

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI SENDI PADA
LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA
DEWANATA CILACAP**

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Disusun Oleh :

CINDY FEBRI YANTI, S. Kep

NIM. 41111241001

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN 2 0 2 5**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI SENDI PADA
LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA
DEWANATA CILACAP**

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Disusun Oleh :

CINDY FEBRI YANTI, S. Kep

NIM. 41111241001

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN 2 0 2 5**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS KEASLIAN PENELITIAN

Karya ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Cindy Febri Yanti, S. Kep

Nim 41111241001

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI SENDI PADA LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DEWANATA CILACAP

Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Disetujui Untuk Diujikan Dihadapan Penguji
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Univeritas Al-Irsyad Cilacap

CINDY FEBRI YANTI, S. Kep

NIM. 41111241001

Cilacap, 14 Juli 2025

Pembimbing,



Yuni Sapto Edhy Rahayu, M.Kep

NIP 1031098226

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners




Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB

NIP. 10310 00 259

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Diajukan Oleh :

Nama Mahasiswa : Cindy Febri Yanti, S.Kep

Nim : 41111241001

Judul KIAN : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap
Penurunan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti
Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap

Program Studi : Profesi Ners

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama


Trimeilia Suprihatiningsih, S.Kp., M.Kes

NIP. 103 10 03 441

Ditetapkan di Universitas Al-Irsyad Cilacap

Tanggal : 14 Juli 2025

Penguji Anggota


Yuni Sapto Edhy Rahayu, M.Kep

NIP 1031098226

Mengetahui,
Ketua Program Studi Profesi Ners


Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB

NIP. 10310 00 259

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap


Dr. Johariyah, M. Keb

NIP. 10310 03 470

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alam, Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap” Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners Keperawatan, pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini penulis mendapatkan arahan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga dapat tersusun dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah Subhanau Wa Ta'ala yang telah memberikan kemudahan kelancaran dan kesehatan, sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Rasulullah Shallahu'alaihi Wassalam yang telah menjadi tauladan yang baik dan penuntun hidup.
3. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Dr. Johariyah, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
5. Sodikin, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB. selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Al-Irsyad Cilacap.
6. Trimeilia Suprihatiningsih, S.Kp., M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan saran dan masukan untuk Karya Ilmiah Akhir Ners saya.
7. Yuni Sapto Edhy Rahayu, M.Kep selaku pembimbing dan penguji anggota yang telah memberikan arahan, saran, masukan dan kritik kepada penulis dalam pembuatan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
8. Ayah Musiran, Mamah Darmi, dan Suami saya Roif Mustofa yang tak kalah penting selalu memberikan dukungan baik moril dan materil serta keluarga besar yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan dan semangat dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
9. Seluruh rekan mahasiswa Program Studi Profesi Ners angkatan 2024 Universitas Al-Irsyad Cilacap yang selalu kompak berjuang untuk meraih cita-cita.

10. Semua pihak yang membantu penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap Allah Subhanahu Wa Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini membawa manfaat untuk pengembangan ilmu.

Cilacap, 15 Juli 2025

(Cindy Febri Yanti, S.Kep)



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang
bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cindy Febri Yanti, S. Kep

NIM 41111241001

Program Studi : Profesi Ners

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI SENDI PADA LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DEWANATA CILACAP”** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demi pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada Tanggal :

Yang menyatakan

(Cindy Febri Yanti, S.Kep)

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI SENDI PADA LANSIA DI PANTI
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA DEWANATA CILACAP**

*The Application Of Progressive Muscle Relaxation Therapy To Reduce The Level Of
Joint Pain In The Elderly At The Elderly Social Service Center Dewanata Cilacap*

Cindy Febri Yannti¹, Yuni Sapto Edi Rahayu²

^{1,2}Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No 24 Sidanegara Cilacap
cindyfebriyanti28@gmail.com

ABSTRAK

Penuaan adalah proses alami yang tidak bisa dihindari dan berjalan terus menerus. Lansia mengalami penurunan dalam sistem muskuloskeletal. Perubahan dalam sistem muskuloskeletal ditandai oleh rasa sakit dan kekakuan pada satu atau lebih sendi. Manajemen nyeri tidak selalu harus menggunakan obat-obatan, tetapi ada beberapa tindakan keperawatan yang dapat diberikan untuk menghilangkan rasa sakit seperti terapi relaksasi, misalnya TROP (Terapi Relaksasi Otot Progresif). Tujuan penelitian ini adalah mampu menggambarkan pengelolaan asuhan keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri. Desain yang digunakan adalah metode deskriptif dengan studi kasus asuhan keperawatan. Instrumen pengumpulan data asuhan keperawatan dimulai dari pengkajian sampai evaluasi keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan nyeri sendi dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 2 setelah diberikan tindakan relaksasi otot progresif selama 3 hari. Kesimpulan dari penelitian ini tindakan terapi relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan nyeri sendi. Bagi lansia dengan nyeri sendi hendaknya dapat melakukan tindakan relaksasi otot progresif secara mandiri untuk membantu menurunkan tingkat nyeri.

Kata Kunci :Nyeri sendi lansia, relaksasi otot progresif

ABSTRACT

Aging is a natural process that is inevitable and continuous. The elderly experience a decline in the musculoskeletal system. Changes in the musculoskeletal system are characterized by pain and stiffness in one or more joints. Pain management does not always have to use drugs, but there are several nursing actions that can be given to relieve pain such as relaxation therapy, for example TROP (Progressive Muscle Relaxation Therapy). The purpose of this study was to be able to describe the management of nursing care in the elderly with joint pain with the application of progressive muscle relaxation therapy to reduce pain levels. The design used is a descriptive method with a nursing care case study. Nursing care data collection instruments start from assessment to nursing evaluation. The results showed that after the application of progressive muscle relaxation therapy, there was a decrease in pain levels in the elderly with joint pain from a pain scale of 6 to a pain scale of 2 after being given progressive muscle relaxation for 3 days. The conclusion of this study is that progressive muscle relaxation therapy can help reduce pain levels in the elderly with joint pain. For the elderly with joint pain, they should be able to take progressive muscle relaxation actions independently to help reduce pain levels.

Keywords: Elderly joint pain, progressive muscle relaxation

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ORISINALITAS KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	5
C. Manfaat Karya Ilmiah Akhir Ners.....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Medis.....	8
1. Pengertian.....	8
2. Etiologi	8
3. Klasifikasi.....	9
4. Manifestasi Klinis.....	10
5. Patofisiologi.....	10
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Sendi.....	11
7. Penatalaksanaan Nyeri.....	12
B. KONSEP TEORI MASALAH KEPERAWATAN.....	12
C. ASUHAN KEPERAWATAN	20
D. <i>EVIDENCE BASE PRACTICE (EBP)</i>	29

BAB III.....	39
METODE TINJAUAN KASUS	39
A. Jenis/Desain Karya Tulis Ilmiah Ners	39
B. Subyek Studi Kasus	39
C. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	39
D. Definisi Operasional	39
E. Instrumen Studi Kasus.....	40
F. Metode Pengumpulan Data	40
G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....	41
H. Etika Studi Kasus	42
A. ASUHAN KEPERAWATAN	45
B. Pembahasan	62
C. Keterbatasan Studi Kasus	73
BAB V.....	74
SIMPULAN DAN SARAN	74
A. SIMPULAN.....	74
B. SARAN	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pengkajian status fungsional	23
Tabel 2.2 Pengkajian status kognitif	24
Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan	25
Tabel 2.3 Jurnal Penerapan Terapi	36
Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional	39
Tabel 4.1 Evaluasi Intensitas Nyeri	73



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathways	19
--------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	79
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	82
Lampiran 3 Asuhan Keperawatan	83
Lampiran 4 Lembar Konsultasi	84

