

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KOMPLEMENTER SUJOK TERHADAP INTENSITAS NYERI SENDI OSTEOARTRITIS PADA LANSIA DI SLEMAN

Lestari¹, Nussy Anggun Primasari², Erika Nurwidiyanti¹

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, DI. Yogyakarta Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Politeknik Negeri Subang, Jawa Barat, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
Submitted: 6 Maret 2025 Revised: 3 Juni 2025 Accepted: 25 Juni 2025 *Corresponding author Nussy Anggun Primasari Email: nessyanggunprimasari@gmail.com DOI: https://doi.org/10.33859/jni.v6i1.784	Latar Belakang: Pasien osteoarthritis sering mengalami nyeri tumpul atau nyeri intermiten dengan intensitas tak terduga yang awalnya berhubungan dengan aktivitas dan kemudian menjadi lebih konstan seiring berjalannya waktu, yang merupakan salah satu kondisi kronis yang paling umum dan dapat melumpuhkan. Pemberian terapi sujok efektif dalam menurunkan nyeri sendi osteoarthritis. Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian terapi komplementer sujok terhadap intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman. Metode: Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimental dengan pendekatan pre-eksperimental design jenis one-group pre test – post test design. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling berjumlah 48 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner NRS. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon signed ranks test. Hasil: Intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia sebelum diberikan terapi komplementer sujok mayoritas kategori nyeri berat sebanyak 28 orang (58,3%). Intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia sesudah diberikan terapi komplementer sujok mayoritas kategori nyeri sedang sebanyak 32 orang (66,7%). Ada penurunan intensitas nyeri sendi osteoarthritis sesudah diberikan terapi komplementer sujok. Nilai Z_{hitung} diperoleh sebesar -5,099 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 5\%$). Ada pengaruh pemberian terapi komplementer sujok terhadap intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman. Kesimpulan: Terapi komplementer sujok merupakan salah satu metode terapi holistik yang dapat dijadikan rujukan untuk penyembuhan nyeri sendi. Hal ini menjadi potensi besar bagi tenaga kesehatan sebagai salah satu alternative secara mandiri. Kata kunci: lansia, nyeri sendi, osteoarthritis, terapi komplementer sujok
	ABSTRACT
	Background: Osteoarthritis patients often experience dull or intermittent pain of unpredictable intensity that is initially related to activity and then becomes more constant over time, which is one of the most common chronic conditions and can be disabling. Sujok therapy is effective in reducing pain, especially osteoarthritis. Objective: To determine the effect of providing complementary sujok therapy on the intensity of osteoarthritis joint pain in the elderly at Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman. Method: This research is quasi-experimental research with a pre-experimental design approach of the One-Group Pre test – Post test Design type. The sampling technique was purposive sampling, totaling 48 people. The research instrument used a questionnaire NRS. The data analysis technique uses the Wilcoxon signed ranks test. Results: The intensity of osteoarthritis joint pain in the elderly before being given complementary Sujok therapy was in the majority category of severe

pain as many as 28 people (58.3%). The intensity of osteoarthritis joint pain in the elderly after being given complementary Sujok therapy was mostly in the moderate pain category, 32 people (66.7%). There was a decrease in the intensity of osteoarthritis joint pain after being given complementary sujok therapy. The calculated Z_value was -5.099 and the significant value was 0.000 ($p < 5\%$). There is an effect of providing complementary sujok therapy on the intensity of osteoarthritis joint pain in the elderly at Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman.

Conclusion: Sujok complementary therapy is a holistic therapy method that can be used as a reference for healing joint pain. This has great potential for health workers as an independent alternative.

Keywords: elderly, joint pain, osteoarthritis, sujok complementary therapy

PENDAHULUAN

Osteoarthritis (OA) merupakan golongan penyakit rematik yang paling sering menimbulkan gangguan sendi dan menduduki rangking pertama penyebab nyeri dan disabilitas (Rahmadeni & Rishel, 2023). Kelainan utama pada OA adalah kerusakan rawan sendi, dapat diikuti dengan penebalan tulang subkondral, pertumbuhan osteofit, kerusakan ligamen dan peradangan ringan sinovium, sehingga sendi bersangkutan membentuk efusi (Subroto & Danang, 2023).

Pasien OA sering mengalami nyeri tumpul atau nyeri intermiten dengan intensitas tak terduga yang awalnya berhubungan dengan aktivitas dan kemudian menjadi lebih konstan seiring berjalannya waktu, yang merupakan salah satu kondisi kronis yang paling umum dan dapat melumpuhkan (Saras, 2023). Selain nyeri itu sendiri, nyeri kronis jangka panjang memiliki efek negatif pada kesehatan mental, tidur, dan partisipasi sosial (Miller et al., 2020).

Osteoarthritis (OA) sangat umum di Indonesia. Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) memperkirakan bahwa pada tahun 2025 terdapat 74 juta orang lanjut usia, atau sekitar 25% dari populasi, akan menjadi lansia di Indonesia. Menurut BPS (Badan Pusat Statistik), pada tahun 2045, sekitar 63,31 juta orang akan menjadi lansia di Indonesia, yang merupakan hampir 20% dari populasi. Pada tahun 2019, sekitar 528 juta orang di seluruh dunia menderita osteoarthritis. Di Indonesia, prevalensi OA cukup tinggi, yaitu 5% pada usia 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia tua (lansia) di atas 61 tahun (Fatmala & Hafifah, 2021). Sedangkan prevalensi osteoarthritis di D.I. Yogyakarta menempati urutan 23 (5,93%) dengan urutan pertama yaitu di Kabupaten Gunung Kidul sebesar 7,88% dan Kabupaten Sleman menempati urutan ketiga sebesar 5,78% (Kemenkes, 2023).

Mayoritas penderita osteoarthritis merasa terganggu karena nyeri yang dirasakan saat melakukan aktivitas. Penderita Osteoarthritis sering terjadi kekakuan, bengkak dan menyebabkan terjadinya keterbatasan gerak sendi pada sendi lutut sehingga mempengaruhi produktivitas penderita dalam melakukan kegiatan sehari-hari khususnya pada penderita lansia (Fatmala & Hafifah, 2021). Strategi intervensi nyeri OA dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis namun dikaitkan dengan efek samping dan toksisitas yang signifikan (Crow & Fillingim, 2022). Selain pendekatan farmakologis mencakup berbagai pilihan pengobatan, intervensi non-farmakologis dapat menjadi wawasan baru dalam pengembangan pengobatan nyeri yang lebih efektif dan aman (Yuliana & Kamariyah, 2022). Intervensi non-farmakologis mencakup berbagai pendekatan terapi komplementer, seperti salah satunya terapi sujuk (Destitu et al., 2023).

Sujuk termasuk ke dalam jenis terapi komplementer yang merupakan pengembangan dari akupresur dengan menggunakan jari tangan sebagai titik-titik tertentu yang dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh itu sendiri (Asmara, 2022). Terapi sujuk dianggap sebagai metode terapi yang lebih mudah dan lebih murah daripada kebanyakan pengobatan alternatif dan hasilnya umumnya lebih cepat (Septian et al., 2024). Hasil penelitian yang dilakukan di Ahmedabad, India, pada pasien yang menderita osteoarthritis lutut menunjukkan bahwa Su-Jok, Su-Jok dan terapi fisik sebagai dua metode nonoperatif utama yang aman dan efektif mengungkapkan bahwa rasa sakit secara signifikan berkurang setelah hari ketiga pengobatan terapi fisik berkelanjutan. Sementara dalam terapi Su-Jok dan Su-Jok ditambah terapi fisik rasa sakit berkurang secara signifikan setelah hari pertama terapi efek terapi akan lebih maksimal dirasakan setelah hari ke enam (Rini, 2024).

Penerapan terapi Sujok efektif menurunkan nyeri dada dengan melakukan pemijatan pada titik koresponden dan biji-bijian pada titik koresponden dada (Wahyuda et al., 2022). Studi penelitian lain bahwa Terapi Sujok dapat dinilai cukup efektif dalam mengatasi nyeri pada bahu (Fitrianiingtyas, 2025). Begitu pula penelitian Destitu et al. (2023) bahwa terapi sujuk dengan metode pemijatan *basic correspondence system* dapat menurunkan tingkat skala nyeri pada pasien dengan nyeri tumit.

Hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman pada tanggal 2 Februari 2024 dilakukan observasi terhadap 6 orang lansia, diketahui 3 orang lansia mengalami bengkak (di daerah lutut), 3 orang lainnya terlihat adanya deformitas sedangkan 4 orang lansia gaya berjalan mengalami perubahan. Wawancara yang sudah dilakukan dengan 6 orang lansia dengan nyeri osteoarthritis, bahwa nyeri sendi sering mengalami kekambuhan terutama di pagi hari, adanya penambahan rasa kaku sehingga menyebabkan aktivitas keseharian menjadi terganggu. Lansia juga mengungkapkan upaya untuk mengurangi rasa nyeri dengan meminum obat dari dokter saja dan lansia banyak yang tidak tahu tentang tindakan lain yang dapat dipergunakan untuk

mengurangi rasa nyeri osteoarthritis misalnya dengan tindakan nonfarmakologi salah satunya terapi sujuk.

Berdasarkan temuan tersebut, belum banyak yang meneliti efektivitas terapi sujuk terutama dalam menurunkan nyeri khususnya osteoarthritis. Mengingat prospek di masa depan, disarankan agar penelitian ini berfungsi sebagai studi data awal untuk melakukan investigasi selanjutnya mengenai efektivitas terapi sujuk dalam mengurangi rasa nyeri osteoarthritis. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pengetahuan yang berharga bagi para profesional di bidang sujuk untuk meningkatkan pengembangan layanan terapi sujuk di Indonesia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan desain *pre-eksperimental design jenis one-group pretest – posttest design*. Lokasi penelitian di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman yang dilakukan pada bulan Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman yang berjumlah 160 lansia. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 48 orang lansia yang menggunakan kriteria sebagai berikut. Pada Kriteria inklusi terdiri dari lansia yang mengalami nyeri sendi osteoarthritis dengan penilaian *Numeric Rating Scale* (NRS) kriteria nyeri ringan (1-3) nyeri sedang (4-6) nyeri berat (7-10), bersedia menjadi responden, memasuki pralanjut usia ≥ 45 tahun, mampu berkomunikasi secara verbal, bisa beraktivitas normal, bisa mendengar, membaca dan menulis serta lansia tersebut dapat mengikuti penelitian sampai selesai. Sedangkan kriteria eksklusi terdiri dari lansia tidak hadir saat penelitian dan lansia yang mengalami kelainan struktur anatomis.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat cedera lutut, obesitas, dan riwayat nyeri sendi osteoarthritis dalam keluarga), skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengetahui intensitas nyeri sendi osteoarthritis (reliabilitas $> 0,95$) (Purwanti, 2023), dan Standar Prosedur Operasi (SPO) untuk terapi sujuk (Sujuk, 2020). Intervensi terapi komplementer sujuk dilakukan oleh terapis sujuk yang tersertifikasi, dan diberikan selama 2 kali dalam satu minggu dengan durasi setiap sesi 30 menit. Sebelum diberikan intervensi, dilakukan pengukuran nyeri sendi osteoarthritis menggunakan skala NRS (*pre-test*). Setelah 10 menit setiap kali pemberian intervensi (memberikan waktu istirahat setelah pemberian terapi), dilakukan pengukuran ulang terhadap nyeri sendi pada responden menggunakan NRS (*post-test*).

Analisis data yang digunakan menggunakan analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena data terdistribusi tidak normal dan non parametrik (skala data ordinal). Etika Penelitian meliputi: *ethical clearance, informed consent, justice, confidentiality, balancing harms and benefit*. *Ethical Clearance* ke Komite etik STIKES Guna Bangsa Yogyakarta yang sudah disetujui pada tanggal 10 Mei 2024 dengan Nomor: 002/KEPK/VI/2024.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=48)

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
45-60 tahun	11	22,9
61-75 tahun	23	47,9
>75 tahun	14	29,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	41,7
Perempuan	28	58,3
Pendidikan		
SD	17	35,4
SMP	14	29,2
SMA	10	20,8
Perguruan Tinggi	7	14,6
Pekerjaan		

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak bekerja	16	33,3
Petani	22	45,8
Wiraswasta	4	8,3
PNS	6	12,5
Riwayat Cidera Lutut		
Pernah	34	70,8
Tidak pernah	14	29,2
Obesitas		
Obesitas	4	8,3
Tidak obesitas	44	91,7
Riwayat nyeri sendi osteoarthritis dalam keluarga		
Ada	4	8,3
Tidak	44	91,7
Total	48	100

Sumber: Data Primer diolah 2024

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa usia terbanyak dengan usia 61-75 tahun sebanyak 23 orang (47,9%) dan jumlah terendah berusia 45-60 tahun sebanyak 11 orang (22,9%). Mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 28 orang (58,3%) Sebagian besar responden adalah dengan pendidikan SD sebanyak 17 orang (35,4%) Lansia bekerja sebagai petani dengan jumlah terbanyak yaitu sebanyak 22 orang (45,8%) Responden paling banyak pernah mengalami cidera lutut adalah sebanyak 34 orang (70,8%) Riwayat lansia berdasarkan obesitas sebagian besar tidak obesitas sebanyak 44 orang (91,7%). Mayoritas responden berdasarkan riwayat keluarga yang menderita nyeri sendi osteoarthritis adalah tidak ada sebanyak 44 orang (91,7%).

2. Intensitas Nyeri Sendi Osteoarthritis pada Lansia Sebelum diberikan Terapi Komplementer Sujok

Hasil analisis univariat variabel nyeri sendi osteoarthritis pada lansia sebelum diberikan terapi komplementer sujok di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman. dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Sendi Osteoarthritis Sebelum Intervensi Terapi Komplementer Sujok (n=48)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0,0
Nyeri ringan	5	10,4
Nyeri sedang	15	31,3
Nyeri berat	28	58,3
Total	48	100,0

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas frekuensi nyeri sendi sebelum diberikan intervensi terapi komplementer sujok dalam kategori nyeri berat sejumlah 28 orang (58,3%) dan minoritas nyeri ringan sejumlah 5 orang (10,4%).

3. Intensitas Nyeri Sendi Osteoarthritis pada Lansia Sesudah diberikan Terapi Komplementer Sujok

Hasil analisis univariat variabel nyeri sendi osteoarthritis pada lansia sesudah diberikan terapi komplementer sujok di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Sendi Osteoarthritis
Sesudah Intervensi Terapi Komplementer Sujok (n=48)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak nyeri	6	12,5
Nyeri ringan	10	20,8
Nyeri sedang	32	66,7
Nyeri berat	0	0,0
Total	48	100,0

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas frekuensi nyeri sendi osteoarthritis sesudah diberikan terapi komplementer sujok dalam kategori nyeri sedang sebanyak 32 orang (66,7%) dan minoritas tidak nyeri sebanyak 6 orang (12,5%).

4. Pengaruh Pemberian Terapi Komplementer Sujok terhadap Intensitas Nyeri Sendi Osteoarthritis pada Lansia

Hasil tabulasi silang untuk melihat hubungan intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia sebelum diberikan intervensi dan perubahan sesudah diberikan intervensi kedua menggunakan uji chi-square. Hal ini dikarenakan data penelitian merupakan data nominal dan ordinal. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Tabulasi Silang Intensitas Nyeri Sendi Osteoarthritis
Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Komplementer Sujok (n=48)

Nyeri sendi sebelum intervensi	Nyeri sendi sesudah intervensi						Total	Persentase (%)
	Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang			
	f	%	f	%	f	%		
Nyeri ringan	5	10,4	0	0,0	0	0,0	5	10,4
Nyeri sedang	1	2,1	9	18,8	5	10,4	15	31,3
Nyeri berat	0	0,0	1	2,1	27	56,2	28	58,3
Total	6	12,5	10	20,9	32	66,6	48	100,0

Sumber: Data primer 2024

Tabel 4 menunjukkan hasil tabulasi silang nyeri sendi osteoarthritis pada lansia sebelum diberikan intervensi intensitas nyeri kategori ringan mengalami penurunan menjadi tidak nyeri setelah diberikan intervensi yaitu sebanyak 5 orang (10,4%). Intensitas nyeri sendi lansia sebelum diberikan intervensi kategori sedang sebagian besar mengalami penurunan menjadi nyeri ringan setelah diberikan intervensi yaitu sebanyak 9 orang (18,8%). Intensitas nyeri sendi lansia sebelum diberikan intervensi kategori berat sebagian besar mengalami penurunan menjadi nyeri sedang setelah diberikan intervensi yaitu sebanyak 27 orang (56,2%).

Hasil analisis pengaruh pemberian komplementer sujok terhadap intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Pengaruh Terapi Komplementer Sujok terhadap
Intensitas Nyeri Sendi Osteoarthritis pada Lansia Di Sleman (n=48)

Item	Rank	n	Z	Sig.
Pretest - posttest	Positive Ranks	0 ^a	-6.092	.000
	Negative Ranks	45 ^b		
	Ties	3 ^c		
	Total	48		

a pretest < posttest; b pretest > posttest, c pretest = posttest.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapat nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai *Z* hitung sebesar -6.092. Tabel 5 juga menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri sendi osteoarthritis sesudah diberikan terapi komplementer sujok, terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik pemberian intervensi terapi komplementer sujok terhadap intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman. Hasil tersebut membuktikan setelah dilakukan intervensi, hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan intensitas nyeri sendi osteoarthritis sebelum dan sesudah diberikan terapi komplementer sujok.

PEMBAHASAN

1. Intensitas Nyeri Sendi Osteoarthritis pada Lansia Sebelum diberikan Terapi Komplementer Sujok

Sebelum diberikan terapi komplementer sujok menunjukkan bahwa intensitas nyeri sendi osteoarthritis lansia kategori nyeri berat sebanyak 28 orang (58,3%) dan minoritas nyeri ringan sejumlah 5 orang (10,4%). Menurut peneliti nyeri sendi osteoarthritis berat dapat terjadi karena usia yang semakin tua dimana mengalami penurunan berbagai fungsi organ tubuh salah satunya fisik yaitu pada tangan maupun lutut kaki. Hal ini diperparah dengan kegiatan fisik yang berat dilakukan oleh perempuan, maupun aktivitas pekerjaan sebagai petani dan juga kondisi lansia yang mengalami obesitas. Riwayat lansia yang mengalami nyeri sendi osteoarthritis juga menyebabkan sering kambuhnya nyeri maupun nyeri yang dirasakan semakin parah.

Efek penuaan dan efek mekanis menjadi salah satu penyebab utama nyeri sendi pada lansia. Menurut teori yang dikemukakan Wahyuni et al., (2024) nyeri sendi yang paling umum dialami lansia yaitu nyeri sendi yang sifatnya degeneratif yang sering disebut dengan nyeri sendi osteoarthritis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lonica et al. (2020) menunjukkan bahwa skala nyeri sendi osteoarthritis terbanyak berada pada kategori berat sejumlah 58 orang (69,0%) sedangkan untuk derajat nyeri sedang berjumlah 26 orang (31,0%).

Lansia dengan nyeri sendi osteoarthritis membutuhkan sebuah terapi komplementer karena jika tidak dilakukan terapi untuk mengurangi nyeri dapat mempengaruhi kemandirian lansia, produktivitas lansia dan bisa menyebabkan gangguan stabilitas. Beberapa dampak nyeri sendi antara lain kekakuan sendi, sulit berjalan, mengganggu aktivitas tidur, ketergantungan pada orang lain, hingga kelompok total (Handayani & Riyadi, 2022). Dampak dari adanya nyeri sendi menurut Yusnita et al. (2022) dapat menurunkan kualitas hidup seseorang karena nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

Lansia dalam penelitian ini sebagian besar berusia 61-75 tahun. Prevalensi OA secara global umumnya terjadi pada satu dari setiap tiga orang yang berusia di atas 65 tahun (Rusman, 2021). Menurut teori masalah yang terjadi pada lansia usia lebih dari 60 tahun diantaranya masalah fisik yang mulai melemah, sering terjadi radang persendian ketika melakukan aktivitas yang cukup berat (Avelina et al., 2021). Menurut hasil observasi peneliti terhadap lansia yang mayoritas berusia 61-75 tahun sudah tidak banyak melakukan aktivitas keseharian, sehingga kemungkinan kaki kurang bergerak sehingga menyebabkan rasa nyeri osteoarthritis yang berat. Terlebih banyak lansia yang jarang berangkat untuk mengikuti kegiatan Posyandu.

Lansia dengan nyeri sendi osteoarthritis sebagian besar adalah perempuan (58,3%). Menurut Al Fazrin & Andriyani (2024) penyakit nyeri sendi osteoarthritis lebih umum terjadi pada wanita, dan wanita dengan obesitas. Studi lain juga mengungkapkan bahwa secara global, 60% penderita osteoarthritis adalah perempuan (Christina et al., 2024). Risiko yang lebih tinggi pada perempuan mungkin disebabkan oleh perbedaan anatomi sendi, kesejajaran, kekuatan otot, pengaruh hormonal, obesitas, dan/atau genetik (T. D. Wahyuni, 2021). Lansia yang nyeri sendi osteoarthritis berat sebagian besar adalah perempuan, dimana aktivitas banyak yang dilakukan oleh perempuan dalam kehidupan rumah tangga (Yulianti, 2024). Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti diketahui lansia perempuan masih melakukan aktivitas pekerjaan rumah sendiri mulai dari memasak, mencuci, maupun bersih-bersih.

Pendidikan lansia sebagian besar SD (35,4%). Pendidikan yang lebih rendah, tingkat pendapatan yang lebih rendah, dan pekerjaan non-manajerial atau tidak memiliki pekerjaan berhubungan dengan prevalensi OA lutut dan gejala lutut yang lebih tinggi (Hera et al., 2022). Kurang tingginya pendidikan menyebabkan rendahnya pengetahuan lansia terutama dalam

menangani nyeri sendi osteoarthritis (Ramayanti et al., 2022). Dari hasil wawancara diketahui lansia biasanya memijat dengan tangan ketika merasakan nyeri, atau berobat jika merasa nyeri sendi sudah tidak tertahankan.

Mayoritas lansia bekerja sebagai petani sebanyak 22 orang (45,8%). Penelitian di Sukoharjo prevalensi osteoarthritis pada petani cukup tinggi, berkisar antara 28,7% hingga 33,3%. Petani merupakan kelompok pekerja yang berisiko tinggi terkena osteoarthritis karena pekerjaan mereka melibatkan beban fisik berat, gerakan repetitif, dan postur kerja tidak ergonomis (Adhitya et al., 2023). Menurut peneliti kondisi pekerjaan lansia yang merupakan seorang petani dimana pekerjaan dengan aktivitas yang cukup berat karena pekerjaan membutuhkan tenaga ketika mencangkul atau menanam padi, dimana membutuhkan banyak tumpuan lutut (Hera et al., 2022). Aktivitas berat yang dilakukan mempengaruhi kondisi lutut sehingga sering mengalami nyeri sendi berat.

Osteoarthritis pada sendi lutut ini dapat menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari dan mengurangi kualitas hidup (Elvira et al., 2021). Pada derajat yang lebih berat, nyeri dapat dirasakan terus menerus sehingga sangat mengganggu mobilitas pasien. Dalam penelitian ini sebanyak 4 orang lansia yang mengalami obesitas dengan tingkat nyeri sendi OA dalam kategori berat. Pada lansia yang obesitas maka tumpuan lutut untuk menopang badan menjadi semakin berat. Hal inilah yang mendorong semakin tinggi nyeri sendi yang dirasakan lansia.

Lansia mayoritas pernah mengalami cedera lutut. Dalam sebuah studi riwayat cedera lutut ditemukan berhubungan secara signifikan dengan OA lutut (Priyanto et al., 2025). Lutut dengan cedera sebelumnya menunjukkan insiden dan tingkat keparahan osteoarthritis yang lebih besar. Dalam jangka waktu 96 bulan, terjadi peningkatan gejala yang lebih besar, hilangnya lebar ruang sendi, hilangnya volume tulang rawan medial dan ukuran lesi sumsum tulang.

2. Intensitas Nyeri Sendi Osteoarthritis pada Lansia Sesudah diberikan Terapi Komplementer Sujok

Intensitas nyeri sendi osteoarthritis sesudah diberikan terapi komplementer sujok menunjukkan pada kategori nyeri sedang sebanyak 32 orang (66,7%). Menurut peneliti hasil ini mengindikasikan adanya penurunan nyeri sendi osteoarthritis dari nyeri berat menjadi nyeri sedang. Terapi komplementer sujok yang diterapkan memberikan rasa nyaman pada bagian tubuh yang diberikan terapi sehingga rasa nyeri menjadi berkurang.

Menurut teori pengelolaan nyeri untuk masalah musculoskeletal kronik pada bagian lutut dapat dilakukan secara non farmakologis (Destitu et al., 2023). Sujok termasuk ke dalam jenis terapi komplementer yang merupakan pengembangan dari akupresur dengan menggunakan jari tangan sebagai titik-titik tertentu yang dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh itu sendiri (Asmara, 2022).

Penelitian (Haryani & Misniarti, 2020) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar skala nyeri responden sesudah diberikan terapi adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 18 responden (56,3%). Penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi et al., 2021) menunjukkan intensitas nyeri sesudah terapi terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 7 orang (46,7%) dan nyeri ringan sebanyak 8 responden dengan presentase 53,3%.

Melihat mudahnya untuk dipelajari, murah dan besarnya manfaat terapi sujok dalam penyembuhan nyeri pada lansia maka menjadi peluang bagi lansia untuk mempelajarinya dan sekaligus menjadikan terapi ini sebagai solusi dalam penyembuhan nyeri sendi (Christina et al., 2024). Banyak lansia memiliki pandangan positif terhadap terapi komplementer sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas hidup. Terapi komplementer dan alternatif menawarkan efektivitas yang sebanding atau bahkan lebih baik dibandingkan dengan terapi medis konvensional dalam beberapa aspek, terutama untuk masalah kesehatan tertentu pada lansia (Nurhidayati et al., 2024).

Terapi komplementer sujok dapat meningkatkan aktivitas lansia baik di rumah maupun kegiatan posyandu terdiri dari pemeriksaan kesehatan, olahraga, pembagian makanan tambahan. Adanya kegiatan pemberian komplementer dapat memandirikan lansia dan keluarga dalam melaksanakan terapi komplementer baik di rumah maupun pada kegiatan terapi komplementer di posyandu (Simatupang et al., 2024).

3. Pengaruh Pemberian Terapi Komplementer Sujok terhadap Intensitas Nyeri Sendi Osteoarthritis pada Lansia

Temuan penelitian menunjukkan ada penurunan yang signifikan intensitas nyeri sendi

osteoarthritis sebelum dan sesudah diberikan terapi komplementer sujok pada lansia (p value = 0,000). Penurunan terjadi dari mayoritas intensitas nyeri sendi osteoarthritis kategori nyeri berat menjadi nyeri sedang. Artinya bahwa ada pengaruh pemberian terapi komplementer Sujok terhadap intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman.

Menurut peneliti, terapi sujok yang diberikan berdasarkan pada titik-titik nyeri dengan bantuan biji-bijian yang ada di sekitar dapat secara efektif memberikan hasil pengurangan skala nyeri. Artinya bahwa walaupun dengan penerapan yang sederhana dengan bahan yang mudah ditemui seperti biji-bijian dan pemijatan dapat mengurangi nyeri pada lansia. Terapi komplementer sujok ini juga dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia sehingga mengurangi ketidaknyamanan ketika beraktivitas.

Hasil penelitian terdahulu yang mendukung dilakukan oleh (Destitu et al., 2023) bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi Su Jok ($p < 0,01$). Begitu pula penelitian sebelumnya yang menunjukkan terdapat pengaruh terapi su-jok terhadap penurunan nyeri kepala (Suzanna, 2022), nyeri arthritis rheumatoid (Yuliana & Kamariyah, 2022). Penelitian terbaru dilakukan oleh menunjukkan terapi Sujok dengan menggunakan metode pemijatan pada sistem korespondensi dasar dan juga penempelan biji fenugreek dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan tingkat skala nyeri pada pasien nyeri tumit.

Su Jok sebagai salah satu terapi alternatif nyeri memberikan pengobatan yang efektif dalam mengurangi nyeri (Destitu et al., 2023). Setelah menjalani terapi Sujok yang membutuhkan waktu sekitar 15 menit, lima pasien melaporkan penurunan tingkat nyeri. Terapi Sujok memiliki potensi sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat diterapkan oleh masyarakat untuk mengurangi keluhan nyeri leher (Septian et al., 2024). Sujok dalam penyembuhan nyeri maka hal ini merupakan peluang besar bagi masyarakat untuk mempelajarinya sekaligus menjadikan terapi ini sebagai solusi dalam penyembuhan nyeri sendi (Destitu et al., 2023). Upaya mencari pengobatan alternatif dapat dilakukan dengan mencari terapi komplementer dan alternatif secara mandiri, seperti terapi-sujok. Informasi dan pengalaman yang dibagikan oleh tenaga kesehatan dapat meredakan nyeri dengan cepat dan luar biasa (Alkandari & Hollywood, 2023).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu Intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia sebelum diberikan terapi komplementer sujok mayoritas termasuk dalam kategori nyeri berat. Intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia sesudah diberikan terapi komplementer sujok mayoritas termasuk dalam kategori nyeri sedang. Terdapat pengaruh pemberian terapi komplementer sujok terhadap intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia di Posyandu Panggungan, Trihanggo, Gamping, Sleman. Sedangkan saran penelitian berupa fasilitas kesehatan menerapkan kebijakan terkait pengobatan pada pasien nyeri sendi osteoarthritis tidak hanya pengobatan farmakologi namun dapat dimodifikasi dengan pemberian terapi komplementer salah satunya terapi sujok. Puskesmas dapat memfasilitas perawat untuk melakukan pelatihan dan pendidikan sehingga memiliki sertifikasi dalam pelaksanaan terapi sujok. Selain itu juga diperlukannya pengembangan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi komplementer sujok terhadap intensitas nyeri sendi osteoarthritis pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, I. P. G. S., Winaya, I. M. N., Saraswati, P. A. S., Thanaya, S. A. P., Suputri, N. W. B. M., Wijaya, G. W. P., & Kurniawati, I. (2023). Pemeriksaan Lutut dan Sosialisasi Latihan Kekuatan dan Stabilitas Lutut Untuk Mencegah Cedera ACL dan Osteoarthritis. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 957–967.
- Al Fazrin, S. M., & Andriyani, A. (2024). Penerapan Terapi ROM Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis di Wilayah Puskesmas Mojolaban. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(8).
- Alkandari, M., & Hollywood, A. (2023). People's Experiences Living With Peripheral Neuropathy: A Qualitative Study. *Frontiers in Pain Research*, 4, 1162405.
- Asmara, R. (2022). The Effectiveness of Su-Jok Therapy on Reducing Pain Scale in the First Stage of Labor in Primigravida Mothers: The Effectiveness of Su-Jok Therapy on Reducing Pain Scale in the First

- Stage of Labor in Primigravida Mothers. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(2), 44–50.
- Avelina, Y., Baba, W. N., & Pora, Y. D. (2021). *Monograf Pengaruh Terapi Life Review Terhadap Depresi Lansia*. Penerbit NEM.
- Christina, Y., Sudarsono, S., & Fatmawati, N. (2024). Hubungan Antara Usia Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Osteoarthritis Lutut Pada Perempuan Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Lubuk Baja Kota Batam Periode 2022. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 14(1), 52–59.
- Crow, J. A., & Fillingim, R. B. (2022). Working Toward Mechanistic Pain Phenotyping In Osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage*, 30(4), 495–497.
- Destitu, A. A., Zahra, A. F., Nurjannah, I., & Darkova, M. (2023). Penerapan Terapi Alternatif Komplementer Sujok Terhadap Penurunan Tingkat Skala Nyeri pada Pasien dengan Heel Pain. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(6), 765–772.
- Elvira, E. D., Aulia, R., Fauziyah, N., Sukaris, S., & Rahim, A. R. (2021). Pencegahan dan Penanganan Nyeri Sendi Lutut (Osteoarthritis) pada Lansia. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 3(2), 848–855.
- Fatmala, S., & Hafifah, V. N. (2021). Peran Self Care Management Terhadap Lansia Osteoarthritis dalam Meningkatkan Quality of Life pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 12(3), 253–257.
- Fitriani, R. (2025). *Modul Praktikum Asuhan Kebidanan Bayi dan Balita*.
- Handayani, S., & Riyadi, S. (2022). Hubungan Peregangan Dengan Nyeri Sendi di Usia Lanjut. *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(1), 63–74.
- Haryani, S., & Misniarti, M. (2020). Efektifitas Akupresure dalam Menurunkan Skala Nyeri Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 21–30.
- Hera, R. A. A. S., In'am Ilmiawan, M., & Darmawan, D. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Osteoarthritis Lutut pada Petani di Desa Bhakti Mulya Kecamatan Bengkayang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(1), 1–15.
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.
- Lonica, T., Oktaria, S., Makmur, T., & Soedjatmiko, P. (2020). Hubungan Kualitas Nyeri Dengan Aktivitas Fungsional Pada Pasien Osteoarthritis Genu. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 9(2), 56–64.
- Miller, R. J., Malfait, A.-M., & Miller, R. E. (2020). The Innate Immune Response as a Mediator of Osteoarthritis Pain. *Osteoarthritis and Cartilage*, 28(5), 562–571.
- Nurhidayati, I., Muflih, M., & Erwanto, R. (2024). Persepsi Lansia Terhadap Penggunaan Terapi Komplementer Dan Alternatif Sebagai Mitigasi Masalah Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 2(2), 14–23.
- Pratiwi, J. R., Setiyono, E., & Siswandi, I. (2021). Pengaruh Latihan Range of Motion Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 4(1), 49–56.
- Priyanto, A., Abdillah, A., & Meilina, E. (2025). Hubungan Obesitas dan Tingkat Hipertensi Dengan Kejadian Osteoarthritis Lutut Pada Lansia Menggunakan Womac (Western Ontario And McMaster Universities Osteoarthritis Index). *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(8), 5751–5758.
- Purwanti, Y. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Islam Banjarnegara*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Rahmadeni, A. S., & Rishel, R. A. (2023). Pengaruh Massage Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Lutut Pada Lansia. *Jurnal Ners*, 7(2), 1014–1021.
- Ramayanti, E. D., Lutfi, E. I., Yunalia, E. M., & Susmiati, S. (2022). Pemberian Pelatihan Senam Rematik Sebagai Bentuk Penanganan Kuratif dan Rehabilitatif Pada Lansia Dengan Nyeri Sendi di Desa Pojok Kota Kediri. *Abdimas Medika*, 3(1), 1–7.
- Rini, L. (2024). *Pengaruh Terapi Su-Jok Terhadap Tingkat Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia di Rsu Rajawali Citra Yogyakarta*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Rusman, A. D. P. (2021). Analisis Penyebab Faktor Resiko Terhadap Peningkatan Penderita Gout (Asam Urat) di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 1–9.
- Saras, T. (2023). *Tradisional Chinese Medicine (TCM): Pengenalan, Prinsip, dan Penerapan*. Tiram Media.
- Septian, R. B., Khotimah, H., Nurjannah, I., & Harjanto, D. (2024). Penurunan Skala Nyeri pada Pasien dengan Nyeri Leher menggunakan Terapi Sujok. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*,

6(3), 499–510.

- Simatupang, L. L., Hasibuan, M. T. D., & Tambunan, D. M. (2024). Penerapan Program Terapi Komplementer Secara Holistik Dengan Pemberdayaan Lanjut Usia (Lansia) dan Keluarga Dalam Self-Management Kualitas Hidup. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 125–130.
- Subroto, W., & Danang, B. (2023). Efektifitas Terapi Latihan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Osteoarthritis di Cilacap. *Sains Indonesiana*, 1(6), 52–59.
- Sujok. (2020). *Aplikasi Sujok Herbal Energi Tumbuhan Berdasarkan SIX XI*. Sujok Indonesia.
- Suzanna, T. (2022). Terapi Su Jok terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi sebagai Upaya Antisipasi Kegawatdaruratan Kardiovaskuler. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 153–159.
- Wahyuda, I., Mardiyono, M. N. S., Ta'adi, N., Kp, S., & Kes, M. H. (2022). *Implementasi Komplementer Sujok Terhadap Tekanan Darah, Nadi, Respirasi, Dan Post Operative Nausea Vomiting (PONV) Pada Pasien Pasca Bedah Dengan Spinal Anestesi*. Lembaga Omega Medika.
- Wahyuni, A., Safei, I., Hidayati, P. H., Buraena, S., & Mokhtar, S. (2024). Karakteristik Osteoarthritis Genu pada Lansia yang Mendapatkan Rehabilitasi Medik di RSUD Hajjah Andi Depu. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(1), 62–72.
- Wahyuni, T. D. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Muskuloskeletal* (Moh. Nasrudin (ed.)). Penerbit NEM.
- Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2022). Pengaruh Fisioterapi terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Rheumatoid Arthritis di Klinik Fisioterapi Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(3), 1737–1741.
- Yulianti, R. (2024). Gambaran Gaya Hidup Lansia Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(1), 137–147.
- Yusnita, N., Juanita, J., & Hadi, N. (2022). Efektifitas Pemberian Terapi Kompres Hangat Jahe Untuk Lansia Dengan Nyeri Sendi: Suatu Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(3).