

Uji Efektivitas Intervensi Mindfulness Berbasis Video sebagai Terapi Ajuvan untuk Mengurangi Skor Nyeri Kronis pada Pasien Arthritis Reumatoid: Sebuah Studi Quasi-Eksperimental = Effectiveness of Video-Based Mindfulness Intervention as an Adjuvant Therapy for Reducing Chronic Pain Scores in Rheumatoid Arthritis Patients: A Quasi-Experimental Study

Yuanita Lavinia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920529095&lokasi=lokal>

Abstrak

Nyeri merupakan alasan primer bagi mayoritas pasien Arthritis Reumatoid (AR) datang berobat. Walaupun pasien sudah masuk dalam kriteria remisi, sebagian besar pasien masih melaporkan nyeri yang signifikan dan berkepanjangan. Nyeri kronis diperkirakan berkaitan dengan proses noninflamatorik dan mekanisme sentral, sehingga perlu dipertimbangkan intervensi psikologis sebagai terapi adjuvan—selain edukasi, terapi farmakologis, serta rehabilitasi fisik sebagai tiga aspek utama pilar tatalaksana AR. Salah satu modalitas intervensi psikologis terbaru yang banyak dikembangkan adalah intervensi mindfulness yang berfokus terhadap keadaan saat ini (present moment), keterbukaan, dan penerimaan (acceptance) terhadap pengalaman saat ini. Pada penelitian ini 15 subjek penderita AR diberikan intervensi mindfulness berbasis video sebanyak 3 kali, dengan durasi 10-15 menit setiap sesi, dan diberikan perawatan standar dari dokter penyakit dalam ahli reumatologi. Skala nyeri dinilai menggunakan Visual Analog Scale (VAS) dan aktivitas penyakit dinilai menggunakan instrumen Disease Activity Score 28 (DAS28). Didapatkan perbedaan rerata skor nyeri yang signifikan antara sebelum dengan setelah mendapatkan intervensi (beda rerata: 13,33, 95% IK 7,37-19,30, $p < 0,001$). Latihan mandiri pada fase awal juga ditemukan memiliki hubungan yang bermakna terhadap perubahan skor nyeri (beda rerata: 10,60, 95% IK 0,83-20,37, $p = 0,036$). Walaupun demikian, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk meneliti faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap perubahan skor nyeri.

.....Pain is the main reason for the majority of Rheumatoid Arthritis (RA) patients seek treatment.

Eventhough patients have met the remission criteria, most patients still report significant and prolonged pain. Chronic pain is thought to be related to non-inflammatory processes and central mechanisms, so it is necessary to consider psychological interventions as adjuvant therapy—in addition to education, pharmacological therapy, and physical rehabilitation as the three main aspects of RA management. One of the most recent psychological intervention modalities that has been developed is mindfulness-based intervention that focuses on the present moment and acceptance of current experiences. In this study, 15 subjects with AR were given 3 video-based mindfulness interventions, with duration of 10-15 minutes for each session, and were given standard care from rheumatologist. The pain scale was assessed using the Visual Analog Scale (VAS) and disease activity was assessed using the Disease Activity Score 28 (DAS28) instrument. There was a significant difference in the mean pain score between before and after receiving the intervention (mean difference: 13.33, 95% CI 7.37-19.30, $p < 0.001$). Independent exercise in the early phase also found a significant relationship to changes in pain scores (mean difference: 10.60, 95% CI 0.83-20.37, $p = 0.036$). Even so, further research is still needed to study the factors that influence changes in pain scores.