

13) Gerakan 13: Angkat dan luruskan kaki keatas, rasakan tarikan dipahat dan betis.

14) Gerakan 14: Angkat dan luruskan kaki kebawah, rasakan tarikan dipahat dan betis.

c. Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Menurut (Ambarwati & Supriyanti, 2020), mengatakan indikasi dari terapi relaksasi otot progresif yaitu:

1. Klien yang mengalami gangguan tidur (insomnia)
2. Klien sering stres
3. Klien yang mengalami kecemasan
4. Klien yang mengalami depresi

kontraindikasi dari relaksasi otot progresif ialah :

1. Lansia yang mengalami keterbatasan gerak misalnya tidak bisa menggerakkan badannya.
2. Lansia yang menjalani perawatan tirah baring (bed rest).

d. Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan

Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan kegiatan terapi relaksasi otot progresif menurut Azhrah Fatimah Ayunurrochim et al., (2024) :

- 1) Jangan terlalu menegangkan otot berlebihan karena dapat melukai diri sendiri

- 2) Dibutuhkan waktu sekitar 20-50 detik untuk membuat otot-otot relaks
- 3) Perhatikan posisi tubuh lebih nyaman dengan mata tertutup. Hindari dengan posisi berdiri
- 4) Menegangkan kelompok otot dua kali tegangan
- 5) Melakukan pada bagian kanan tubuh dua kali, kemudian bagian kiri dua kali
- 6) Memeriksa apakah klien benar-benar relaks
- 7) Terus menerus memberikan instruksi

D. Konsep Lansia

1. Pengertian Lansia

Setyanto, (2017) menjabarkan bahwa lansia merupakan keadaan yang nicaya akan selalu dialami oleh semua individu yang memiliki umur panjang, keadaan ini tidak mampu untuk dielak oleh siapapun, akan tetapi seseorang masih dapat berusaha untuk menahan keadaannya. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa lansia adalah masa dimana fungsi fisiologis telah mencapai kematangan serta mengalami kemunduran bersamaan dengan waktu. Menurut Kementrian Kesehatan RI, 2018 menjabarkan bahwa rentan umur individu yang memasuki masa lanjut usia berkisar 60 tahun ke atas (Melanie, 2019).

2. Klasifikasi Lansia

WHO sendiri menyebutkan bahwa lansia dikelompokkan dalam beberapa macam, antara lain:

- 1) Usia pertengahan (*Middle age*) berusia dari 45 hingga 59 tahun
- 2) Lanjut usia (*Elderly*) berusia dari 60 hingga 74 tahun
- 3) Lanjut usia tua (*Old*) berusia dari 75 hingga 90 tahun
- 4) Usia sangat tua (*Very old*) berusia diatas 90 tahun

3. Ciri-ciri Lansia

Setyanto, (2017) menyebutkan bahwa ada beberapa ciri dari seseorang yang telah memasuki usia lanjut, diantaranya adalah:

- 1) Usia lanjut adalah fase kemunduran

Fase kemunduran pada lansia terjadi pada kondisi fisik maupun psikologis. Fase kemunduran ini memiliki dampak tersendiri bagia lansia dalam hal psikologisnya. Peran motivasi yang kuat penting dilakukan untuk lansia.

- 2) Individu dengan usia lanjut memiliki status kelompok sebagai minoritas

Status kelompok lansia sebagai minoritas terbentuk karena akibat dari sikap sosial mereka yang cenderung kurang menyenangkan terhadap lingkungan sosial.

- 3) Adanya perubahan peran ketika terjadi proses penuaan

Ketika seseorang telah memasuki masa lansia maka peran didalam dirinya juga akan mengalami kemunduran, dikarenakan adanya perubahan kondisi fisik maupun psikologis yang mengalami penurunan. Perubahan peran tersebut sebaiknya mampu dilakukan lansia atas dasar dari diri sendiri, bukan tekanan dari lingkungan luar.

- 4) Adanya penyesuaian yang buruk dari lansia

Adanya perlakuan yang kurang mengenakkan untuk lansia akan menimbulkan pengembanan diri yang buruk terhadap lansia tersebut. Dengan adanya perlakuan tersebut akan membuat penyesuaian dari lansia ikut buruk.

4. Kemandirian Lansia

Lansia mengalami perubahan pada struktur otak yang menyebabkan kemunduran kualitas hidup yang berimplikasi pada kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kemandirian sangat penting untuk merawat diri sendiri dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia fungsi kognitif seseorang berperan penting dalam daya ingat dan sebagian besar akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Yuswatiningsih & Suhariati, 2021).

Fungsi gerak sendi adalah kemampuan sendi untuk menghubungkan tulang sehingga tubuh bisa bergerak. Kemandirian berarti kemampuan seseorang, terutama lansia, untuk melakukan kegiatan sehari-hari sendiri sesuai dengan kemampuan dan perkembangan fisiknya (Badaruddin & Betan, 2021)

5. Gangguan Aktifitas Fisik Lansia

Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis yang memengaruhi berbagai sistem tubuh, terutama sistem muskuloskeletal, saraf, dan kardiovaskular. Penurunan ini menyebabkan berkurangnya fleksibilitas, kekuatan otot dan sendi, serta kepadatan tulang, sehingga kemampuan melakukan aktivitas fisik sehari-hari menurun. Aktivitas fisik yang rendah pada lansia berhubungan erat dengan gangguan keseimbangan, risiko jatuh

yang tinggi, dan intoleransi aktivitas atau mudah lelah dan lemas saat beraktivitas (Ivanali et al., 2021).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus berupa asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat gejala, fakta, atau peristiwa yang berkaitan dengan karakteristik suatu populasi atau wilayah tertentu (Herdiani, 2021).

B. Batasan Istilah

1. Nyeri Kronis

Nyeri kronis merupakan suatu yang timbul secara perlahan-lahan dan biasanya berlangsung dalam cukup waktu yang lama serta berintensitas ringan hingga berat dan konstan yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Dalam nyeri kronis terdapat kategori nyeri kronis yaitu nyeri kronis terminal, sindrom nyeri kronis dan nyeri psikosomatis (Arovah, 2019).

2. Osteoarthritis

penyakit pada persendian yang ditandai dengan rasa nyeri dan kaku, terutama pada persendian yang menopang berat badan, seperti sendi panggul dan lutut. Pada lansia, osteoarthritis terjadi akibat penurunan tonus

otot, penipisan kartilago sendi, kekakuan ligamentum, serta penurunan kelenturan (fleksibilitas), sehingga mengurangi gerakan persendian (Njoto, 2019).

3. Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif yaitu teknik relaksasi yang sudah dikombinasi dengan teknik nafas dalam juga serangkaian kontraksi, relaksasi otot yang mudah dilakukan karena gerakan-gerakannya bisa dilakukan dimana saja ketika sedang tidak ada kegiatan dan juga waktunya menyesuaikan. relaksasi otot progresif dipraktikkan dengan cara melemaskan dan mengistirahatkan otot-otot, mental dan pikiran, tujuannya untuk menurunkan nyeri (Tono & Dinarsi, 2023).

4. Pengelolaan

Pengelolaan adalah proses sistematis yang melibatkan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan pengendalian untuk mencapai tujuan.

5. Pengelolaan Nyeri Kronis dengan Relaksasi Otot Progresif pada Osteoarthritis

Pengelolaan secara keperawatan pada nyeri kronis osteoarthritis dengan relaksasi otot progresif pada lansia selama 3 minggu.

C. Unit Analisis

Unit analisis dalam penelitian Tn J umur 65 tahun dan memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Umur: Lansia berusia ≥ 60 tahun.
2. Jenis Kelamin: Laki-laki atau perempuan.

3. Tingkat Nyeri: Mengalami nyeri kronis dengan intensitas ≥ 4 (skala NRS).
4. Diagnosa Osteoarthritis: Telah didiagnosis secara klinis oleh tenaga medis sebagai penderita osteoarthritis.
5. Kesiediaan Responden: Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani informed consent.

D. Lokasi dan Waktu Pengambilan Data

Pengambilan kasus ini dilakukan di wilayah Desa Kalongan, pada tanggal 01-22 Mei 2025

E. Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan beberapa form penelitian yaitu:

1. Form asuhan keperawatan geriatri yang dilakukan setelah wawancara, pemeriksaan fisik, observasi secara langsung.
2. Kuesioner skala nyeri dengan metode Numeric Rating Scale (NRS)
Digunakan untuk mengukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi.
3. Kuisisioner/Instrumen modifikasi tanda dan gejala nyeri kronis (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018).

F. Uji Keabsahan Data

Keabsahan data diuji dengan:

1. Validasi Pasien: Data dikonfirmasi langsung kepada pasien melalui wawancara, pemeriksaan fisik, dan observasi secara langsung menggunakan lembar pengkajian yang telah disusun.

2. Validasi RM Puskemas, Data yang diperoleh dibandingkan dan divalidasi dengan catatan medis serta masukan dari perawat puskesmas yang bertugas merawat pasien, untuk memastikan konsistensi dan akurasi informasi.

G. Analisis Data

Analisa data dalam penelitian ini diawali dengan melakukan pengumpulan data, mereduksi atau merangkum data, menyajikan data dan menarik kesimpulan dengan pendekatan asuhan keperawatan.

H. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Etika penelitian ini sudah mendapatkan izin Ethical Clearance dari tim KEP Universitas Ngudi Waluyo dengan nomor 234/KEP/EC/UNW/2025. sebagaimana dijelaskan dalam panduan etik penelitian kesehatan:

1. Informed Consent

Peserta diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian serta diminta untuk memberikan persetujuan tertulis mengisi kuesioner sebelum berpartisipasi. Dalam penelitian ini responden telah mendapatkan informasi dan mengisi IC dengan lengkap.

2. Anonimitas artinya responden berhak merahasiakan Namanya, hanya dengan menggunakan kode. Dalam penelitian ini responden dijelaskan dengan kode Tn J.

3. *Confidentiality* merupakan informasi dan hal-hal terkait dengan responden yang harus dijaga kerahasiaan. Kerahasiaan identitas pasien dilakukan dengan menutup wajah pasien
4. Tehnik Analisa data yang digunakan adalah tehnik deskriptif, tehnik deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan karakteristik masing-masing variable penelitian.
5. Prinsip Deklarasi Helsinki

Penelitian ini juga mematuhi prinsip-prinsip etika yang diatur dalam Deklarasi Helsinki, yang menekankan:

- a. Penghormatan terhadap martabat, hak, dan kesejahteraan peserta penelitian.
- b. Penjaminan bahwa manfaat penelitian lebih besar daripada risiko yang mungkin timbul.
- c. Perlindungan khusus bagi kelompok rentan.
- d. Hak peserta untuk menarik diri kapan saja tanpa tekanan atau konsekuensi negatif.
- e. Penyampaian informasi yang jelas, jujur, dan mudah dipahami agar persetujuan diberikan secara sukarela.
- f. Pemeliharaan kerahasiaan data dan identitas peserta secara ketat.