



**PENGELOLAAN NYERI KRONIS MELALUI TERAPI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN
OSTEOARTRITIS DI DESA KALONGAN**

**Oleh:
RISKA OCTAVIA
086221049**

**PROGRAM DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

**PENGELOLAAN NYERI KRONIS MELALUI TERAPI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN
OSTEOARTRITIS DI DESA KALONGAN**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menjadi
Gelar Ahli Madya Keperawatan

**Oleh:
RISKA OCTAVIA
086221049**

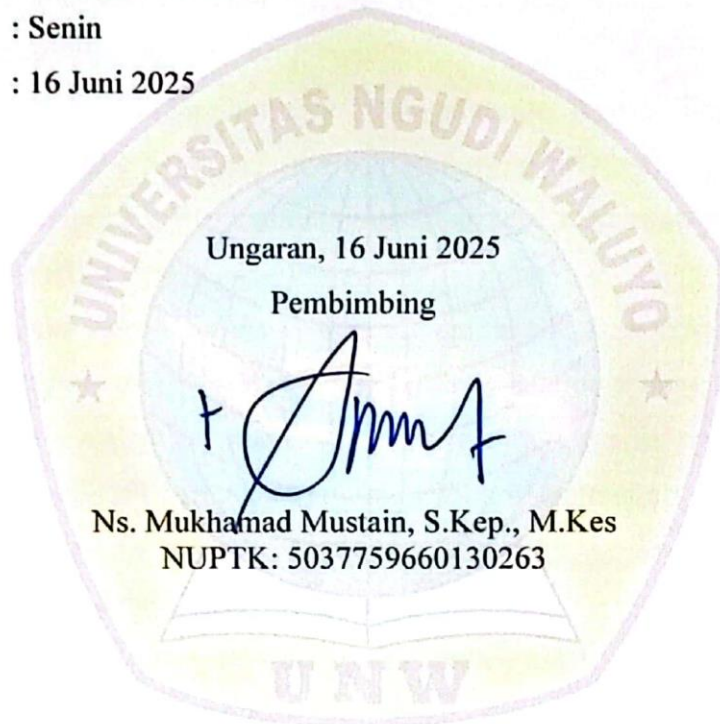
**PROGRAM DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Pengelolaan Nyeri Kronis dengan Relaksasi Otot Progresif di Desa Kalongan**” telah diperiksa, disetujui, dan diperkenankan untuk diujikan pada :

Hari : Senin

Tanggal : 16 Juni 2025



LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Berjudul
**PENGELOLAAN NYERI KRONIS MELALUI TERAPI RELAKSASI
OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTRITIS
DI DESA KALONGAN**

Disusun oleh
Riska Octavia
Nim 086221049

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi
Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Senin
Tanggal : 23 Juni 2025

Tim Penguji: Ketua/ Pembimbing

(Ns. Mukhammad Musta'in, S.Kep., M.Kes)
NUPTK: 5037759660130263

Anggota Penguji 1

(Eka Adimayanti, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 3834761662230302

Anggota Penguji 2

(Maksum, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 3453756657130103

Ketua Program Studi

(Ana Puji Astuti, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK. 6957754655230112

Dekan Fakultas Kesehatan



(Ns. Eko Susilo, S. Kep., M.Kep)
NUPTK. 8259753654131053

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Riska Octavia

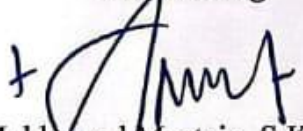
NIM : 086221049

Program Studi/ Fakultas : DIII Keperawatan/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah berjudul **“Pengelolaan Nyeri Kronis dengan Relaksasi Otot Progresif di Desa Kalongan”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing


Ns. Mukhammad Mustain, S.Kep., M.Kes
NUP/TK: 5037759660130263

Ungaran, 16 Juni 2025



LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Riska Octavia
Nomor Induk Mahasiswa : 086221049
Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo karya tulis ilmiah saya yang berjudul : **Pengelolaan Nyeri Kronis Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia dengan Osteoartritis di Desa Kalongan** beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, me-ngalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau *image* yang ada di dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal: 16 Juni 2025

Yang Menyatakan



Riska Octavia

MOTTO

”Maka ingatlah kepada-Ku, aku pun akan ingat kepadamu”

(Q.S. Al-Baqarah: 152)

”Masa lalu kita tidak bisa diubah, tapi kita bisa memilih bagaimana masa depan kita”

(One Piece, 1096)

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Kaya Tulis Ilmiah, Juni 2025
Riska Octavia, Mukhamad Musta'in
086221049

Pengelolaan Nyeri Kronis Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Osteoarthritis di Desa Kalongan

xviii + 114 halaman + 6 tabel + 4 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif yang menyebabkan nyeri kronis pada lansia dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi relaksasi otot progresif merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri dengan prinsip kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia penderita osteoarthritis dengan nyeri kronis yang diberikan intervensi relaksasi otot progresif selama 3 minggu. Metode penelitian menggunakan skala nyeri dengan pendekatan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, analisis data, diagnosa, perencanaan, pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, dan evaluasi pada satu responden lansia. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan skala awal 6. Setelah 3 minggu pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan nyeri dari skala NRS 6 menjadi skala yang lebih rendah, sehingga responden melaporkan peningkatan kenyamanan dan kemampuan melakukan aktivitas. Terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan nyeri kronis pada lansia dengan osteoarthritis. Diharapkan lansia dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri sebagai bagian dari pengelolaan nyeri kronis.

Kata Kunci: Osteoarthritis, Relaksasi otot progresif, Numeric Rating Scale.

**Diploma Three Nursing Study Program, Faculty of Health
Kaya Tulis Ilmiah, June 2025
Riska Octavia, Mukhamad Musta'in
086221049**

**Management of Chronic Pain Through Progressive Muscle Relaxation
Therapy in the Elderly with Osteoarthritis in Kalongan Village**

xviii + 114 pages + 6 tables + 4 figures + 11 appendices

ABSTRACT

Osteoarthritis is a degenerative disease that causes chronic pain in the elderly and interferes with daily activities. Progressive muscle relaxation therapy is an effective non-pharmacological method to reduce pain with the principle of gradual muscle contraction and relaxation. The purpose of this Scientific Paper is to determine the description of the implementation of nursing care for elderly people with osteoarthritis with chronic pain who are given progressive muscle relaxation intervention for 3 weeks. The research method uses pain scale with a nursing care approach including assessment, data analysis, diagnosis, planning, implementation of progressive muscle relaxation therapy, and evaluation on one elderly respondent. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) with an initial scale of 6. After 3 weeks of progressive muscle relaxation therapy, there was a decrease in pain from the NRS scale of 6 to a lower scale, so that respondents reported increased comfort and ability to perform activities. Progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing chronic pain in the elderly with osteoarthritis. It is hoped that the elderly can carry out progressive muscle relaxation therapy independently as part of chronic pain management.

Keywords: Osteoarthritis, Progressive muscle relaxation, Numeric Rating Scale.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan kasus yang berjudul “Pengelolaan Nyeri Kronis melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Osteoartritis di Desa Kalongan” untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat penyelesaian pendidikan Diploma Tiga Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Pada kesempatan kali ini Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S. Kep., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ana Puji Astuti, S.Kep, Ns. M.Kes, selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns., Mukhamad Musta'in S.Kep., M.Kes, selaku Pembimbing utama KTI yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.
5. Eka Adimayanti, S.Kep., Ns., M.Kep dan Maksum, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji yang banyak memberi saran dan masukan dalam kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
7. Kepada orang tua saya, Bapak Sakri dan Ibu Lampi, saya sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kasih sayang, doa, motivasi, serta

dukungan yang tiada henti, baik secara moril maupun materiil, yang telah diberikan kepada saya. Tanpa bimbingan dan cinta kasih mereka, saya tidak akan sampai pada titik ini. Semangat dan pengorbanan yang telah mereka tunjukkan menjadi kekuatan besar dalam setiap langkah perjalanan saya.

8. Terima kasih saya sampaikan kepada saudari saya, Aprillin Lisna Putri, dan saudara-saudara saya, Adimas Veto Febrian dan Agung Dirham Octavian, atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang telah mereka berikan selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Kehadiran dan dukungan mereka sangat berarti bagi saya.
 9. Terima kasih saya sampaikan kepada Irwan Prabowo atas kehadiran dan dukungan yang konsisten selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Ia telah menjadi sumber semangat, tempat berbagi pikiran dan perasaan, serta pengingat bahwa saya mampu menyelesaikan proses ini. Kehadirannya memberikan arti penting dalam perjalanan akademik saya.
 10. Terima kasih kepada Tn.J yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
 11. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu Penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang tidak dapat Penulis sebutkan satu persatu.
 12. Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri atas segala perjuangan dan kerja keras hingga sejauh ini. Menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan sebaik dan semaksimal mungkin adalah pencapaian yang patut dibanggakan.
- Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat dan berkat-Nya kepada semua yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ini. Penulis

menyadari masih banyak kekurangan, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Ungaran, 23 Juni 2025



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul	i
HALAMAN Judul.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penulisan	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Osteoarthritis	7
1. Definisi	7
2. Etiologi	7
3. Tanda dan Gejala	8
4. Komplikasi.....	8
5. Patofisiologi Osteoarthritis	9
B. Konsep Nyeri.....	23

C. Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	28
D. Konsep Lansia	31
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan	30
B. Batasan Istilah	30
C. Unit Analisis.....	31
D. Lokasi dan Waktu Pengambilan Data	32
E. Pengumpulan Data	32
F. Uji Keabsahan Data.....	32
G. Analisis Data	33
H. Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil	35
B. Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP.....	69
A. Simpulan.....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Assessment nyeri Visual Analog Scale</i>	26
Gambar 2. 2 <i>Assessment nyeri Verbal Rating Scale</i>	27
Gambar 2. 3 Skala Intensitas Nyeri Numerik	27
Gambar 2. 4 <i>Assessment nyeri Wong Baker Pain Rating Scale</i>	28

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway Osteoarthritis	12
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tindakan Mandiri.....	17
Tabel 2. 2 SPMSQ	18
Tabel 2. 3 MMSE.....	19
Tabel 2. 4 PSQI.....	19
Tabel 2. 5 Rencana Keperawatan.....	20
Tabel 4. 1 Evaluasi skala nyeri	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian.....	77
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	78
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	79
Lampiran 4. Surat Layak Etik	80
Lampiran 5. Toefl.....	81
Lampiran 6. SOP Relaksasi Otot Progresif.....	82
Lampiran 7. Satuan Acara Penyuluhan.....	83
Lampiran 8. Leaflet.....	87
Lampiran 9. Kuesioner.....	88
Lampiran 10. Evaluasi Skala Nyeri	89
Lampiran 11. Lembar Konsultasi.....	89