

**PENURUNAN SKALA NYERI RHEUMATOID ARTHRITIS DENGAN TERAPI SIMPLE  
REMINISCENCE****REDUCING THE PAIN SCALE OF RHEUMATOID ARTHRITIS WITH SIMPLE REMINISCENCE  
THERAPY**

Oleh:

**Fatsiwi Nunik Andari<sup>1</sup>, Andri Kusuma Wijaya<sup>2</sup>, Reska Ayu Santri<sup>3</sup>**<sup>1,2,3</sup> Prodi Ilmu Keperawatan UM Bengkulu[fatsiwiandari@umb.ac.id](mailto:fatsiwiandari@umb.ac.id)**ABSTRACT**

**Background:** The incidence of Rheumatoid Arthritis in Indonesia has increased in the last 3 years and third ranks out of ten most diseases in Indonesia. This disease often occurs in the elderly which affects the ability to carry out activities, increases socio-economic costs, and can impact the quality of life and life expectancy of the sufferer. **Methods:** This research is a type of quasy experiment research with one group pre and post test design. **Results:** The highest level of pain before being given Simple Reminiscence therapy intervention was moderate pain level (71.4%) and after being given intervention the level of pain felt by respondents was mild pain level (100%). Based on the results of the Paired Test, it was obtained that  $p\text{-value} = 0.000$  which means significant, so it can be concluded that there is an effect of providing Simple Reminiscence therapy intervention on reducing the level of rheumatoid arthritis pain in the elderly at the Panti Sosial Tresna Werdha., Bengkulu City. **Keywords:** pain, simple reminiscence therapy

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Angka kejadian penyakit Rheumatoid Arthritis di Indonesia mengalami peningkatan dalam 3 tahun terakhir serta menempati urutan ke-3 dari 10 penyakit terbanyak di Indonesia. Penyakit ini sering terjadi pada lansia yang berpengaruh pada kemampuan dalam melakukan aktifitas, peningkatan biaya sosial ekonomi, serta dapat berpengaruh pada kualitas hidup dan harapan hidup penderitanya. **Metode :** penelitian ini merupakan jenis penelitian quasy eksperimen dengan desain *one group pre and post test design*. **Hasil :** Tingkat nyeri terbanyak sebelum diberikan intervensi terapi *Simple Reminiscence* adalah tingkat nyeri sedang (71.4%) dan sesudah intervensi diberikan tingkat nyeri yang dirasakan responden adalah tingkat nyeri ringan (100%). Berdasarkan hasil uji berpasangan *Paired Test* diperoleh  $p\text{-value} = 0.000$  yang berarti signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi terapi *Simple Reminiscence* berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

**Kata Kunci:** nyeri, terapi simple reminiscence

## PENDAHULUAN

Rheumatoid arthritis merupakan salah satu dari sekelompok penyakit jaringan penyambung difus yang diperantarai oleh sistem kekebalan tubuh dengan ciri adanya kerusakan pada tulang sendi, ankilosis dan perubahan bentuk (Ngatwadi, Mudatsir and Mulyadi, 2018). Menurut (Doliarn' do, Kurniajati and Kristanti, 2018) rheumatoid arthritis adalah suatu penyakit inflamasi sistemik kronik dengan manifestasi utama poliartritis progresif dan melibatkan seluruh organ tubuh. Dampak negatif yang ditimbulkan dari penyakit ini berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dalam melakukan aktifitas, baik dalam hal pekerjaan ataupun dalam tugas rumah tangga, mengakibatkan peningkatan biaya sosial ekonomi, serta dapat berpengaruh pada kualitas hidup dan harapan hidup penderitanya (Cannella and O'dell, 2017).

Penyebab terjadinya rheumatoid arthritis belum diketahui secara pasti. Dugaan terjadinya penyakit ini adalah karena adanya interaksi antara faktor endogen yaitu genetik dengan faktor eksogen yaitu lingkungan. Faktor endogen yang dimaksud diantaranya HLA-DR4, HLA-DRB1, STAT4, TRAF1-C5 dan TNFAIP3, sementara faktor eksogen yang berperan adalah infeksi, merokok dan lain-lain. Interaksi ini mengakibatkan terjadinya reaksi kaskade proses imunologi yang diprediksi telah muncul dari beberapa tahun sebelum gejala klinis terjadi pada penderitanya (Gibofsky,

2012). Manifestasi klinis yang muncul sangat bervariasi, diantaranya gejala-gejala konstitusional seperti lelah, anoreksia, berat badan yang menurun, demam, poliartritis simetris, kekakuan di pagi hari dengan durasi waktu lebih dari 1jam dan artritis erosive yang merupakan ciri khas rheumatoid arthritis pada gambaran radiologik (Pratiwi and Mumpuni, 2017). Prevalensi penyakit ini diberbagai populasi di dunia bervariasi. Berdasarkan data dari WHO pada tahun 2016 angka kejadian rheumatoid arthritis di dunia mencapai 20% dari penduduk dunia dengan usia 55 tahun (Putri, 2019). Rheumatoid arthritis lebih sering dialami oleh wanita dengan risiko 2-3 kali lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Seiring dengan penambahan usia seseorang, kejadian rheumatoid arthritis akan meningkat meskipun secara statistik tidak ditemukan adanya perbedaan kasus pada wanita dan laki-laki yang berada pada usia di atas 70 tahun. Kasus tertinggi terjadi pada kelompok usia 50-54 tahun (Safiri *et al.*, 2019).

Angka kejadian penyakit Rheumatoid Arthritis di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) telah mengalami peningkatan dalam 3 tahun terakhir yaitu 91.098 di tahun 2017, 98.679 di tahun 2018 dan 102.995 di tahun 2019 serta berada pada posisi ke-3 dari 10 urutan penyakit terbanyak di Indonesia. Prevalensi penyakit rheumatoid arthritis tertinggi terdapat di Aceh sebesar 13.3%, yang terendah di Provinsi

Sulawesi Barat sekitar 3.2%, sementara untuk provinsi Bengkulu memiliki prevalensi tertinggi kedua setelah Aceh.

Rheumatoid arthritis merupakan salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia. Hal ini disebabkan oleh terjadinya penurunan fungsi organ karena pertambahan usia yang berdampak pada penurunan fungsi musculoskeletal pada lansia. Dampak lebih lanjut adalah timbulnya keluhan nyeri persendian dengan kualitas dan kuantitas yang berbeda untuk tiap lansia tergantung dari lokasi nyeri, waktu dan penyebabnya. Kondisi ini membuat lansia merasa sangat terganggu, apalagi jika lebih dari satu sendi yang terkena (Wijayanti, 2019). Nyeri persendian yang dirasakan lansia akan mempengaruhi lansia dalam melaksanakan *activity daily living* (ADL) atau aktivitas sehari-hari misalnya makan, minum, membersihkan diri, menggunakan pakaian, berpindah tempat dan aktivitas lainnya (Rohaedi, Putri and Kharimah, 2016).

Data hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Desember 2019 jumlah lansia yang mengalami keluhan rheumatoid arthritis di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Provinsi Bengkulu berjumlah 16 orang lansia. Keluhan tersebut berupa rasa ngilu, adanya rasa kaku serta nyeri pada area lutut dan kaki. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada lansia yang mengalami penyakit rheumatoid arthritis dalam studi pendahuluan tersebut diketahui bahwa rasa

ngilu, kaku dan nyeri yang dirasakan diatasi lansia dengan mengonsumsi obat yang diberikan oleh klinik kesehatan PSTW saat lansia melakukan pemeriksaan kesehatan.

Menurut (Khanna *et al.*, 2012) obat-obatan yang diberikan untuk penderita rheumatoid arthritis diantaranya NSAID (*Non Steroid Anti Inflamasi Drugs*), kolkisin maupun kortikosteroid. Tetapi perlu diketahui bahwa penggunaan obat-obatan jenis ini dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan efek samping berupa iritasi abdomen, permasalahan pada jantung, juga kerusakan pada ginjal dan hati. Oleh karenanya alternatif pengobatan secara nonfarmakologi cenderung lebih disarankan karena dinilai memiliki efek keamanan yang lebih baik untuk lansia.

Beberapa tehnik non farmakologi dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri rheumatoid arthritis. Literature yang ditemukan peneliti diantaranya dengan kompres hangat, kompres dengan air jahe, relaksasi nafas dalam, dan terapi Benson. Beberapa tehnik non farmakologi ini efektif dalam menurunkan skala nyeri rheumatoid arthritis (Ulinuha, 2017); (Andari, Santri and Nurhayati, 2021). Namun dalam penelitian ini, peneliti menerapkan tehnik non farmakologi lainnya yaitu Terapi *Simple Reminiscence* dalam upaya menurunkan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia.

Terapi *Reminiscence* adalah salah satu intervensi yang bertujuan untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas

hidup dengan menggunakan memori (Wahyudi, Putri and Ardiansyah, 2019). Menurut (Manurung, 2016) terdapat tiga (3) tipe dalam terapi *Reminiscence* ini yaitu *Simple Reminiscence*, *Evaluative Reminiscence*, dan *Offensive Defensive Reminiscence*. Tipe *Simple Reminiscence* digunakan untuk merefleksikan informasi, pengalaman dan perasaan yang menyenangkan di masa lalu dengan cara menggali pengalaman-pengalaman masa lalu tersebut. Tipe *Evaluative Reminiscence* digunakan untuk mengevaluasi masa lalu, biasanya digunakan sebagai metode pendekatan pemecahan sebuah konflik. Tipe yang terakhir *Offensive Defensive Reminiscence* merupakan suatu kegiatan pengulangan informasi yang tidak menyenangkan dan meningkatkan stress. Oleh karena itu bila tipe yang ketiga ini dilakukan untuk suatu kepentingan pemeriksaan, maka dukungan penuh harus diberikan kepada lansia saat keluarga atau orang terdekat menyampaikan informasi yang penting dan menyedihkan bagi lansia tersebut.

Ditinjau dari definisi terapi *Simple Reminiscence*, terlihat bahwa terapi ini merupakan salah satu bentuk terapi distraksi atau pengalihan perhatian terhadap nyeri dengan metode mengingat kenangan masa lalu yang menyenangkan. Sama halnya dengan terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) dimana seorang pasien akan

dibimbing dalam berimajinasi oleh terapis untuk tujuan menghilangkan atau menurunkan nyeri yang dirasakan dengan tehnik terapi non farmakologi ini. Dalam pelaksanaan terapi *Simple Reminiscence* ini digunakan media lain sebagai alat bantu yaitu benda-benda yang berhubungan dengan masa lalu klien, seperti pakaian, majalah, video, alat bermain, foto pribadi, dan lainnya. Selain itu dapat juga digunakan media lain untuk menstimulasi bau seperti coklat, jeruk, dan lainnya serta media untuk menstimulasi sensori sentuhan seperti wol dan flannel, pasir, bulu binatang, dan lainnya (Manurung, 2016).

Berdasarkan fakta dan data-data yang ditemukan, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui pengaruh terapi *Simple Reminiscence* dalam menurunkan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experiment* dan rancangan *one group pre dan post test*, dimana pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum dan setelah intervensi diberikan (Nursalam, 2019). Sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 7 orang responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*, yaitu menggunakan semua sampel yang ada dalam populasi

dengan berdasarkan pada batasan-batasan pada kriteria yang telah dibuat oleh peneliti. Intervensi keperawatan yang diberikan adalah terapi *Simple Reminiscence*, dengan waktu pelaksanaan selama 30 menit dalam kurun waktu 1 bulan. Sebelum intervensi dilakukan, terlebih dahulu peneliti akan mengukur tingkat nyeri akibat rheumatoid arthritis yang dialami responden. dan setelah pemberian intervensi akan diukur kembali tingkat nyeri responden

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu, yang merupakan bagian dari Instansi Dinas Sosial khusus untuk menaungi kelompok lansia. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2020. Pengumpulan data selama penelitian dilakukan dengan menggunakan data primer yang didapatkan langsung dari hasil penelitian, berupa tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah intervensi terapi *Simple Reminiscence* diberikan. Selain itu digunakan juga data sekunder berupa catatan dokumentasi pihak PSTW tentang jumlah lansia, identitas diri lansia dan kondisi kesehatan atau penyakit yang dialami lansia selama berada di wisma PSTW. Penilaian tingkat nyeri responden menggunakan instrument *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan indikator penilaian:

- 0 = tidaknyeri
- 1-3 = nyeri ringan
- 4-6 = nyeri sedang
- 7-9 = nyeri berat
- 10 = nyeri tidak terkontrol

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Analisis univariat pada hasil penelitian ini memberikan gambaran tentang distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian, khususnya distribusi frekuensi jenis kelamin, usia responden, tingkat nyeri yang dirasakan responden sebelum dan sesudah intervensi terapi *Simple Reminiscence* diberikan oleh peneliti.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	57.1
Perempuan	3	42.9
Usia (th)		
60-70	2	28.6
71-80	3	42.8
81-90	2	28.6
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan yaitu 57.1% dan rentang usia terbanyak adalah responden dengan rentang usia 71-80 tahun yaitu 42.8%.

**Tabel 2. Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Pemberian Intervensi Terapi *Simple Reminiscence***

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat Nyeri sebelum intervensi	1	14.3

Ringan	5	71.4
Sedang	1	14.3
Berat		
Tingkat Nyeri setelah intervensi		
Ringan	7	100
Sedang	0	0
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri yang dirasakan responden sebelum pemberian terapi *Simple Reminiscence* mayoritas merupakan tingkat nyeri sedang yaitu sebesar 71.4% dan setelah pemberian terapi *Simple Reminiscence* tingkat nyeri yang dirasakan semua responden adalah 100% tingkat nyeri ringan.

### Hasil Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui sebaran data hasil penelitian dan menentukan uji analisis bivariat yang digunakan. Berikut adalah hasil uji normalitas data penelitian :

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi Terapi *Simple Reminiscence***

Kelompok Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig
Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi	0,214	7	0,819
Tingkat Nyeri Setelah Intervensi	0,296	7	0,099

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa *p-value* pada data tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 0,819 dan data tingkat nyeri setelah diberikan intervensi adalah 0,099. Nilai *p* pada kedua data tersebut  $> \alpha$  (0,05) sehingga disimpulkan bahwa kedua data hasil penelitian ini berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data ini maka untuk analisis uji pengaruh intervensi terapi *Simple Reminiscence* terhadap penurunan tingkat nyeri rheumatoid arthritis menggunakan uji Paired Test.

### Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh terapi *Simple Reminiscence* terhadap penurunan tingkat nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

**Tabel 4. Pengaruh Intervensi Terapi *Simple Reminiscence* terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia**

Variabel	Mean	N	SD	P-Value
Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi	5.00		1.291	
Tingkat Nyeri Setelah Intervensi	1.86	7	0.690	0.000

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi terapi *Simple Reminiscence* adalah 5.00 dengan standar deviasi sebesar 1.291. Setelah diberikan intervensi terapi *Simple Reminiscence* rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan responden adalah 1.86 dengan standar deviasi sebesar 0.690.

Berdasarkan hasil uji *Paired Test* pada Tabel 4 di atas, diketahui bahwa *p-value* untuk variabel tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi *Simple Reminiscence* adalah 0.000. Nilai *P* tersebut <  $\alpha$  (0,05) yang artinya signifikan maka dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi *Simple Reminiscence* berpengaruh terhadap penurunan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang mengalami nyeri rheumatoid arthritis lebih banyak dialami responden laki-laki dibanding perempuan. Secara umum, baik jenis kelamin laki-laki maupun perempuan tidak ada perbedaan dalam mengungkapkan rasa nyeri. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor biokimia dan merupakan hal yang unik pada setiap diri

individu. Namun bila dilihat dari faktor kebudayaan, kebudayaan yang sangat kental membedakan nyeri yang dirasakan laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki dianggap lebih kuat dalam menahan nyeri (Ningsih, 2009).

Selain itu, dari hasil penelitian juga terlihat bahwa responden terbanyak yang mengalami nyeri adalah responden dengan rentang usia 71-80 tahun. Hal ini dikarenakan faktor usia turut mempengaruhi nyeri, khususnya pada lansia. Usia dapat mempengaruhi perubahan kondisi tubuh dalam proses penuaan, yaitu terjadinya perubahan pada semua organ dan jaringan tubuh. Dengan semakin meningkatnya usia lansia, resiko untuk mengalami nyeri rheumatoid arthritis juga semakin meningkat, dan kondisi ini akan berakibat pada menurunnya kemampuan dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari dan mudah merasakan lelah (Andriyani, Abi Muhlisin and Kep, 2018).

(Andriyani, Abi Muhlisin and Kep, 2018) menerangkan bahwa jenis kelamin dan usia adalah faktor pencetus dan faktor pendorong terjadinya rheumatoid arthritis. Hal ini ada kaitannya dengan faktor genetik, *life style* atau kebiasaan hidup seperti rokok dan konsumsi makanan dengan kandungan purin yang tinggi. Kebiasaan buruk ini dapat dihindari agar resiko terjadinya rheumatoid arthritis di masa mendatang menjadi kecil.

### Analisis Bivariat

### **Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Pemberian Intervensi Terapi *Simple Reminiscence***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri rheumatoid arthritis yang dirasakan responden mengalami perubahan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi *Simple Reminiscence*. Hal ini terlihat dari tingkat nyeri responden sebelum intervensi adalah tingkat nyeri ringan, sedang dan berat. Namun setelah diberikan intervensi terapi *Simple Reminiscence* selama 1 bulan tingkat nyeri semua responden adalah tingkat nyeri ringan.

Menurut asumsi peneliti adanya penurunan tingkat nyeri yang dirasakan responden setelah pemberian intervensi terapi *Simple Reminiscence* ini yaitu dari nilai rata-rata nyeri 5.00 menurun menjadi 1.86 dikarenakan terapi ini menimbulkan efek yang menyenangkan. Efek yang menyenangkan ini terjadi karena lansia mengingat kembali kenangan-kenangan yang indah pada masa lalunya, bersama dengan orang-orang terdekat, orang-orang yang ia sayangi dan menyayaginya. Pada kondisi ini juga responden membayangkan bahwa dirinya seolah-olah kembali atau berada pada masa lalu tersebut. Perasaan yang tenang dan menyenangkan ini mampu mengurangi perasaan negatif dan stress terhadap nyeri yang terus menerus dirasakan lansia dan mengganggu kegiatan aktifitasnya serta

mampu membuat responden mengalihkan rasa nyeri yang dialaminya.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian dari (Isnanto, 2020) yang meneliti tentang pengaruh terapi *Reminiscence* terhadap penurunan nyeri pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Tresna Wreda Unit Budi Luhur Bantull dengan hasil ada pengaruh yang signifikan, yaitu terjadi penurunan skala nyeri sebesar 3.8. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian (Hermawati and Permana, 2020) yang menyatakan bahwa terapi *Reminiscence* terbukti mampu mengurangi perasaan negatif dan depresi pada lansia. Penelitian sebelumnya oleh (Manurung, 2017) juga membuktikan bahwa pemberian *Reminiscence therapy* bermanfaat untuk menurunkan stress yang dialami oleh penderita gangguan jantung. Begitu juga dengan hasil penelitian (Rahayuni, Utami and Swedarma, 2015) yang membuktikan bahwa terapi *Reminiscence* atau terapi kenangan ini berpengaruh efektif dalam menurunkan tingkat stress akibat penyakit yang dialami lansia.

Prinsip intervensi terapi *Simple Reminiscence* ini menurut pandangan peneliti mirip dengan terapi *Life Review* yang memuat 4 komponen yang saling berkaitan, yaitu *remembering* (menyadari adanya suatu kenangan), *recall* (mengingat kembali kenangan tersebut), *review* (melakukan penilaian terhadap kenangan tersebut), dan



*reconstruction* (berbuat sesuatu untuk mewakili kenangan tersebut). Terapi *Life Review* yang dilaksanakan dalam 4 sesi selama 3 minggu berturut-turut ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan (Maryati, 2020).

Perasaan negatif yang ada diri seorang pasien dapat berpengaruh pada penurunan kondisi kesehatan, begitu juga sebaliknya, perasaan yang menyenangkan akan membantu meningkatkan kondisi kesehatan pasien. Hal ini dikarenakan suasana atau perasaan hati yang menyenangkan menstimulasi pelepasan hormon endorfin dalam tubuh manusia. Hormon endorfin merupakan neuropeptida yang diproduksi oleh tubuh pada saat relaksasi dan berfungsi sebagai obat penenang alami yang memberikan efek rasa nyaman serta mengurangi rasa sakit karena memiliki sifat analgesik (Yundari and Mas, 2018).

Menurut teori (Sprouse-Blum *et al.*, 2010), mekanisme hormon endorfin di mulai dari Beta-endorfin, yaitu protein yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari sebagai respons terhadap stres fisiologis seperti nyeri. Beta-endorfin berfungsi melalui berbagai mekanisme di sistem saraf pusat dan perifer untuk menghilangkan rasa sakit saat terikat pada reseptor mu-opioidnya. Endorfin dilepaskan dari kelenjar pituitari sebagai respons terhadap rasa sakit dan dapat bekerja di sistem saraf pusat dan sistem saraf perifer. Endorfin ini

menghambat transmisi sinyal rasa sakit dengan cara mengikat  $\mu$ -reseptor saraf perifer, yang memblokir pembebasan dari neurotransmitter substansi P. Mekanisme di sistem saraf pusat bekerja dengan cara memblokir neurotransmitter yang berbeda.

Terapi *Simple Reminiscence* merupakan kegiatan yang menarik bagi lansia, sangat mudah untuk dilakukan serta memiliki manfaat yang positif terhadap kondisi psikologis lansia, yang akan berpengaruh juga pada kondisi fisik lansia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu dapat disimpulkan bahwa responden laki-laki (57.1%) lebih banyak merasakan nyeri rheumatoid arthritis dan usia terbanyak adalah usia 71-80 tahun (42.8%). Tingkat nyeri terbanyak sebelum diberikan intervensi terapi *Simple Reminiscence* adalah tingkat nyeri sedang (71.4%) dan sesudah intervensi diberikan tingkat nyeri yang dirasakan responden adalah tingkat nyeri ringan (100%).

Berdasarkan hasil uji berpasangan *Paired Test* diperoleh  $p$ -value = 0.000. Karena  $p$ -value  $0.000 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi terapi *Simple Reminiscence* terhadap penurunan tingkat nyeri rheumatoid arthritis lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

## SARAN

Diharapkan bagi petugas kesehatan khususnya di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu dapat memfasilitasi pemberian intervensi non farmakologi ataupun layanan *Simple Reminiscence* pada penderita nyeri rheumatoid arthritis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pilihan terapi untuk menurunkan tingkat nyeri rheumatoid arthritis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Santri, R. A. and Nurhayati, N. (2021) 'Terapi Benson Untuk Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Lansia', *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(2), pp. 345–356.
- Andriyani, N. A., Abi Muhlisin, S. K. M. and Kep, M. (2018) 'Gambaran Faktor Predisposisi dan Presipitasi Kejadian Rheumatoid Arthritis pada Individu yang Hidup di Komunitas.' Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cannella, A. C. and O'dell, J. R. (2017) 'Traditional DMARDs: methotrexate, leflunomide, sulfasalazine, hydroxychloroquine, and combination therapies', in *Kelley and Firestein's textbook of rheumatology*. Elsevier, pp. 958–982.
- Doliarn'do, D. A. B., Kurniajati, S. and Kristanti, E. E. (2018) 'Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Nyeri Pasien Reumatoid Arthritis', *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 4(2).
- Gibofsky, A. (2012) 'Overview of Epidemiology, Pathophysiology, And Diagnosis of Rheumatoid Arthritis.', *The American Journal of Managed care*, 18(13 Suppl), pp. S295–302.
- Hermawati, E. and Permana, I. (2020) 'Manfaat Terapi Reminiscence dalam Mengatasi Depresi pada Lansia', *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), pp. 41–46.
- Isnanto, I. (2020) 'Pengaruh Reminiscence Therapy terhadap nyeri pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Wreda Unit Budi Luhur Bantul', *Jurnal Kesehatan*, 7(2).
- Khanna, D. et al. (2012) '2012 American College of Rheumatology guidelines for management of gout. Part 1: systematic nonpharmacologic and pharmacologic therapeutic approaches to hyperuricemia', *Arthritis care & research*, 64(10), pp. 1431–1446.
- Manurung, N. (2016) 'Terapi reminiscence', *Jakarta: Trans Info Media*.
- Manurung, N. (2017) 'Pengaruh Pemberian Reminiscence Therapy Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Gangguan Jantung', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(1), pp. 218–226.
- Maryati, E. R. W. P. (2020) 'Life Review Therapy Menurunkan Tingkat Depresi Lansia Pada Warga Binaan Sosial Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan Life Review Therapy On Depression Levels In Elderly Socially Guided Citizens In Budi Mulia Pstw Budi Mulia 3 South Jakarta Oleh', *Jurnal Ilmiah AVICENNA ISSN*, 1978, p. 664.
- Ngatwadi, N., Mudatsir, M. and Mulyadi, M. (2018) 'Perbedaan efektifitas pengaruh hypnotherapy dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri sendi pada penderita arthritis rheumatoid', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), pp. 15–30.

- Ningsih, N. (2009) 'Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan sistem muskuloskeletal.' STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Nursalam, N. (2019) 'Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (87).' Stikes Perintis Padang.
- Pratiwi, E. and Mumpuni, Y. (2017) 'Tetap Sehat Saat Lansia', *Andi (KDT)*, Yogyakarta.
- Putri, I. R. R. (2019) 'Penerapan Terapi Back Massage terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Keluarga dengan Rheumatoid Arthritis.' Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Rahayuni, N. P. N., Utami, P. A. S. and Swedarma, K. E. (2015) 'Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di banjar luvus baturiti tabanan bali', *Jurnal keperawatan sriwijaya*, 2(2), pp. 130–138.
- Rohaedi, S., Putri, S. T. and Kharimah, A. D. (2016) 'Tingkat kemandirian lansia dalam activities daily living di panti sosial tresna werdha senja rawi', *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), pp. 16–21.
- Safiri, S. *et al.* (2019) 'Global, regional and national burden of rheumatoid arthritis 1990–2017: a systematic analysis of the Global Burden of Disease study 2017', *Annals of the rheumatic diseases*, 78(11), pp. 1463–1471.
- Sprouse-Blum, A. S. *et al.* (2010) 'Understanding endorphins and their importance in pain management', *Hawaii medical journal*, 69(3), p. 70.
- Ulinuha, T. N. (2017) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis (Studi di Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jombang).'