

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.