

# JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 6, No. 1, Januari 2020

Efek Relaksasi Genggam Jari terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Manfaat *Brain Gym (BR)* Sebagai Intervensi Keperawatan dalam Meningkatkan *Quality Of Life (QoL)* Lansia yang Mengalami Dimensia

*Clasic Triage as a Triage System Increases Response Times of Patient Management in Emergency Departments*

Efek *Triage Emergency Severity Index (ESI)* Terhadap *Length Of Stay* di Instalasi Gawat Darurat RSUD Islam Harapan Anda Kota Tegal

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia

Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kecukupan Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum

Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir di STIKES RS Baptis Kediri Ditinjau dari *Self Efficacy*

Kepatuhan Kunjungan *Antenatal Care* pada Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas

Hubungan Antara Persepsi Perawat terhadap Administrasi Pengobatan dengan Proses Pemberian Obat di Ruang Bedah Dalam

Diterbitkan oleh  
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.6	No.1	Hal 1 - 69	Kediri Januari 2020	2407-7232
-------------------------------	-------	------	---------------	------------------------	-----------

# **JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN**

Volume 6, No. 1, Januari 2020

**Penanggung Jawab**

Selvia David Richard, S.Kep., Ns., M.Kep

**Ketua Penyunting**

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

**Sekretaris**

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

**Bedahara**

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

**Penyunting Ahli:**

Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom (Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta)

Sara Lee Campblell (Lee University)

Charlotte Webb (Lee University)

**Penyunting Pelaksana**

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns M.Kep

Kili Astarani, S.Kep., Ns., M.Kep

Erlin Kurnia, S.Kep., Ns., M.Kes

Maria Anita Yusiana, S.Kep., Ns., M.Kes

**Sirkulasi**

Ovin Valentia Pangemanan, S.Psi

**Diterbitkan Oleh:**

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri

Email: [uuptppmstikesbaptis@gmail.com](mailto:uuptppmstikesbaptis@gmail.com)

Link:

# JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 6, No. 1, Januari 2020

## DAFTAR ISI

Efek Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi <b>Kristiana Prasetia Handayani   Raimonda Amayu Ida Vitani   Elsy Kurnia</b>	1 - 7
Manfaat <i>Brain Gym (BR)</i> sebagai Intervensi Keperawatan dalam meningkatkan <i>Quality of life (QOL)</i> Lansia yang Mengalami Dimensia <b>Emirensiana Anu Nono   Maria Karolina Selano</b>	8 - 13
<i>Clasic Triage as a Triage System Increases Response Times of Patient Management in Emergency Departments</i> <b>Deni Irawan   Ahmad Zulfa Juniarto   Nana Rochana</b>	14 - 19
Efek <i>Triage Emergency Severity Index (ESI)</i> Terhadap <i>Length Of Stay</i> di Instalasi Gawat Darurat RSU Islam Harapan Anda Kota Tegal <b>Deni Irawan   Woro Hapsari   Yohan Tedy Kurniawan</b>	20 - 27
Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia <b>Selvia David Richard   Dyah Ayu Kartika Wulan Sari</b>	28 - 34
Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kecukupan Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum <b>Kili Astarani   Desi Natalia Trijayanti Idris</b>	35 - 44
Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir Ditinjau dari <i>Self Efficacy</i> <b>Dyah Ayu Kartika Wulan Sari</b>	45 - 54
Kepatuhan Kunjungan <i>Antenatal Care</i> pada Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas <b>Aries Wahyuningsih   Kusuma Dewi Palupi</b>	55 - 59
Hubungan Antara Persepsi Perawat terhadap Administrasi Pengobatan dengan Proses Pemberian Obat di Ruang Bedah Dalam <b>Fitri Dwi Astuti</b>	60 - 69

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM  
MENURUNKAN NYERI SENDI PADA LANSIA  
DI POSYANDU LANSIA**

***THE INFLUENCE OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN  
DECREASING JOINT PAIN TO ELDERLY AT POSYANDU LANSIA***

**Selvia David Richard<sup>\*</sup>, Dyah Ayu Kartika Wulan Sari<sup>\*</sup>**

<sup>\*</sup>Staff Dosen STIKES Rumah Sakit Baptis Kediri

Email: [selviadavid.richard@yahoo.co.id](mailto:selviadavid.richard@yahoo.co.id)

**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). Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-post test Pre Experiment*. Populasi penelitian adalah semua lansia yang mengalami nyeri sendi. Sampel adalah 36 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Data dianalisis menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil uji peringkat Wilcoxon ditandatangani dilakukan pada kelompok intervensi kompres hangat dan TROP  $p = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa kedua intervensi mempengaruhi pengurangan nyeri sendi. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa intervensi TROP lebih efektif dalam mengurangi rasa sakit, hal ini dibuktikan dari nilai TROP Z < kompres hangat nilai Z dan 18 responden pada kelompok intervensi kompres hangat mengalami penurunan skala nyeri rata-rata 1,45 dan pada Kelompok intervensi TROP mengalami penurunan skala nyeri rata-rata 1,61. Kesimpulan dari penelitian ini adalah TROP dan kompres hangat dapat digunakan untuk mengurangi skala nyeri sendi pada orang tua, meskipun secara statistik menunjukkan bahwa intervensi TROP lebih efektif dalam mengurangi nyeri.

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi Otot Progresif, Nyeri Sendi, Lansia

***ABSTRACT***

*Aging is a natural process that can not be avoided and running continuously. The Elderly experience a decrease 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 some nursing measures that can be given to relieve pain such as relaxation therapy, for example PMRT (Progressive Muscle Relaxation Therapy). The research design used was Pre Experiment pre-post test design. The study population was all elderly who experienced joint pain. The samples were 36 respondents, which were divided into two intervention groups. Sampling*

*method used purposive sampling technique. Data collected by using Numerical Rating Scale (NRS). Data were analyzed using Wilcoxon signed ranks test with  $\alpha = 0.05$ . The results of the Wilcoxon signed ranks test were performed in the warm compress intervention group and PMRT  $p = 0.000$ , which shows that both interventions affected joint pain reduction. Statistical test results also show that the PMRT intervention is more effective in reducing pain, this is evidenced from the PMRT Z value < warm compresses Z value and 18 respondents in the warm compress intervention group experienced a decrease in pain scale on average 1.45 and in the PMRT intervention group experienced decrease in pain scale on average 1.61. The conclusion of this study is PMRT and warm compresses can be used to reduce joint pain scale in the elderly, although statistically shows that PMRT intervention is more effective in reducing pain.*

**Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Joint Pain, Elderly**

## Pendahuluan

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus dan berkesinambungan (Maryam, 2008). Pada lanjut usia mengalami penurunan pada sistem muskuloskeletal. Perubahan pada sistem muskuloskeletal ini ditandai dengan adanya nyeri dan kekakuan pada satu atau lebih sendi, biasanya pada tangan, pergelangan tangan, kaki, lutut, spina bagian atas dan bawah, panggul, dan bahu (Corwin, 2009). Nyeri sendi pada lanjut usia tergolong nyeri kronik karena sifatnya menetap. Nyeri kronik pada lansia dapat menyebabkan lansia sangat tergantung pada orang lain, kehilangan rasa percaya diri, dan pola aktivitas sehari-hari terganggu. Sekarang ini banyak lansia yang mengalami nyeri sendi tidak mengetahui banyak tentang penatalaksanaan non farmakologi dalam nyeri. Tindakan untuk meredakan nyeri sendi tidak hanya secara farmakologi saja tetapi juga secara non farmakologi seperti teknik relaksasi, misalnya terapi relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Kusyati, 2006).

Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Herodes, 2010). Selain TROP, ada beberapa tindakan keperawatan yang dapat diberikan untuk meredakan nyeri, misalnya dengan memberikan Kompres Hangat. Kompres hangat sangat bermanfaat sebagai alat relaksasi otot. Air hangat dapat melenturkan tubuh, memulihkan kekakuan otot dan uap panasnya mengakibatkan pembuluh-pembuluh darah membesar, membuka pori-pori kulit dan mendorong keluarnya keringat serta mengendurkan otot-otot dan anggota badan sehingga dapat meredakan nyeri persendian dan otot (Peni, 2007).

Penderita nyeri sendi di seluruh dunia telah mencapai angka 355 juta jiwa. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan. Organisasi kesehatan dunia (WHO) melaporkan bahwa 20% penduduk dunia terserang penyakit nyeri sendi. Dimana 5-10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 20% mereka yang berusia 55 tahun (Wiyono, 2010). Dosen dan mahasiswa STIKES RS Baptis Kediri melaksanakan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia, saat diberikan pelayanan pemeriksaan di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri tahun 2017 didapatkan mayoritas

lansia mengeluh nyeri sendi dan tidak mengetahui cara penanganannya.

Menurutnya fungsi berbagai organ lansia menjadi rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis. Ada kecenderungan terjadi penyakit degeneratif, penyakit metabolik, gangguan psikososial, dan penyakit infeksi meningkat (Nugroho, 2018). Meskipun tidak ada terapi yang dapat menghentikan proses degeneratif, tindakan preventif tertentu dapat dilakukan untuk memperlambat proses tersebut bilamana diupayakan secara cukup dini. Disini peran perawat dalam mengatasi nyeri sendi pada lansia sangat penting yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan untuk mengurangi nyeri sendi dan juga mengajarkan lansia untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dengan cara demonstrasi. Upaya lain untuk mengatasi nyeri sendi pada lansia tersebut dapat dilakukan dengan tindakan non farmakologi seperti latihan fisik dan pemberian kompres hangat. *Progressive muscle relaxation* adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut (Synder dan Lindquist, 2002). Pada latihan relaksasi ini perhatian individu diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Salah satu tujuan TROP menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung. Kompres hangat sangat bermanfaat sebagai alat relaksasi otot. Air hangat dapat melenturkan tubuh, memulihkan kekakuan otot dan uap panasnya mengakibatkan pembuluh-pembuluh darah membesar, membuka pori-pori kulit dan mendorong keluarnya keringat serta mengendurkan otot-otot dan anggota badan sehingga dapat meredakan nyeri persendian dan otot (Peni, 2007). Tujuan khusus dari penelitian ini adalah

menganalisis perbedaan efektifitas kompres hangat dan terapi relaksasi otot progresif dalam Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri.

### Metodologi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Desain penelitian pra experimental melalui pendekatan *two group pretest and posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh Lansia di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri yang mengalami nyeri sendi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 36 responden, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok yang akan mendapatkan terapi kompres hangat ataupun terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini melalui uji etik penelitian sebelum dilakukan pengambilan data. Setelah uji etik peneliti mengajukan surat ijin penelitian kepada tempat penelitian dan menunggu jawaban surat ijin. Peneliti melakukan apersepsi dengan anggota peneliti dalam proses pengambilan data. Selanjutnya peneliti melaksanakan proses pengambilan data. Proses pengumpulan data yaitu peneliti memperkenalkan diri kepada calon responden dan melakukan pengkajian kepada responden untuk mengukur skala nyeri sendi yang dialami oleh responden. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai penelitian yang dilakukan meliputi: Pengertian, tujuan, prosedur/ pelaksanaan, waktu, manfaat, dan hak responden serta memberikan penjelasan bahwa responden boleh mengundurkan diri jika responden merasa tidak nyaman. Peneliti meminta persetujuan responden untuk menjadi responden penelitian dibuktikan dengan penandatanganan surat persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

Penelitian ini dilakukan dengan mengukur skala nyeri sendi pada lansia dengan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah terapi. Peneliti dalam melaksanakan proses

pengambilan data dan pemberian intervensi sesuai dengan prosedur tindakan. Sebelum memberikan intervensi, responden di ukur skala nyeri sendi terlebih dahulu. Kelompok 1 bersama peneliti 1 dan kelompok 2 bersama peneliti 2. Pengambilan data dilakukan selama 2 minggu dan waktu

yang dibutuhkan dalam setiap pemberian intervensi selama 20 menit pada kelompok intervensi kompres hangat dan 2 kali seminggu selama 2 minggu untuk kelompok intervensi TROP. Selanjutnya setelah terapi selesai dilakukan pengukuran skala nyeri sendi lansia.

## Hasil Penelitian

### Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sendi Lansia

**Tabel 1.** Skala Nyeri Sendi Lansia pada Kelompok Perlakuan TROP di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri pada Juni-Juli 2019 (n=18)

Kategori	Sebelum		Setelah	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
2	0	0	1	5,6
3	0	0	6	33,3
4	2	11,1	6	33,3
5	8	44,4	4	22,2
6	5	27,8	1	5,6
7	3	16,7	0	0
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sebelum dilakukan terapi terapi relaksasi otot progresif 100% lansia mengalami nyeri sendi mulai dari skala nyeri 4 sampai dengan 7 dan setelah dilakukan terapi terjadi penurunan skala nyeri sendi yaitu pada skala 2 sampai dengan 6.

### Hasil Uji Analisis Normalitas Data

Bertujuan untuk mengetahui apakah sampel dari populasi yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Dengan melihat jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 36 sampel maka uji *saphiro wilk test* digunakan sebagai uji normalitas data, karena uji tersebut lebih akurat untuk sampel yang jumlahnya kurang dari 50. Hasil uji *saphiro wilk test* dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas *Saphiro Wilk Test* di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri pada Juni-Juli 2019 (n=36)

Kelompok Data	Shapiro-Wilk Test <i>p-value</i>	Keterangan Distribusi
Sebelum Intervensi Kelompok TROP	0.024	Tidak Normal
Sesudah Intervensi Kelompok TROP	0.123	Normal

Berdasarkan Tabel 2 kelompok perlakuan TROP sebelum intervensi  $p = 0,024$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti data berdistribusi tidak normal, sesudah

intervensi  $p = 0,123$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti data berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas tersebut, maka ditetapkan uji *Wilcoxon sign rank test*.

**Tabel 3.** Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Sendi pada Lansia di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri pada Juni-Juli 2019 (n=18)

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Pre intervensi TROP	Negative Ranks	18 <sup>a</sup>	9.50	171.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	18		

  

	Post – Pre
Z	-3.817 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 3 uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* di atas nilai Z sebesar -3,817 dengan taraf signifikan yang ditetapkan adalah  $\alpha = 0,05$  serta nilai  $p = 0,004$ , maka hasil nilai kelompok data tersebut adalah  $p < 0,05$  yang berarti  $H_1$  diterima, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada lansia.

### Pembahasan

Penyebab nyeri sendi tidak diketahui. Namun ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu: genetik, lingkungan, hormonal, dan imunologi. Dampak keadaan ini dapat mengancam jiwa penderitanya atau hanya menimbulkan gangguan kenyamanan. Masalah yang disebabkan oleh penyakit nyeri sendi tidak hanya berupa keterbatasan yang tampak jelas pada mobilitas dan aktivitas hidup sehari-hari juga efek sistemis yang tidak jelas, tetapi dapat menimbulkan kegagalan organ dan kematian atau mengakibatkan masalah seperti rasa nyeri, keadaan mudah lelah, perubahan citra diri, serta gangguan tidur (Noer, 2013).

Dari data yang diperoleh peneliti pada lansia sebelum diberikan intervensi didapatkan hasil sebanyak 6 responden (16,7%) lansia mengalami nyeri sendi dengan skala 7 (kategori nyeri berat). Pada lanjut usia mengalami penurunan pada sistem muskuloskeletal. Perubahan

pada sistem muskuloskeletal ini ditandai dengan adanya nyeri dan kekakuan pada satu atau lebih sendi, biasanya pada tangan, pergelangan tangan, kaki, lutut, spina bagian atas dan bawah, panggul, dan bahu (Corwin, 2009).

Menurut peneliti, nyeri sendi yang dialami oleh responden yang paling dominan yaitu nyeri sedang sebanyak 30 responden, hal ini disebabkan karena lebih dari 50% lansia berusia 60 – 74 tahun. Lansia yang berusia 60 – 74 tahun lapisan pelindung persendian mulai menipis dan cairan tulang mulai mengental sehingga menyebabkan tubuh menjadi kaku dan sakit saat digerakkan. Oleh karena itu, responden yang sudah hidup lama terutama di atas 60 tahun beresiko terkena nyeri sendi lebih tinggi. Selain itu, juga dapat disebabkan karena faktor keturunan dari orang tua, pola makan yang salah, aktivitas yang terlalu berat terutama yang banyak menggunakan tumpuan pada sendi secara berlebihan.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Kusyati, 2006). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skala nyeri sendi lansia sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif. Dimana setelah dilakukan terapi relaksasi

otot progresif terjadi penurunan skala nyeri sendi pada semua responden yaitu sebanyak 18 orang mengalami penurunan skala nyeri sendi (100%).

Nyeri adalah masalah bagi pasien dalam semua kelompok umur, terutama lansia, yang salah satunya diakibatkan oleh proses penuaan pada sistem muskuloskeletal. Pada lansia yang mengalami nyeri perlu dilakukan pengkajian, diagnosis, dan penatalaksanaan secara agresif. Namun individu yang berusia lanjut mempunyai resiko tinggi mengalami situasi-situasi yang membuat mereka merasakan nyeri (Perry, 2005). Karena lansia telah hidup lebih lama, mereka kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kondisi patologis yang menyertai nyeri. Sekali klien yang berusia lanjut menderita nyeri, maka ia dapat mengalami gangguan status fungsi yang serius.

Hasil penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan skala nyeri sendi pada lansia menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan terhadap nyeri sendi sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi relaksasi otot progresif yang dilaksanakan selama kurang lebih 20 menit, dua kali seminggu selama dua minggu. Hal ini terbukti dari adanya penurunan skala nyeri sendi pada lansia tersebut, yaitu sesudah di berikan intervensi latihan terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan skala nyeri pada semua lansia.

Penurunan skala nyeri sendi lansia ini terjadi karena adanya efek dari terapi relaksasi otot progresif. *Progressive muscle relaxation* adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut (Synder & Lindquist, 2002). Pada latihan relaksasi ini perhatian individu diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan

dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Salah satu tujuan TROP menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Kustanti dan Widodo, 2008). Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Herodes, 2010).

## Kesimpulan

Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif (TROP) terhadap nyeri sendi lansia di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah TROP dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri sendi pada lansia.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Kemenristekdikti melalui Lembaga Layanan Dikti Wilayah VII kami diberikan kesempatan untuk mendapatkan hibah penelitian dosen pemula dan kami sampaikan juga terimakasih kepada pimpinan perguruan tinggi STIKES RS baptis Kediri yang telah memberikan dukungan kepada kami serta tidak lupa kami sampaikan kepada responden (lansia) dan para kader di Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri.

**Daftar Pustaka**

- Corwin. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Herodes. 2010. Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. <http://herodessolution.blogspot.com/2019/11/teknik-relaksasi-progresif> terhadap. Html, diakses pada tanggal 20 Agustus 2019.
- Kustanti dan Widodo. (2008). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Berita Ilmu Keperawatan* ISSN 1979-2697, Vol. 1 No.3, September 2008: 131-136
- Kusyati. (2006). Keterampilan dan Prosedur Laboratorium Kesehatan: Teknik Mengatasi Nyeri. Jakarta: EGC.
- Maryam. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Noer Helmi Zairin. (2013). *Buku ajar gangguan muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2018). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: EGC
- Peni. (2007). *Teknik Hidroterapi Bagi Kesehatan*. <http://www.wikipedia.com/teknik-hidroterapi.html>. Diakses Tanggal 30 Oktober 2019 Jam 10 am.
- Perry, Patricia A., & Potter, Anne Griffin. (2005). *Fundamental Keperawatan buku I edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika
- Snyder dan Lindquist. (2002). *Complementary or alternative therapies in nursing. 4th edition*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Wiyono. (2010). Epidemiologi Rematik Pada Lansia. <http://epidemiologi.wordpress.com/2013/11/22/epidemiologi-rematik-padalansia>. Diakses tanggal 23 Mei 2019 pukul 11.00 WIB.