2.189>
- Fitriana, D., Janah, E. N., & Fatimah, S. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga TN. ST Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal : Rheumatoid Arthritis Pada TN. SD Di Desa Kutayu Dukuh Krajen RT 05 RW 02 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 263–277.
- Fitriana, V., Pujiati, E., & Sari, I. (2021). Penerapan Kompres Hangat Jahe Pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Akper Krida Husada*, 8(2), 179–191. <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id>
- Ginting, K. N. (2020). *Implementasi Keperawatan Sebagai Bentuk Dari Perencanaan Keperawatan Upaya Dalam Meningkatkan Mutu Pelayanan Kesehatan*. Azwar 1996, 1–8.
- Hadinata, D., & Abdillah, A. J. (2021). Metodologi Keperawatan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Harefa, N., Syafrinanda, V., & Olivia, N. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Op

Appendiktomi Dengan Gangguan Rasa Aman Nyaman Nyeri Melalui Tindakan Teknik Back Massage Di Rumah Sakit Tk Ii Putri Hijau Medan. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2538–2551. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1142>

KEMENKES RI (2024)

Nazhira, F., Sirada, A., Faradillah, K. R., Ismiyasa, S. W., Wibisono, H., Taufiqurrahman, M. B., & Aji, B. P. (2023). Edukasi Nyeri Punggung Bawah Guna Meningkatkan Produktivitas Lansia. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 2039–2043.

Oktaviani, A., Tranado, H., & Handayani, T. S. (2025). Penerapan Terapi Myra E Levine Melalui Aplikasi Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pada Kasus Rematik Di Puskesmas Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong. 4(1), 71–78.

Prasetyaningsih, A. P., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia. *Public Health and Safety International Journal*, 3(02), 117–128. <https://doi.org/10.55642/phasij.v3i02.378>

Relica, C., & Mariyati. (2024). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 14(3), 75–82. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>

Rohim, A. (2024). Efektivitas terapi benson terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Mekarmulya Kecamatan Lemahsugih Kabupaten Majalengka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01), 210–218. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.1134>

Sains, J. K. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Rheumatoid Arthritis dengan Masalah Nyeri dengan Intervensi Senam Rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu *Gerontic Nursing Care of Rheumaroid Arthritis with Pain Problems With Rheumatic Gymnastiks Inter*. 6(12), 1699–1707. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i12.4323>

Tri Herlina Sari Rahayu, P. A. 2022. (2022). Vol.3 No.2 Juli 2022 5101
..... 3(2), 5101–5106.

Umaht, R. R. K., Mulyana, H., & Purwanti, R. (2021). Terapi Non Farmakologi Berbahan Herbal Untuk Menurunkan Nyeri Rematik: A Literature Riview. *Jurnal Keperawatan BSI*,

9(2), 183–191. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/580/417>

WHO (World Health Organization) 2023

Widarti, Armah, Z., Herman, & Rahayu, S. (2021). Jurnal Media Analisis Kesehatan. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 12(1), 56–65.

Widiantari, W. (2023). *ProHealth Journal (PHJ)*. 20(1), 17–24.
<https://doi.org/10.59802/phj.2024212146>