



# Penerapan Terapi Tai Chi Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Nyeri Dengan Diagnosa Medis Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Kunjang Kabupaten Kediri (Studi Kasus)

Siska Dwi Yulia Karisma<sup>1</sup>, Dhian Ika Prihananto<sup>2</sup>, Norma Rinasari<sup>3</sup>

Prodi D-III Keperawatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, JL. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Indonesia

\*Email korespondensi : [siskayuliakarisma@gmail.com](mailto:siskayuliakarisma@gmail.com)

Diterima:

23 Juli 2025

Dipresentasikan:

26 Juli 2025

Terbit:

18 September 2025

## ABSTRAK

*Rheumatoid arthritis* adalah penyakit autoimun yang dapat menyerang persendian dan dapat menyebabkan peradangan pada sendi, terutama pada sendi tangan dan kaki yang menimbulkan gejala nyeri, bengkak, serta sendi terasa kaku. *Rheumatoid arthritis* dapat menyebabkan rusaknya sendi secara permanen dan juga dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat nyeri pada lansia yang mengalami nyeri dengan diagnosa medis *rheumatoid arthritis* sebelum dan sesudah dilakukan terapi tai chi. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek pada penelitian ini adalah 2 lansia yang mengalami nyeri dengan diagnose medis *rheumatoid arthritis*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar *Numeric Rating Scale* untuk mengukur tingkat nyeri serta menggunakan SOP (Standar Operasional Prosedur) terapi tai chi untuk menerapkan terapi tai chi. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu terjadi pengurangan tingkat nyeri pada Ny. S dari skala 6 menjadi 3 dan Ny. N dari skala 5 menjadi 2 setelah diberikan terapi tai chi selama 3 minggu dengan 2 kali pertemuan setiap minggunya. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan metode penerapan terapi tai chi sebagai terapi non farmakologis dapat menurunkan tingkat nyeri, sehingga diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk menerapkan terapi tai chi secara maksimal kepada klien sesuai dengan standar operasional prosedur.

**Kata kunci :** tai chi, nyeri, rheumatoid arthritis, lansia

## PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, terapi Tai Chi semakin populer sebagai salah satu metode alternatif untuk mengurangi rasa nyeri pada lansia yang mengalami nyeri akut dengan diagnosa medis rheumatoid arthritis. Rheumatoid arthritis merupakan penyakit autoimun yang menyebabkan peradangan pada sendi-sendi dan jaringan tubuh, yang pada akhirnya dapat menimbulkan rasa nyeri, pembengkakan, lalu pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pada bagian dalam sendi dan terutama pada bagian sendi seperti pada lutut, tangan, ataupun pada jari-jari (Sopianto, 2019, Bawarodi, 2019).

Menurut *World Health Organization (WHO)* 2020, pada tahun 2022 populasi penduduk di seluruh dunia yang terkena rheumatoid arthritis mencapai angka 355 juta jiwa. Menurut *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)* tahun 2023, prevalensi penderita rheumatoid arthritis di Indonesia sebanyak 24,7% pada lansia. Berdasarkan data Satu Sehat Indonesia Kementerian Bappenas didapatkan jumlah

penderita rheumatoid arthritis pada tahun 2021 adalah 16.679 orang. Kemudian pada tahun 2022 jumlah penduduk di Indonesia yang mengalami rheumatoid arthritis mengalami peningkatan yaitu 23.711 orang. Menurut Riskesdas tahun 2018 jumlah prevalensi penderita rheumatoid arthritis di Provinsi Jawa Timur sebanyak 26,9%. Menurut laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2023 prevalensi jumlah penderita rheumatoid arthritis di Jawa Timur sebanyak 11,1%. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri tahun 2024 jumlah penderita rheumatoid arthritis yang terdata di Kabupaten Kediri sebanyak 25 penderita dengan lokasi, Puskesmas Gampengrejo 3 penderita, Puskesmas Puhjarak 9, dan Puskesmas Kunjang 13 penderita. Penderita rheumatoid arthritis tertinggi di wilayah Puskesmas Kunjang sebanyak 13 penderita.

Rheumatoid arthritis dapat disebabkan oleh peradangan yang melibatkan sistem imun pada berbagai sistem organ. Rheumatoid arthritis dapat menyebabkan kerusakan lebih berat jika terlambat untuk di obati (Hamijoyo et al, 2020). Kerusakan yang dapat terjadi yaitu kerusakan sendi yang progresif dan menimbulkan kelainan bentuk sendi, yang dapat menyebabkan terjadinya kecacatan bahkan dapat menyebabkan kematian dini (Sari, 2017).

Menurut Nurjannah & hidayati 2022, pengobatan pada penderita rheumatoid arthritis ada dua jenis yaitu pengobatan secara farmakologis (dengan obat-obatan) dan pengobatan secara non farmakologis. Penanganan rheumatoid arthritis secara farmakologis dapat dengan memberikan obat pereda nyeri seperti asetaminofen, dilanjutkan dengan obat anti inflamasi non steroid untuk meredakan nyeri serta kekakuan pada sendi akibat reumatoid arthritis (Rahmadina and Setiyono 2020). Secara non farmakologis, penanganan rheumatoid arthritis dapat dilakukan dengan merubah gaya hidup dengan menggunakan terapi pergerakan tubuh lainnya, seperti contohnya terapi tai chi (Rahmadina and Setiyono 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2018) dalam jurnal "Journal of Aging and Physical Activity", terapi non- farmakologis Tai Chi telah terbukti dapat mengurangi rasa nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis. Dalam penelitian tersebut, terapi Tai Chi secara rutin dilakukan selama 12 minggu dan hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri pada partisipan penelitian. Terapi tai chi ini dapat mempengaruhi penurunan kortisol (hormon stress), peningkatan hormon endorfin, meningkatkan keseimbangan neurotransmitter dengan modulasi hormon serotonin dan dopamin, serta meningkatkan aktivitas sistem parasimpatik sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada sendi (Wang, 2021).

Adapun tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis skala nyeri pada lansia yang mengalami nyeri dengan diagnose meis rheumatoid arthritis sebelum dan sesudah dilakukan terapi tai chi, dan tujuan khusus yaitu mengidentifikasi skala nyeri pada lansia yang mengalami nyeri dengan diagnose medis rheumatoid arthritis sebelum dan sesudah dilakukan terapi tai chi.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul "Penerapan Terapi Tai Chi Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Nyeri Dengan Diagnosa Medis Rheumatoid Arthritis di Puskesmas

Kunjang Kabupaten Kediri”.

## METODE

Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini adalah dua lansia yang mengalami nyeri dengan diagnosa medis rheumatoid arthritis. Instrumen penelitian terapi tai chi menggunakan Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Tai Chi dan Instrumen untuk mengukur skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data yang digunakan peneliti adalah menggunakan teknik analisa deskriptif yang didapatkan dari Standar Luaran Keperawatan Indonesia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pemaparan Fokus Studi

#### a. Tingkat Nyeri Subyek Sebelum Dilakukan Terapi Tai Chi

Berdasarkan penelitian, dapat diketahui tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi tai chi seperti table 4.1

**Tabel 4. 1 Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Terapi Tai Chi**

NO	Subyek	Hari/Tanggal	Skala	Keterangan
1. Ny. S		Rabu/ 4-06- 2025	6	Nyeri Sedang
		Sabtu/ 7-06- 2025	6	Nyeri Sedang
		Senin/ 9-06- 2025	5	Nyeri Sedang
		Kamis/ 12- 06-2025	4	Nyeri Ringan
		Senin/ 16- 06-2025	3	Nyeri Ringan
2. Ny. N		Kamis/ 19- 06-2025	3	Nyeri Ringan
		Rabu/ 4-06- 2025	5	Nyeri Sedang
		Sabtu/ 7-0- 2025	5	Nyeri Ringan
		Senin/ 9-06- 2025	4	Nyeri Ringan
		Kamis/ 12- 06-2025	3	Nyeri Ringan
		Senin/ 16- 06-2025	3	Nyeri Ringan
		Kamis/ 19- 06-2025	2	Nyeri Ringan

Pada tabel 4.1 diketahui hasil dari skala nyeri selama tiga minggu pada Ny. S dan Ny. N sebelum diberikan terapi tai chi. Hari pertama pada minggu pertama skala nyeri Ny. S adalah 6, sedangkan Ny. N 5. Pada hari kedua minggu pertama skala nyeri Ny. S adalah 6 sedangkan Ny. N 5. Pada hari pertama minggu ke dua skala nyeri Ny. S adalah 5 dan Ny. N 4. Pada hari ke dua minggu ke dua skala nyeri Ny. S adalah 4 dan Ny. N 3. Pada hari pertama minggu ke tiga skala nyeri Ny. S adalah 3 dan Ny. N 3. Dan pada hari kedua minggu ke tiga skala nyeri Ny. S adalah 3 dan Ny. N 2. Berdasarkan table 4.a diatas dapat disimpulkan klien mengalami nyeri akibat rheumatoid arthritis.

**b. Tingkat Nyeri Subyek Setelah Dilakukan Terapi Tai Chi**

Berasarkan penelitian yang dilakukan, dapat diketahui skala nyeri setelah dilakukan terapi tai chi seperti pada table 4.2

**Tabel 4. 2 Skala Nyeri Setelah Dilakukan Terapi Tai Chi**

NO	Subyek	Hari	Skala	Keterangan
1.	Ny. S	Rabu/ 4-06-2025	6	Nyeri Sedang
		Sabtu/ 7-06-2025	5	Nyeri Sedang
		Senin/ 9-06-2025	4	Nyeri Ringan
		Kamis/ 12-06-2025	3	Nyeri Ringan
		Senin/ 16-06-2025	3	Nyeri Ringan
2.	Ny. N	Kamis/ 19-06-2025	3	Nyeri Ringan
		Rabu/ 4-06-2025	5	Nyeri Sedang
		Sabtu/ 7-06-2025	4	Nyeri Ringan
		Senin/ 9-06-2025	3	Nyeri Ringan
		Kamis/ 12-06-2025	2	Nyeri Ringan
		Senin/ 16-06-2025	2	Nyeri Ringan
		Kamis/ 19-06-2025	2	Nyeri Ringan

Berdasarkan gambar 4.2 diketahui hasil dari skala nyeri selama 3 minggu pada Ny. S dan Ny. N setelah dilakukan terapi tai chi. Hari pertama minggu pertama skala nyeri Ny. S adalah 6 dan Ny. N 5. Pada hari kedua minggu pertama skala nyeri Ny. S 5 dan Ny. N 4. Pada hari pertama minggu kedua skala nyeri Ny. S adalah 4 dan Ny. N 3. Pada hari kedua minggu kedua skala nyeri Ny. S 3 dan Ny. N 2. Pada hari pertama minggu ke tiga skala nyeri Ny. S adalah 3 dan Ny. N 2. Dan pada hari kedua minggu ketiga skala nyeri Ny. S adalah 3 dan Ny. N 2. Berdasarkan table 4.b diatas menunjukkan adanya perubahan skala nyeri pada Ny. S dan Ny. N sudah mulai berkurang karena menerapkan terapi tai chi.

Dari hasil penelitian yang diperoleh penurunan skala nyeri pada klien dengan rheumatoid arthritis diperoleh hasil adanya perubahan skala nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi tai chi yaitu pada hari pertama pada minggu pertama skala nyeri Ny. S adalah 6, sedangkan Ny. N 5. Pada hari kedua minggu pertama skala nyeri Ny. S adalah 6 sedangkan Ny. N 5. Pada hari pertama minggu ke dua skala nyeri Ny. S adalah 5 dan Ny. N 4. Pada hari ke dua minggu ke dua skala nyeri Ny. S adalah 4 dan Ny. N 3. Pada hari pertama minggu ke tiga skala nyeri Ny. S adalah 3 dan Ny. N 3. Dan pada hari kedua minggu ke tiga skala nyeri Ny. S adalah 3 dan Ny. N 2.

Berdasarkan hasil penelitian Pratiwi dan Nia menggunakan metode studi kasus menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi tai chi pada lansia yang mengalami nyeri akut dengan diagnosa medis rheumatoid arthritis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan skala pada responden antara sebelum dan setelah dilakukan terapi tai chi (Pratiwi dan Nia, 2020).

Berdasarkan penelitian Bistanti Riska Yunda yang menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif menunjukkan adanya perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi tai chi, sehingga penelitian ini direkomendasikan pada instansi kesehatan agar dapat memberikan terapi tai chi secara rutin pada saat posyandu lansia (Bistanti, 2018).

Berdasarkan penelitian Putri Feby menunjukkan bahwa adanya perubahan skala nyeri pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi tai chi sebanyak 6 kali selama 3 minggu. Tingkat nyeri sesudah diberikan terapi tai chi dengan skor minimum adalah 1 dan skor maksimum adalah 4 (Putri, 2019).

Berdasarkan penelitian Alfianita yang berjudul Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Masalah Nyeri Dengan Rheumatoid Arthritis Si Desa Wengkal Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi selama 3 hari pada dua responden. Responden 1 skala nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi benson adalah 6 dan setelah dilakukan terapi menurun menjadi 1 sedangkan responden 2 skala nyeri

sebelum dilakukan terapi relaksasi benson adalah 5 dan setelah dilakukan terapi menurun menjadi 2 (Alfianita, 2023).

Berdasarkan penelitian Putri yang berjudul Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Nyeri Akut Dengan Diagnosa Medis Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjunganom menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi selama 3 hari pada kedua responden. Responden 1 dengan skala nyeri 6 sebelum dilakukan terapi dan setelah dilakukan terapi menurun menjadi skala 1 seangkan, Responden 2 dengan skala nyeri sebelum dilakukan terapi adalah 5 dan setelah dilakukan terapi menurun menjadi 1.

Berdasarkan penelitian Della Kurniawati yang berjudul Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Anggota Keluarga Yang Mengalami Gangguan Rasa Nyaman Nyeri) Daengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Puskesmas Sukorame Kota Kediri menunjukkan bahwa terdapat terdapat penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan 4 hari terapi pada kedua responden. Responden 1 skala nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 5 dan setelah dilakukan terapi selama 4 hari menurun menjadi 2 dan pada responden 2 skala nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 4 dan setelah dilakukan terapi menurun menjadi skala 2.

Peneliti juga mendukung temuan dari penelitian sebelumnya bahwa terapi tai chi efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan diagnosa medis rheumatoid arthritis. Hal ini karena tai chi merupakan latihan yang menggabungkan unsur meditasi, pengaturan pernapasan, dan peregangan menyeluruh, termasuk gerakan tangan dan kaki yang dilakukan secara perlahan dan mudah diikuti.

Terapi ini sangat sesuai untuk lansia karena memiliki risiko cedera yang rendah, dengan gerakan yang aman dan lembut, dilakukan melalui peregangan disertai pernapasan bebas, bukan gerakan mendadak atau terburu-buru, sehingga sendi dapat lebih rileks. Dalam pelaksanaannya, terapi tai chi diberikan selama 30–60 menit per sesi, dengan frekuensi dua kali seminggu selama tiga minggu.

## KESIMPULAN

1. Hasil Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Terapi Tai Chi  
Dapat disimpulkan bahwa terapi tai chi dapat mengurangi rasa nyeri pada Ny. S sebelum dilakukan terapi tai chi dengan skala 6 menjadi skala 3 sedangkan, Ny. N sebelum dilakukan terapi tai chi dengan skala nyeri 5 menjadi skala 2.
2. Hasil Skala Nyeri Setelah Dilakukan Terapi Tai Chi  
Dapat disimpulkan bahwa terapi tai chi dapat mengurangi rasa nyeri pada Ny. S setelah dilakukan terapi tai chi dengan skala nyeri 6 menjadi 3 sedangkan, Ny. N setelah dilakukan terapi tai chi dengan skala nyeri 5 menjadi 2.

3. Hasil Analisis Tingkat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Tai Chi Dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi tai chi dapat mengurangi rasa nyeri pada lansia yang mengalami nyeri dengan diagnosa medis rheumatoid arthritis setelah diberikan terapi selama 3 minggu.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Alfianita. D., Prihananto. D. I., Risnanasari. N. (2023). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Anggota Keluarga Yang Mengalami Masalah Nyeri Dengan Rheumatoid Arthritis Di Desa Wengkal Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. (Ahli Madya KTI, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, 2023).* Retrieved from [https://repository.unpkediri.ac.id/11228/1/RAMA\\_14401\\_2025050002.pdf](https://repository.unpkediri.ac.id/11228/1/RAMA_14401_2025050002.pdf)
- Bistanti. R. Y. (2018). *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Nyeri Persendian an Fleksibilitas Sndi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Keniten Kecamatan Geneng Kabupaten Ngawi. Sarjana Skripsi. Stikes Bakti Husada Madiun.* Retrifed from <http://repository.stikes-bhm.ac.id/272/>
- Hamijoyo. L., Suarjana, I.N., Ginting, A. R., Kurniari, P. K., & Rahman, P. A. (2020). *Buku saku reumatologi.* Keio University. Perhimpunan Rheumatoid Indonesia.
- Kurniawati. D. E., Prihananto. D. I., Risnanasari. N. (2024). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Anggota Keluarga Yang Mengalami Gangguan Rasa Nyaman Nyeri) Daengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Puskesmas Sukorame Kota Kediri. ( Ahli Madya KTI, Universitas Nusantara PGRI Keiri, Kediri, 2024 ).* Retrieved from <https://proceeding.unpkediri.ac.id/>
- Pratiwi, Nia. (2020). *Penerapan Senam Tai Chi Pada Lansia Penderita Osteoarthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RT 05 RW 05 Kelurahan Gempol Kurung Gresik. Tesis Sarjana. Universitas Of Nahdatul Ulama Surabaya Repository.* [http://digilib.unusa.ac.id/data\\_pustaka-27287.html](http://digilib.unusa.ac.id/data_pustaka-27287.html)
- Putri. A. D., Prihananto. D. I., Risnanasari. N. (2023). *Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Nyeri Akut Dengan Diagnosa Medis Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjunganom. (Ahli Madya KTI, Universitas Nusantara PGRI Keiri, Kediri, 2023).* Retrifed from [https://repository.unpkediri.ac.id/11251/3/RAMA\\_14401\\_19205010023\\_0701127806\\_0708088001\\_front\\_ref.pdf](https://repository.unpkediri.ac.id/11251/3/RAMA_14401_19205010023_0701127806_0708088001_front_ref.pdf)
- Putri. F. A. (2019). *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Dan Penurunan Nyeri Pada Lansia engan Osteoarthritis Genu Di Puskesmas Siwalankerto. Sarjana Skripsi. Stikes Hang Tuah Surabaya.* Retrifed from <http://repository.stikes-bhm.ac.id/272/1/52.pdf>
- Rahmadina, J., 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 (IJNSP).* Universitas Muhammadiyah Jakarta, 4 (1), 49-56
- Sari, d. E. (2017). *Pengaruh terapi kompres hangat dalam menurunkan skala nyeri*



*pada penderita arthritis rematoid di wilayah kerja puskesmas. Masker Medika, 5(1), 88-95. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/141>*

Supianto., Virgo.G. (2019). *Efektifitas Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Pembantu Bakau Aceh Wilayah Kerja Puskesmas Batang Tumu. Jurnal Ners.* 3 (1) : 87-91. <https://doi.org/10.31004/jn.v3i1.494>

Wang, F., Lee, E. K. O., Wu, T., Benson, H., Fricchione, G., Wang, W., & Yeung, A. (2021). The Effect of Tai Chi on Chronic Pain: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Scientific Reports*, 11(1), 14688. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94275-3>

World Health Organization. (2023). *Rheumatoid Arthritis*. World Health Organization