

# ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP MASALAH KEPERAWATAN NYERI DENGAN PENDERITA OSTEOARTHRITIS PADA LANSIA DI DESA KARYA INDAH KEC. TAPUNG KAB. KAMPAR

Rahayu Kesuma Mahdani<sup>1</sup>, Ezalina<sup>2</sup>, Candra Saputra<sup>3</sup>

[rahayukesuma3@gmail.com](mailto:rahayukesuma3@gmail.com)<sup>1</sup>, [ezalin44@gmail.com](mailto:ezalin44@gmail.com)<sup>2</sup>, [mahadabrata@gmail.com](mailto:mahadabrata@gmail.com)<sup>3</sup>

Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

## ABSTRACT

*The elderly are an age group that has reached the final stage of the human life cycle. In this group, a natural stage occurs known as the aging process. As age increases, there is a gradual decline in physiological capacity in various body systems, such as the musculoskeletal, cardiovascular, neuropsychiatric, and immune systems. This condition makes the elderly more susceptible to certain diseases, one of which is osteoarthritis. The purpose of the final scientific paper for nurses is to explain the description of the results of the practice of the Nursing Profession with the application of Gerontic Nursing Care with the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy for Nursing Problems of Pain in Osteoarthritis Patients in the Elderly in Karya Indah Village, Tapung District, Kampar Regency. The method used in implementing nursing interventions is providing progressive muscle relaxation therapy for osteoarthritis. Writing starts from September 22-26, 2025. The advantages of progressive muscle relaxation therapy are that it is easy to do, does not require special tools, and is safe to apply to the elderly and is effective in reducing pain perception by reducing muscle tension and activating the parasympathetic nervous system, so that the body becomes calmer and more relaxed. Progressive muscle relaxation therapy was administered for five days, lasting 10-15 minutes. A case study of patients with osteoarthritis showed that after five days of therapy, pain levels significantly decreased. Pain scores decreased from moderate to mild, from moderate to mild.*

**Keywords:** *Progressive Muscle Relaxation Therapy, Osteoarthritis, Elderly.*

## ABSTRAK

Lansia adalah kelompok usia yang telah berada pada tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia. Pada kelompok ini terjadi suatu tahapan alami yang dikenal dengan proses penuaan (aging process). Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan bertahap pada kapasitas fisiologis di berbagai sistem tubuh, seperti sistem musculoskeletal, kardiovaskular, neuropsikiatri, dan sistem imun. Kondisi ini menjadikan lansia lebih mudah terserang penyakit tertentu, salah satunya adalah osteoarthritis. Tujuan karya ilmiah akhir ners adalah menjelaskan gambaran tentang hasil praktik Profesi Ners dengan aplikasi Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Pada Lansia Di Desa Karya Indah Kec. Tapung Kab. Kampar.metode yang digunakan dalam pelaksanakan intervensi keperawatan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap osteoarthritis. Penulisan mulai tanggal 22 - 26 September 2025. Keunggulan terapi relaksasi otot progresif yaitu mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, serta aman diterapkan pada lansia serta efektif dalam mengurangi persepsi nyeri dengan menurunkan ketegangan otot dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 5 hari dilakukan selama 10 - 15 menit. Hasil dari studi kasus pada pasien dengan osteoarthritis menunjukkan bahwa setelah lima hari pemberian intervensi terapi, terjadi penurunan tingkat nyeri yang signifikan. Skor skala nyeri yang awalnya berada pada kategori sedang mengalami penurunan menjadi skala nyeri ringan.

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi Otot Progresif, Osteoarthritis, Lansia.

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang tergolong rentan terhadap berbagai penyakit karena mengalami perubahan fungsi fisiologis yang berbeda dibandingkan dengan individu yang lebih muda, sehingga penatalaksanaan pengobatannya perlu dilakukan dengan cermat. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan bertahap pada kapasitas fisiologis di berbagai sistem tubuh, seperti sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, neuropsikiatri, dan sistem imun. Kondisi ini menjadikan lansia lebih mudah terserang penyakit tertentu, salah satunya adalah osteoarthritis (Khoiruroch et al., 2023).

Osteoarthritis (OA) adalah gangguan sendi degeneratif yang ditandai oleh kerusakan bertahap pada tulang rawan serta jaringan penunjang di sekelilingnya (Lutut et al., 2025). Osteoarthritis ditandai oleh nyeri sendi yang menjadi faktor pemicu sekaligus keluhan utama yang paling sering dirasakan oleh penderitanya yang dapat mengganggu aktivitas harian serta menurunkan kualitas hidup (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

Berdasarkan hasil survei nasional, jumlah kasus penyakit sendi di Indonesia mencapai 17,3% dengan proporsi sebesar 6,1% terjadi pada kelompok laki-laki dan 8,5% pada kelompok perempuan. Prevelensi osteoarthritis cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia, yakni sebesar 18,6% pada usia di atas 75 tahun. Sendi femorotibia pada lutut merupakan lokasi paling yang sering terdampak osteoarthritis. Diperkirakan sekitas 25% individu berusia di atas 55 tahun mengalami nyeri lutut hampir setiap hari (Wijaya & Nurhidayati, 2020). Nyeri pada osteoarthritis bersifat multifaktorial, yang dapat berasal dari regangan pada serabut saraf periosteum, peregangan ligamen, spasme otot, maupun peradangan pada bursa (bursitis) (Khoiruroch et al., 2023).

Strategi penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis biasanya melibatkan pemberian obat-obatan pereda nyeri, seperti analgesik termasuk

didalamnya penggunaan obat anti-inflamasi nonsteroid (OAINS) untuk mengurangi peradangan dan nyeri yang dirasakan pasien. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri dapat dilakukan melalui pemberian terapi relaksasi otot progresif (Ningsih, 2024).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang bertujuan mencapai relaksasi mendalam melalui kontraksi dan relaksasi bertahap pada kelompok otot, dari otot-otot bagian kaki menuju ke atas atau dari kepala ke arah bawah. Teknik ini membantu meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh terhadap ketengangan (Piko & Sandro, 2023). Teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. Oleh karena itu, metode ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer dalam upaya pengendalian dan penurunan nyeri (Rahayu et al., 2022).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 2 orang lansia yang menderita osteoarthritis, diperoleh informasi bahwa gejala yang dirasakan umumnya meliputi nyeri sendi, khususnya pada area lutut, pinggul, dan tangan. Nyeri bersifat tumpul, menetap, dan sering kali memburuk saat aktivitas fisik seperti berjalan atau menaiki tangga. Serta disertai kekakuan di pagi hari dan nyeri meningkat menjelang malam. Selama ini, nyeri hanya diatasi dengan istirahat. Untuk itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang praktis dan efektif. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi otot progresif yang terbukti membantu mengurangi nyeri serta meningkatkan kenyamanan dan relaksasi pada lansia.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Pada Lansia.” penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penerapan terapi relaksasi otot

progresif sebagai intervensi keperawatan dalam menurunkan skala nyeri akut pada lansia.

## METODOLOGI

Pelaksanaan evidence based practice nursing (EBPN) yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan skala nyeri pada penderita osteoarthritis. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen pada lansia dengan osteoarthritis. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan menggunakan NRS untuk menilai tingkat nyeri dan SLKI sebagai indikator keberhasilan intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif

No	Hari/Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	Hasil/Evaluasi
1.	Senin, 22 September 2025	Menjelaskan tujuan, manfaat, dan langkah-langkah pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, Menilai tingkat nyeri menggunakan skala NRS.	Pasien tampak antusias, skor nyeri awal di dapatkan dua lansia dengan skor skala nyeri 6 dan satu lansia skor skala nyeri 5, pasien memahami tujuan terapi
2.	Selasa, 23 September 2025	Melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan bimbingan langsung.	Pasien dapat mengikuti latihan dengan baik meskipun sedikit kesulitan di awal, Lansia Ny. R dengan skor skala nyeri 6 mengatakan nyeri berkurang dengan skor nyeri 5, lansia Ny. S dengan skor skala nyeri 5 mengatakan nyeri berkurang menjadi skor 4, sedangkan satu orang lansia Tn. K dengan skor skala nyeri 6 mengatakan skornya nyerinya masih sama.
3.	Rabu, 24 September 2025	Melatih ulang terapi relaksasi otot progresif dan memotivasi pasien untuk rutin berlatih.	Lansia mulai mampu mengingat tahapan latihan dan mengikuti dengan lancar, nyeri berkurang terutama saat istirahat. Lansia Ny. R mengatakan nyeri berkurang dengan skor skala nyeri 4, lansia Ny. S mengatakan nyeri berkurang dengan skor skala nyeri 3, dan lansia Tn. K mengatakan nyeri yang dirasakan mulai berkurang dengan skor skala nyeri 5.
4.	Kamis, 25 September 2025	Memantau pelaksanaan terapi secara mandiri.	Pasien mampu melakukan sebagian besar gerakan tanpa bantuan, tidur lebih nyenyak, kekakuan sendi berkurang. Lansia Nn. R mengatakan skor nyeri berkurang dengan skor skala nyeri 3, lansia Ny. S mengatakan nyeri berkurang dengan skor skala nyeri 2, dan

			lansia Tn. K mengatakan nyeri berkurang dengan skor skala nyeri 4.
5.	Jumat, 26 September 2025	Melakukan sesi terapi terakhir dan evaluasi keseluruhan.	<p>Pasien mampu melakukan latihan secara mandiri, nyeri berkurang signifikan.</p> <p>Lansia Ny. R mengatakan nyeri berkurang dengan skor skala nyeri 2, lansia Ny. S mengatakan nyeri berkurang dengan skor skala nyeri 1, dan lansia Tn. K mengatakan nyeri berkurang dengan skor skala nyeri 3.</p>

Pada tabel dapat disimpulkan hasil implementasi terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari berturut-turut terhadap tiga lansia dengan osteoarthritis, di peroleh hasil bahwa lansia mengalami penurunan skor nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Ny. R dari skor nyeri 6 menjadi 2, Ny. S dari skor nyeri 5 menjadi 1, Tn. K dari skor nyeri 6 menjadi 3. Berdasarkan indikator SLKI nyeri akut (L02078), terjadi peningkatan pada beberapa aspek, yaitu frekuensi mengeluh nyeri menurun, ekspresi wajah tampak lebih rileks, kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari meningkat, skala nyeri berkurang, kekakuan sendi menurun, serta kemampuan lansia dalam melakukan relaksasi semakin baik. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan nyeri akut pada lansia dengan osteoarthritis dan meningkatkan kenyamanan mereka dalam beraktivitas sehari-hari.

## PEMBAHASAN

### a. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian merupakan langkah awal dalam proses keperawatan yang dilakukan untuk mengumpulkan data secara sistematis dari berbagai sumber. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan diinterpretasikan guna menegentali masalah kesehatan dan keperawatan yang dialami pasien. Hasil pengkajian tersebut menjadi dasar dalam merencanakan tindakan keperawatan yang sesuai. Pada pasien dewasa, pengkajian dilakukan secara sistematis untuk mengetahui kondisi kesehatan serta mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi (Serinadi et al., 2024).

Lansia mengatakan mengalami nyeri pada lutut, pinggul, dan tangan. Nyeri bersifat tumpul, menetap, dan sering kali memburuk saat aktivitas fisik seperti berjalan atau menaiki tangga. Nyeri yang dirasakan yaitu nyeri sedang, dua orang lansia dengan skor nyeri 6 dan satu lansia dengan skor nyeri 5. Lansia mengalami keterbatasan melakukan aktivitas sehari-hari akibat nyeri pada sendi lutut dan rasa kaku terutama pada pagi hari. Pasien tampak berjalan dengan perlahan dan membutuhkan waktu lebih lama saat berpindah posisi dari duduk ke berdiri. Pergerakan sendi tampak terbatas, disertai keluhan cepat lelah ketika beraktivitas. Sebagian besar lansia tidak tahu cara mencegah dan mengurangi masalah nyeri yang dirasakan, biasanya lansia hanya menggosokkan minyak lalu di urut-urut saja supaya nyeri yang dirasakan berkurang.

Nyeri pada osteoarthritis (OA) disebabkan oleh kombinasi faktor mekanik, inflamasi, dan saraf. Kerusakan pada tulang rawan dan perubahan pada tulang subkondral menimbulkan gesekan antartulang serta pelepasan mediator inflamasi seperti prostaglandin, bradikinin, dan sitokin yang mengaktifkan reseptor nyeri. Selain itu, pembentukan osteofit dan gangguan aliran darah menyebabkan penekanan saraf serta iskemia jaringan, yang memperparah rasa nyeri. Secara keseluruhan, mekanisme ini membuat nyeri pada OA

bersifat kronis dan berulang, sehingga mengganggu aktivitas serta fungsi sendi penderita (N. Arif et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil pengkajian nyeri pada lansia disebabkan oleh proses degenaratif akibat osteoarthritis yang diperparah pola hidup kurang sehat dan minimnya aktivitas fisik. Rendahnya pengetahuan lansia tentang cara mengatasi nyeri membuat mereka hanya menggunakan metode tradisional seperti mengurut atau mengoles minyak gosok. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan keperawatan yang menekankan pada edukasi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk membantu mengurangi nyeri.

### **b. Diagnosa Keperawatan**

Diagnosa keperawatan merupakan pernyataan klinis yang menggambarkan respon individu, keluarga, atau komunitas terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang sedang atau berpotensi terjadi. Diagnosa ini menjadi dasar dalam menentukan intervensi keperawatan yang tepat agar tercapai hasil yang diharapkan (Ekaputri, 2024).

Berdasarkan hasil analisa data pada pengkajian keperawatan lansia didapatkan diagnosa yaitu nyeri akut. Diagnosa ini diangkat karena hasil pengkajian menunjukkan bahwa lansia mengalami nyeri pada lutut, pinggul, dan tangan. Nyeri bersifat tumpul, menetap, dan sering kali memburuk saat aktivitas fisik seperti berjalan atau menaiki tangga. Nyeri yang dirasakan yaitu nyeri sedang, dua orang lansia dengan skor nyeri 6 dan satu lansia dengan skor nyeri 5. Lansia mengalami keterbatasan melakukan aktivitas sehari-hari akibat nyeri pada sendi lutut dan rasa kaku terutama pada pagi hari. Pasien tampak berjalan dengan perlahan dan membutuhkan waktu lebih lama saat berpindah posisi dari duduk ke berdiri. Pergerakan sendiri tampak terbatas, disertai keluhan cepat lelah ketika beraktivitas.

Kondisi tersebut sesuai dengan teori NANDA Internasional (2023) yang menyebutkan bahwa nyeri akut adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial, ditandai laporan verbal nyeri, perilaku melindungi area tubuh yang nyeri, serta keterbatasan gerak (Herdman, T. H., & Kamitsuru, 2023). Selain itu, menurut (F. Arif et al., 2021) nyeri pada osteoarthritis disebabkan oleh proses inflamasi dan kerusakan jaringan tulang rawan yang menimbulkan pelepasan mediator kimia seperti prostaglandin dan sitokin, sehingga menstimulasi reseptor nyeri dan menimbulkan rasa nyeri berulang. Oleh karena itu, berdasarkan data subjektif dan objektif yang ditemukan, peneliti menetapkan nyeri akut sebagai prioritas utama masalah keperawatan karena kondisi ini secara langsung memengaruhi aktivitas dan kualitas hidup lansia.

Penetapan diagnosa nyeri akut sebagai diagnosa keperawatan utama sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2021) yang menyatakan bahwa nyeri akut merupakan masalah keperawatan dominan pada lansia dengan osteoarthritis dan perlu mendapatkan penanganan prioritas. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian (Sari & Handayani, 2023) yang menunjukkan bahwa nyeri sendi pada osteoarthritis menyebabkan keterbatasan aktivitas, gangguan kenyamanan, serta penurunan kualitas hidup pada lansia.

Berdasarkan asumsi peneliti, diagnosa nyeri akut dipilih karena nyeri merupakan masalah utama yang mengganggu aktivitas harian lansia dan menurunkan kualitas hidupnya. Dengan mengidentifikasi dan menangani nyeri secara tepat, diharapkan lansia dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dan meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikologisnya.

### **c. Intervensi Keperawatan**

Intervensi keperawatan merupakan rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk menetapkan langkah-langkah dan prioritas dalam pemecahan masalah, merumuskan masalah, serta menyusun rencana tindakan dan evaluasi asuhan keperawatan berdasarkan hasil analisis data serta diagnosa keperawatan. Intervensi atau perencanaan keperawatan

mencakup seluruh tindakan keperawatan yang dilakukan perawat atas nama klien, dengan tujuan membantu klien mencapai tingkat kesehatan yang diharapkan dari kondisi saat ini menuju kondisi yang lebih baik (Ekaputri, 2024).

Penyusunan intervensi keperawatan ini disesuaikan dengan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia). Diagnosa keperawatan yang muncul pada kasus yaitu nyeri akut yang menjadi prioritas utama masalah keperawatan. Penyusunan intervensi keperawatan pada diagnosa nyeri akut yaitu: mengidentifikasi lokasi, karakteristik, dan intensitas nyeri menggunakan skala nyeri NRS, mengobservasi tanda-tanda nonverbal nyeri seperti ekspresi wajah atau perubahan posisi tubuh, mengajarkan teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi ketegangan otot dan membantu relaksasi, anjurkan lansia mengulang terapi relaksasi otot progresif secara mandiri, serta memantau respon lansia terhadap tindakan yang diberikan.

Pemilihan terapi relaksasi otot progresif dilakukan karena metode ini terbukti efektif dalam mengurangi persepsi nyeri dengan menurunkan ketegangan otot dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Dibandingkan dengan teknik nonfarmakologis lain seperti kompres hangat atau distraksi, relaksasi otot progresif lebih mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, serta aman diterapkan pada lansia.

Menurut (Wulandari et al., 2021), relaksasi otot progresif dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan relaksasi tubuh melalui kontraksi dan pelepasan otot secara bergantian yang menurunkan aktivitas saraf simpatis. Sementara menurut (Hidayat & Sari, 2020), teknik ini juga meningkatkan sirkulasi dan membantu tubuh mencapai keadaan fisiologis yang stabil, sehingga sensasi nyeri lebih ringan.

Menurut asumsi peneliti, penerapan terapi relaksasi otot progresif secara rutin dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dengan cara menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi tubuh. Selain itu, pengaturan aktivitas sehari-hari, pemenuhan istirahat yang cukup, serta kepatuhan dalam menggunakan obat analgesik sesuai anjuran tenaga kesehatan juga berperan penting dalam mengurangi keluhan nyeri. Dengan intervensi keperawatan yang terarah dan dukungan dari lingkungan sekitar, diharapkan lansia mampu mengontrol nyerinya secara mandiri dan meningkatkan kualitas hidupnya.

#### **d. Implementasi Keperawatan**

Implementasi keperawatan merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan perawat untuk membantu klien mencapai kondisi keseharian yang lebih baik sesuai dengan kriteria hasil yang telah ditetapkan. Tahap ini merupakan pelaksanaan dari rencana tindakan yang telah disusun sebelumnya, dengan tujuan untuk mencapai hasil yang spesifik. Pelaksanaan dilakukan berdasarkan perintah keperawatan (nursing orders) guna membantu klien mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu, setiap tindakan yang dilakukan diarahkan untuk memodifikasi faktor-faktor yang memengaruhi masalah kesehatan klien (Ekaputri, 2024).

Tindakan dilakukan selama 5 hari setai rumah responden. Pada hari pertama, 22 September 2025 peneliti melakukan tindakan sesuai perencanaan, yaitu melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, menilai tingkat nyeri menggunakan skala nyeri NRS, dan mengobservasi tanda-tanda nonverbal seperti ekspresi wajah dan perubahan posisi tubuh. Peneliti juga menjelaskan kepada lansia mengenai pentingnya menghindari aktivitas berat yang dapat memperburuk nyeri serta memberikan edukasi tentang teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri, yaitu terapi relaksasi otot progresif, serta menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan terapi. Lansia tampak antusias dan bersedia mengikuti latihan pada hari berikutnya.

Hari kedua 23 September 2025 peneliti kembali melakukan kunjungan dan langsung

mempraktikkan terapi relaksasi otot progresif bersama lansia. Peneliti membimbing lansia untuk duduk dengan posisi nyaman, menarik napas dalam, lalu menegangkan dan merilekskan otot secara bertahap mulai dari kaki, tangan, bahu, hingga wajah. Lansia sedikit kesulitan pada awal latihan karena belum terbiasa, tetapi mengikuti dengan baik sampai selesai. Setelah latihan, lansia mengatakan merasa lebih ringan di kaki dan nyeri agak berkurang.

Hari ketiga 24 September 2025 peneliti datang kembali memantau pelaksanaan terapi ulang. Lansia sudah mulai ingat urutan gerakan dan dapat mengikuti instruksi dengan lancar. Peneliti memberikan motivasi agar lansia tetap rutin melakukan latihan setiap pagi dan sore. Setelah latihan, lansia mengatakan tubuh terasa lebih rileks dan nyeri mulai berkurang terutama saat istirahat.

Hari keempat 25 September 2025 peneliti kembali memantau pelaksanaan terapi. Lansia sudah mampu melakukan sebagian besar latihan secara mandiri dengan sedikit bimbingan. Keluarga ikut mendampingi dan membantu mengingatkan langkah-langkah terapi. Lansia menyampaikan tidurnya lebih nyenyak, nyeri berkurang, kekakuan sendi berkurang.

Hari kelima 26 September 2025 peneliti melakukan sesi terapi terakhir sekaligus evaluasi. Lansia mampu melakukan seluruh tahapan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dengan arahan minimal. Setelah latihan selesai, lansia mengatakan tubuh terasa lebih ringan, nyeri yang dirasakan sudah jauh berkurang dibanding hari pertama, dan lansia juga mengatakan tidak sering mengeluh nyeri seperti sebelumnya, dan terasa lebih rileks. Lansia juga menyampaikan bahwa latihan ini membantu tubuh lebih tenang dan nyaman terutama saat akan tidur. Kegiatan diakhiri dengan refleksi singkat; lansia menyatakan merasa lebih nyaman, lebih tenang, dan berencana melanjutkan latihan relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah karena dirasakan memberikan manfaat terhadap pengurangan nyeri dan peningkatkan kenyamanan tubuh.

Hal ini sejalan (Piko & Sandro, 2023) menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sendi pada seluruh responden setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Mayoritas lansia mengalami penurunan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan intensitas agar tetap melakukan terapi ini secara rutin setiap hari secara mandiri, minimal dua kali sehari pada pagi dan sore hari.

Meskipun implementasi berjalan lancar, ada beberapa kendala dan kemudahan yang dijumpai, diantaranya lansia menunjukkan sedikit kesulitan dan perlu waktu lebih lama untuk mengkoordinasikan gerakan menegangkan dan merilekskan otot secara bertahap karena belum terbiasa, pada fase awal, lansia masih sering lupa urutan gerakan otot yang harus diregangkan, sehingga membutuhkan pengulangan dan bimbingan langsung dari peneliti. Keberhasilan implementasi juga didukung berbagai aspek kemudahan yang melekat pada terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi relaksasi otot progresif tidak memerlukan alat khusus, cukup tempat yang nyaman, sehingga sangat mudah diadaptasi dan diintegrasikan ke dalam rutinitas harian lansia di rumah. Setelah beberapa kali latihan terbimbing, lansia sudah mampu melaksanakan sebagian besar tahapan terapi secara mandiri.

Terapi relaksasi otot progresif memiliki berbagai kelebihan bagi lansia. Metode ini tergolong mudah diterapkan karena tidak membutuhkan peralatan khusus dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan arahan sederhana dari tenaga kesehatan. Selain itu, terapi ini terbukti mampu mengurangi rasa nyeri dan membantu relaksasi otot tanpa efek samping seperti halnya obat-obatan. Manfaat lainnya adalah dapat memperbaiki kualitas tidur serta meningkatkan rasa nyaman, sebab teknik ini membantu meredakan ketegangan

otot dan menurunkan tingkat stres yang kerap dialami lansia (Nugroho et al., 2025).

Menurut asumsi peneliti, dengan diterapkannya terapi relaksasi otot progresif selama lima hari, lansia dengan osteoarthritis dapat mengalami penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kenyamanan fisik. Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif merupakan metode nonfarmakologis yang mudah dilakukan secara mandiri oleh lansia sebagai upaya untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat pereda nyeri serta meningkatkan kualitas hidup sehari-hari.

#### e. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi merupakan tahap akhir dalam proses keperawatan yang bertujuan untuk menilai sejauh mana tujuan dari rencana keperawatan telah berhasil dicapai. Dalam tahap ini, perawat dituntut memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menilai respons pasien terhadap intervensi yang diberikan, menarik kesimpulan mengenai tingkat pencapaian tujuan, serta mengaitkan tindakan keperawatan dengan hasil yang diharapkan. Evaluasi asuhan keperawatan dilakukan untuk memastikan bahwa pasien memperoleh pelayanan yang efektif dan efisien, sesuai dengan kebutuhannya sehingga dapat meningkatkan kepuasan serta status kesehatannya (Ekaputri, 2024). Evaluasi asuhan keperawatan dilakukan selama lima hari berturut-turut di rumah masing-masing lansia, dengan fokus pada perubahan intensitas nyeri, ekspresi nonverbal, serta kemampuan lansia melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

Klien Ny. R pada hari pertama 22 September 2025, melaporkan nyeri pada lutut dan pinggul dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Nyeri terasa tumpul dan meningkat saat berjalan. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif secara rutin, terjadi penurunan intensitas nyeri secara bertahap, yakni menjadi skor 5 pada hari kedua, 4 pada hari ketiga, 3 pada hari keempat, dan 2 pada hari kelima. Secara objektif, Ny. R tampak lebih rileks, tidak lagi meringis saat bergerak, serta dapat mengikuti seluruh tahapan terapi dengan baik. Lansia menyatakan tubuh terasa lebih ringan dan tidur menjadi lebih nyenyak.

Klien Ny. S pada hari pertama, mengeluhkan mengeluhkan nyeri pada tangan dan lutut dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Setelah dilakukan terapi, skala nyeri menurun secara bertahap menjadi 4 pada hari kedua, 3 pada hari ketiga, 2 pada hari keempat, dan 1 pada hari kelima. Secara objektif, ekspresi wajah lebih tenang, pergerakan tubuh lebih leluasa, dan tidak tampak tanda-tanda ketegangan otot. Lansia mengatakan tubuh terasa rileks dan lebih mudah tidur di malam hari.

Klien Tn. K Pada hari pertama, mengeluhkan nyeri pada lutut dan pinggul dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama lima hari, nyeri menurun menjadi skor 5 pada hari ketiga, 4 pada hari keempat, dan 3 pada hari kelima. Secara objektif, Tn. K tampak lebih tenang, ekspresi wajah tidak lagi tegang, dan pergerakan lebih lancar dibandingkan hari pertama. Namun, penurunan nyeri berlangsung lebih lambat dibandingkan dua lansia lainnya, kemungkinan karena usia lebih tua dan kebiasaan aktivitas fisik yang rendah.

Penurunan nyeri yang dialami oleh Tn. K berlangsung lebih lambat dibandingkan dua lansia lainnya. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor usia yang lebih tua, tingkat aktivitas fisik yang rendah, serta pola makan yang kurang sehat. Usia lanjut diketahui menjadi salah satu faktor yang memengaruhi respon tubuh terhadap terapi karena terjadi penurunan fungsi fisiologis, metabolisme, serta kemampuan regenerasi jaringan sehingga proses pemulihan berjalan lebih lambat (WHO, 2023). Selain itu, kebiasaan aktivitas fisik yang rendah juga berperan dalam memperlambat penurunan nyeri karena otot dan sendi menjadi lebih kaku dan sirkulasi darah ke jaringan sendi berkurang, yang pada akhirnya memperlambat proses relaksasi dan pengurangan nyeri (White et al., 2023).

Dari sisi gaya hidup, Tn. K juga masih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak,

gorengan, makanan olahan seperti sarden, serta minuman seperti kopi dan teh. Pola makan seperti ini dapat meningkatkan proses inflamasi di dalam tubuh, sehingga memperparah gejala nyeri sendi dan menghambat efektivitas terapi nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif (Kasprzyk et al., 2025). Oleh karena itu, perbedaan hasil penurunan skala nyeri antar lansia dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh variasi faktor individu seperti usia, tingkat aktivitas, serta kebiasaan makan yang memengaruhi proses penyembuhan dan respon terhadap terapi.

Menurut asumsi peneliti, pada tahap evaluasi ini pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan nyeri akibat osteoarthritis mampu membantu menurunkan intensitas nyeri dari nyeri sedang hingga nyeri ringan, dan meningkatkan rasa nyaman lansia. Lansia juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melakukan latihan secara mandiri serta pemahaman yang baik tentang manfaat terapi dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi tubuh.

#### **f. Evidence Based Practice**

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai penyakit degenaratif akibat proses penuaan, salah satunya osteoarthritis. Osteoarthritis adalah penyakit sendi degeneratif yang ditandai dengan kerusakan tulang rawan sendi, nyeri, kekakuan, dan keterbatasan gerak. Kondisi ini menganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis berbasis evidance based practice (EBP) yang dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri pada lansia dengan osteoarthritis adalah terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Nurjannah et al., 2022) Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Penurunan tersebut terlihat dari perubahan skala nyeri pada masing-masing responden, di mana pada responden pertama terjadi penurunan dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan), sedangkan pada responden kedua dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 3 (nyeri ringan). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif efektif dalam membantu mengurangi intensitas nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis, serta meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi tubuh setelah terapi dilakukan.

Hal ini sejalan dengan hasil pelaksanaan yang dilakukan oleh peneliti, di mana tiga responden lansia dengan osteoarthritis yang diberikan terapi relaksasi otot progresif selama lima hari mengalami penurunan skala nyeri secara bertahap. Lansia Ny. R mengalami penurunan skor nyeri dari 6 menjadi 2, Ny. S dari 5 menjadi 1, dan Tn. K dari 6 menjadi 3. Selain itu, indikator Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) pada aspek Nyeri Akut (L02078) juga menunjukkan peningkatan, seperti menurunnya frekuensi mengeluh nyeri, ekspresi wajah lebih rileks, kemampuan relaksasi meningkat, dan pasien lebih aktif dalam melakukan latihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif sebagai intervensi nonfarmakologis berbasis bukti ilmiah dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis.

### **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap masalah keperawatan nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di desa karya indah, kecamatan Tapung, kabupaten kampar, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian keperawatan, pengkajian dilakukan menggunakan format pengkajian gerontik dengan metode wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Diperoleh hasil bahwa lansia mengalami nyeri pada lutut, pinggul, dan tangan. Nyeri bersifat tumpul,

- menetap, dan sering kali memburuk saat aktivitas fisik seperti berjalan atau menaiki tangga. Nyeri yang dirasakan yaitu nyeri sedang, dua orang lansia dengan skor nyeri 6 dan satu lansia dengan skor nyeri 5. Lansia mengalami keterbatasan melakukan aktivitas sehari-hari akibat nyeri pada sendi lutut dan rasa kaku terutama pada pagi hari. Pasien tampak berjalan dengan perlahan dan membutuhkan waktu lebih lama saat berpindah posisi dari duduk ke berdiri. Pergerakan sendiri tampak terbatas, disertai keluhan cepat lelah ketika beraktivitas.
2. Diagnosa keperawatan, berdasarkan hasil pengkajian dan analisa data, dirumuskan diagnosa keperawatan utama yaitu nyeri akut.
  3. Intervensi keperawatan, intervensi keperawatan disusun berdasarkan SIKI dengan fokus pada manajemen nyeri nonfarmakologis, intervensi utama meliputi observasi tingkat nyeri, ajarkan teknik relaksasi otot progresif, anjurkan istirahat yang cukup, berikan lingkungan yang nyaman.
  4. Implementasi keperawatan, implementasi dilakukan selama 5 hari berturut-turut dirumah lansia. Hari pertama dilakukan edukasi dan penjelasan manfaat, langkah-langkah melakukan terapi relaksasi otot progresif, kemudian dihari kedua hingga kelima dilakukan latihan bersama lansia. Hasil pengamatan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap. Lansia Ny R dari skor 6 menjadi skor 2, Ny. S dari skor 5 menjadi 1, Tn. K dari skor 6 menjadi skor 3. Lansia juga tampak lebih rileks, aktif mengikuti latihan, dan melaporkan tidur lebih nyenyak.
  5. Evaluasi keperawatan, berdasarkan hasil evaluasi menggunakan SLKI dan skala nyeri NRS, diperoleh bahwa nyeri akut teratas, didapatkan yang awalnya skor skala nyeri sedang mengalami penurunan menjadi skala nyeri ringan. Lansia mampu melakukan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri, menunjukkan penurunan skor nyeri, peningkatan kenyamanan, serta ekspresi wajah yang lebih tenang dan rileks.

## **SARAN**

### **1. Bagi institusi pendidikan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami penerapan terapi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi nyeri pada lansia, serta dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik berbasis evidence based practice.

### **2. Bagi tempat penelitian**

Diharapkan puskesmas atau instansi pelayanan kesehatan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam penanganan nyeri pada lansia dengan osteoarthritis, serta memasukkan latihan relaksasi otot progresif ke dalam program pembinaan lansia di posyandu atau kegiatan rutin kelompok senam lansia.

### **3. Bagi pasien**

Diharapkan lansia dapat terus melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dan teratur setiap hari untuk membantu mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur dan kenyamanan tubuh. Lansia juga diharapkan tetap menjaga aktivitas fisik ringan, menjaga berat badan ideal, dan menghindari aktivitas berat yang dapat memperparah nyeri sendi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ana. (2021). Lampiran 1 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR ( SOP ) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF Definisi Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan

- serangkaian seri kontraksi da. Skripsi, 55.
- Arif, F., Rachmawati, F., & Nugroho, A. (2021). Patofisiologi dan Penatalaksanaan Osteoarthritis pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Geriatri*, 6(2), 45–53.
- Arif, N., Putranto, B. D., Siddik, M., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., Medik, D. R., Fisioterapi, D., Medik, D. R., & Fisioterapi, D. (2021). LITERATURE REVIEW : PENGARUH PEMBERIAN TERAPI ULTRASOUND TERHADAP.
- Ekaputri, M. dkk. (2024). Proses Keperawatan. In Universitas Nusantara PGRI Kediri (Vol. 01).
- Fahrizal, I. (2021). Case study. 25–29.
- Herdman, T. H., & Kamitsuru, S. (2023). NANDA International Nursing Diagnoses: Definitions and Classification, 2021–2023.
- Hidayat, R., & Sari, D. (2020). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri pada pasien artritis. *Jurnal Keperawatan Sehat*, 8(2), 45–52.
- Kasprzyk, M., Mazur, M., Wojtasik, P., & Krzemińska, A. (2025). Nutritional and Lifestyle Factors in Osteoarthritis: A Comprehensive Review. *Nutrients*, 17(11), 1872.
- Khoiruroch, R. U., Ulfah, M., Maryoto, M., & et al. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Nyeri Akut dengan Osteoarthritis di Puskesmas. *Journal of Management Nursing*, 2(2), 196–200. <https://doi.org/10.53801/jmn.v2i2.84>
- Lutut, S., Program, K., Dan, P., Chairunnisa, R., Setyaningsih, T., Sibualamu, K. Z., Wahdin, R., Suryo, A., & Salsabila, L. (2025). LANSIA KUAT ( LATIHAN AKTIF DAN EDUKASI UNTUK PENANGANAN OSTEOARTRITIS LUTUT DI PANTI WERDA BUDI MULIA 2 CENGKARENG. 7, 1–6.
- Ningsih. (2024). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Osteoarthritis di PPSLU Mandalika Mataram. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19, 2302–2531.
- Nugroho, B. S., Ulfah, M., Kurniawan, W. E., Keperawatan, F. I., Harapan, U., & Purwokerto, B. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Hidroterapi pada Lansia dengan Hipertensi Dipesan Lansia Desa Karangbanjar Bojongsari. 3.
- Nurjannah, A. R., Hidayati, E., Ariyana, D., & Setyawati, D. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia. 6, 1–9.
- Piko, S. O., & Sandro, R. et al. (2023). Penatalaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Asam Urat Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Reducing the Scale of Joint Pain in Elderly Uric Aci. 7(2), 111–120. <https://www.jurnalabdinusababel.ac.id/>
- Putri, A. R., Wahyuni, S., & Lestari, D. (2021). Nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 6(2), 78–85.
- Rahayu, S. P., Putri, G. Y. A., Ferdiana, I. N., Syafriansyah, F. E., Rohmah, S. N., Susumaningrum, L. A., & Kurdi, F. (2022). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia di UPT PSTW Jember. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 2(1), 70–77.
- Sari, P., & Handayani, R. (2023). Pengaruh terapi nonfarmakologis terhadap nyeri osteoarthritis pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 45–53.
- Serinadi, D. M., Judijanto, L., Aini, F., & Nurhayati, S. et al. (2024). Pengkajian dalam Keperawatan. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Swastini, N. P., Ismunandar, H., Wintoko, R., Hadibrata, E., & Djausal, A. N. (2022). Faktor Resiko Osteoarthritis. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(1), 49–54. <https://doi.org/10.53089/medula.v12i1.329>
- White, D. K., Felson, D. T., & Neogi, T. (2023). Physical Activity and Function in Knee Osteoarthritis: A Systematic Review. *The Journal of Rheumatology*, 50(5), 611–619.
- WHO. (2023). Osteoarthritis: Key Facts.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>
- Wulandari, N., Nurhayati, D., & Lestari, R. (2021). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri pada pasien musculoskeletal. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 14(1), 33–

40.

- Yuanto, H. H., Rosuli, A., Masroni, M., & Yulia, S. A. (2025). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Nyeri Akut Pre Operasi Fracture Neck Femur. *SINERGI : Jurnal Riset Ilmiah*, 2(1), 128–136. <https://doi.org/10.62335/wfv9gw25>