

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN *FOOT SPA* PADA LANSIA
DENGAN MYALGIA**

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan



Oleh

Gita Ariyani Dewi

NIM 2009697

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

HALAMAN PENGESAN

GITA ARIYANI DEWI

STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN *FOOT SPA* PADA LANSIA
DENGAN MYALGIA

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Irma Darmawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.KomNIPT. 920200419870509201

Pembimbing II



Sri Sumartini, S.Kp., M.KepNIP. 198002252015042001

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.NIP.

198202222012122003

LEMBAR HAK CIPTA
STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN *FOOT SPA* PADA LANSIA
DENGAN MYALGIA

Oleh

Gita Ariyani Dewi

NIM. 2009697

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Gita Ariyani Dewi

Universitas Pendidikan Indonesia

September 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan cetak ulang, difotocopy, atau cara lain tanpa izin dari penulis

STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN *FOOT SPA* PADA LANSIA DENGAN MYALGIA

Gita Ariyani Dewi NIM. 2009697

E-mail: Gitaarianidewi4@gmail.com

Pendahuluan: Myalgia didefinisikan sebagai nyeri yang terjadi karena adanya kontraksi otot secara berulang-ulang yang mengakibatkan otot menjadi meradang. Salah satu gejala myalgia yaitu timbulnya rasa nyeri pada otot. Salah satu tindakan non farmakologis untuk mengatasi myalgia adalah *foot spa*. *Foot spa* merupakan terapi rendam air hangat dengan garam epsom dilanjutkan dengan massage untuk memperlancar peredaran darah dan mengurangi myalgia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus, dengan dua subjek yang mengalami myalgia. Intervensi yang dilakukan yaitu *foot spa* dilakukan selama enam kali pertemuan selama dua minggu. Penilaian tingkat nyeri dinilai menggunakan skala penilaian *Numeric Rating Scale* (NRS). **Hasil:** dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa intervensi *foot spa* dapat menurunkan skala nyeri dari nyeri sedang (skala 6-5) menjadi nyeri ringan (skala 3-2). **Diskusi:** Air hangat yang dicampurkan garam epsom yang mengandung magnesium sulfat ini secara efektif diserap oleh tubuh melalui kulit sehingga kontraksi otot dalam tubuh akan menjadi stabil karena kadar mineral terpenuhi. Kemudian, massage memiliki manfaat pada tubuh untuk mengeluarkan endorfin yang membuat otot dan jaringan lunak pada tubuh lebih rileks. **Kesimpulan:** *foot spa* efektif untuk mengurangi myalgia dengan skala nyeri sedang.

Kata Kunci: Myalgia, Nyeri, Lansia, *Foot spa*

ABSTRACT

CASE STUDY: MANAGEMENT OF FOOT SPA IN ELDERLY WITH MYALGIA

Gita Ariyani Dewi NIM. 2009697

E-mail: Gitaarianidewi4@gmail.com

Introduction: Myalgia is defined as pain that occurs due to repeated muscle contractions which causes the muscles to become inflamed. One of the symptoms of myalgia is the emergence of pain in the muscles. One of the non-pharmacological measures to treat myalgia is foot spa. Foot spa is a warm bath therapy with Epsom salt followed by massage to improve blood circulation and reduce myalgia. **Methods:** This study used the case study method, with two subjects experiencing myalgia. The intervention that was carried out, namely foot spa, was carried out for six meetings for two weeks. Pain level assessment was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) rating scale. **Results:** From this study it was found that the foot spa intervention can reduce the pain scale from moderate pain (scale 6-5) to mild pain (scale 3-2). **Discussion:** Warm water mixed with Epsom salt containing magnesium sulfate is effectively absorbed by the body through the skin so that muscle contractions in the body will become stable because mineral levels are met. Then, massage has benefits for the body to release endorphins which make muscles and soft tissues in the body more relaxed. **Conclusion:** foot spa is effective for reducing myalgia with moderate pain scale.

Keywords: Myalgia, Pain, Elderly, Foot spa

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR HAK CIPTA	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Bagi Pasien	4
1.4.2 Manfaat Bagi Perawat	4
1.4.3 Manfaat Bagi Panti Werdha	4
1.4.4 Manfaat Bagi Lembaga Pendidikan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Lansia 6	
2.1.1 Pengertian Lansia	6
2.1.2 Karakteristik Lansia	6
2.1.3 Klasifikasi Lansia	6
2.1.4 Perubahan Terjadi Pada Lansia	7
2.2 Konsep Myalgia	7
2.2.1 Definisi Myalgia.....	7
2.2.2 Etiologi Myalgia.....	7
2.2.3 Patofisiologi Myalgia	8
2.2.4 Klasifikasi Myalgia	8
2.2.5 Manifestasi Klinis	9

2.2.6 Pencegahan Myalgia	10
2.2.7 Penatalaksanaan Myalgia.....	10
2.3 Konsep Intervensi <i>Foot Spa</i>	12
2.3.1 Definisi <i>Foot spa</i>	12
2.3.2 Respon Fisiologis <i>Foot Spa</i>	12
2.3.3 Kandungan Dan Manfaat.....	12
2.3.4 Prosedur <i>Foot Spa</i>	13
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan.....	14
2.4.1 Pengkajian	14
2.4.2 Diagnosa Keperawatan	15
2.4.3 Intervensi Keperawatan	15
2.4.4 Implementasi Keperawatan	19
2.4.5 Evaluasi Keperawatan	19
2.5 Kerangka Teori	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Pendekatan Penelitian.....	21
3.2 Subyek Penelitian	21
3.3 Fokus Studi	21
3.4 Definisi Operasional	21
3.5 Instrumen Penelitian	23
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	24
3.7 Prosedur rendam air hangat mengandung garam epsom	24
3.8 Prosedur <i>Massage</i>	26
3.9 Metode Uji Keabsahan Data.....	27
3.10 Lokasi Dan Waktu Penelitian	27
3.11 Analisis Data Dan Penyajian Data.....	27
3.12 Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil Penelitian.....	29
4.1.1 Gambaran Lokasi Studi Kasus.....	29
4.1.2 Karakteristik Pasien	29
4.2 Pembahasan	34
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	37

5.1	Simpulan.....	37
5.2	Implikasi dan Rekomendasi.....	37
5.2.1	Bagi Pasien	37
5.2.2	Bagi Penelitian.....	37
5.2.3	Bagi Panti Sosial Tresna Werdha	37
5.2.4	Bagi Lembaga Pendidikan.....	37
	DAFTAR PUSTAKA	38
	LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	41

DAFTAR PUSTAKA

- Adie, P., Ca, K., Wibowo, R., & Hernawati, S. (2019). *Factors Related to Utilization of Traditional Massage on Elderly in Case of Myalgia by Employing Theory of Anderson*. 3(5), 208–217.
- Akbar, F., & , Darmiati, Farmin Arfan, A. A. Z. P. (2021). *Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo*. 2(2), 392–397.
- Annafi, N. A., & Mukarromah, S. B. (2021). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 7(2), 119–125.
- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- Ariastuti, R., Anam, K., & Pamungkas, Y. (2018). Efektivitas Analgesik Daun Gatal (*Laportea Decumana*) Pada Penderita Myalgia Di Kampung ATSJ Distrik Kabupaten Asmat Papua. *Jurnal Kebidanan*, X(01), 50–61. <http://www.journal.stikeseub.ac.id>
- Arpandjam'an, A., Awal, M., & Erawan, H. T. (2018). Pengaruh Pemberian Massage Dengan Teknik Efflurage Terhadap Penurunan Nyeri Gastrocnemius Pemain Futsal Club Futsal Dpc Bontocani. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 28. <https://doi.org/10.32382/mf.v10i2.552>
- Arpin, W., Gozali, D. A., Hastami, Y., & Handayani, S. (2020). Perbedaan Pemilihan Waktu Cold Water Immersion Terhadap Timbulnya Delayed Onset Muscle Soreness Setelah Latihan Submaksimal. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p33-38>
- Dewi, M., Sovia, S., & Adha, P. D. (2020). Efektifitas terapi rendam air hangat dengan garam terhadap skala nyeri arthritis pada lansia di panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 862–870.
- Dinkes Bandung. (2019). *Profil Kesehatan Kota Bandung 2019*.
- Dzikra Nurseptiani, Muhammad Ghilang Maulud Setyawan, N. I. (2022). *Gambaran Skala Nyeri Akibat Penurunan Kekuatan Otot Gastrocnemius pada Lansia Pekerja di Posyandu Lansia Pekajangan Gang 16*. 6(2), 117–122.
- Efendi, M. R. (2022). Assistency in Medical Surgical Nursing Care for patients with cardiovascular system disorders (hypertension) in Public Health Center of Cijeungjing. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 88–104.
- Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., Magdalena, M., & Sakhnan, R. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *JPK : Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>
- Ilmi, M. A. (2018). Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik. *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20(2), 66. <https://doi.org/10.20473/jbp.v20i2.2018.66-71>

- Kusumaningrum, P. R., Suyami, & Widiawati, V. (2020). Pengaruh Latihan Gerak Pinggul (Stretching) Terhadap Skore Nyeri Pinggul Pada Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1), 8–17.
- Landelle, C., Anton, J. L., Nazarian, B., Sein, J., Gharbi, A., Felician, O., & Kavounoudias, A. (2020). Functional brain changes in the elderly for the perception of hand movements: A greater impairment occurs in proprioception than touch. *NeuroImage*, 220(June), 117056. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117056>
- Lehmann, D., Motlagh, L., Robaa, D., & Zierz, S. (2017). Muscle carnitine palmitoyltransferase ii deficiency: A review of enzymatic controversy and clinical features. *International Journal of Molecular Sciences*, 18(1). <https://doi.org/10.3390/ijms18010082>
- Lowa, N. W., Azzam, A. M., Huda, K. N., & Nurfauziah, N. (2017). *Jurnal Riset Sains dan Teknologi Kejadian Myalgia Pada Lansia Pasien Rawat Jalan*. 1(2), 59–63.
- Moshinsky, M. (2019). Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Muliani, R., Suprapti, T., & Nurkhotimah, S. (2020). Stimulasi Kutaneus (Foot Massage) Menurunkan Skala Nyeri Pasien Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 4(2), 461–468.
- Mulyani, R., Nurcahyo, H., & Santoso, J. (2018). Gambaran Penggunaan Obat Myalgia Di Puskesmas Kaligangsa Kota Tegal. *Jurnal Parapemikir PHB*, 9(2), 1.
- Mursidah Dewi, Sovia, P. D. A. (2020). *Efektifitas Terapi Rendam Air Hangat dengan Garam terhadap Skala Nyeri Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*. 20(3), 862–870. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1070>
- Noor, M. A., Keperawatan, F. I., Islam, U., Agung, S., Keperawatan, F. I., Islam, U., & Agung, S. (2022). *Implementasi Foot Spa Therapy Dalam Meningkatkan Sirkulasi Darah Area*. 5(4), 314–319.
- Nugroho, S., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pambudi, D. K. (2020). Efektivitas terapi air hangat, dingin dan kontras terhadap nyeri, kelelahan, dan daya tahan otot. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 466–482. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14413
- Pehlivan, S., & Karadakovan, A. (2019). *Effects of aromatherapy massage on pain , functional state , and quality of life in an elderly individual with knee osteoarthritis*. June. <https://doi.org/10.1111/jjns.12254>
- Purwata, T. E. (2014). *Diagnosis dan Manajemen Fibromialgia*. 41(5), 327–331.
- Putri Azis, Asrijun Juhanto, R. (2018). Hubungan Postur Kerja Dengan Kejadian Myalgia Pada Petani Di Kecamatan Bungaya Kabupaten Gowa. *UNM Environmental Journals*, 1(April), 33–38. <http://repositori.uin->

- Rahagia, R., Pranessia, A., & R, W. A. P. (2020). *Pengaruh Hidroterapi Garam Epsom Terhadap Nyeri Pada Lansia Penderita Gout the Effect of Epsom Salt Hydrotherapy on Pain in*. 10(2), 317–322.
- Sabitha, M. (2018). *Evaluate the effectiveness of hot foot bath with epsom salt on joint pain, stiffness, and physical function among patients with osteoarthritis in selected hospitals at Ottanchathiram*. Bishop's College of Nursing, Dharapuram.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 31– 34.
- Soviana Hapsari, Suryani, S. (2014). *Pengaruh Rendam air Garam Epsom Hangat Terhadap Nyeri Sendi Klien Gout Arthritis Di UPTD Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan*. 111–118.
- Sugiyono, P. D. (2016). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Myalgia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Surti, Candrawati, E., & Warsono. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 103–111. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Surti, E. C., & Warsono. (2017). *Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. 2, 103–111.
- Waryantini, & Astri. (2020). Efektifitas Penggunaan Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Otot (Myalgia Kaki) Pada Usia Lanjut. *Healthy Journal*, 8(2), 48–57.
- Wirayani, N. K. M., Widnyana, M., Wahyuni, N., & Sugiritama, I. W. (2020). Hubungan Antara Postur Kerja Dan Masa Kerja Dengan Terjadinya Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius Pada Penjahit Garmen Di Batubulan Gianyar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i01.p07>