

## ABSTRAK

Lailatul Istiqma (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Klien Arthritis Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau. Pembimbing (1) Ns. Idayanti, SPd., S.Kep., M.Kes (2) Ns. Sri Novita Y., S.Kep. M.Kep, S.p.Kep.K.

Lansia sangat rentan terkena penyakit. Salah satu penyakit yang sering menyerang lansia adalah artritis gout. Artritis gout merupakan penyakit yang disebabkan oleh kelebihan kadar asam urat dalam tubuh yang menimbulkan nyeri sendi dan harus segera di atasi salah satunya dengan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah terapi komplementer yang dapat mengurangi nyeri dengan gerakan terstruktur. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada klien arthritis gout dengan keluhan nyeri sendi di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan teknik biofisiologis, observasi, wawancara dan skala dengan 2 orang subyek lansia berjenis kelamin perempuan di wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita yang dilaksanakan pada 6-12 Mei 2024. Intervensi dilakukan selama 7 hari di jam yang sama selama 20-30 menit. Data disajikan dalam bentuk naratif. Tingkat nyeri di ukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah tindakan. Hasil penelitian setelah diberikan intervensi, pada Subyek I dari skala 4 nyeri sedang menjadi 2 nyeri ringan dan Subyek II dari skala 5 nyeri sedang menjadi 3 nyeri ringan. Dapat disimpulkan adanya pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan artritis gout dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

**Kata Kunci:** Lansia, Arthritis Gout, Nyeri, Teknik Relaksasi Otot Progresif, Urin Acid

## **ABSTRAC**

*Lailatul Istiqma (2024). Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Reduce Pain Levels in Gouty Arthritis Clients in the Work Area of the Karya Wanita Health Center. Scientific Paper Case Study, DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Riau. Supervisor (1) Ns. Idayanti, SPd., S.Kep., M.Kes (2) Ns. Sri Novita Y., S.Kep. M.Kep, S.p.Kep.K.*

*The elderly are very susceptible to disease. One of the diseases that often affects the elderly is gouty arthritis. Gouty arthritis is a disease caused by excess uric acid levels in the body which causes joint pain and must be immediately overcome, one of which is with progressive muscle relaxation techniques. Progressive muscle relaxation technique is a complementary therapy that can reduce pain with structured movements. The purpose of this study was to describe the application of progressive muscle relaxation techniques to gouty arthritis clients with complaints of joint pain in the Karya Wanita Health Center work area. This study used a descriptive case study method with biophysiological techniques, observation, interviews and scales with 2 female elderly subjects in the Karya Wanita Health Center work area which was carried out on May 6-12, 2024. The intervention was carried out for 7 days at the same time for 20-30 minutes. Data is presented in narrative form. Pain levels were measured with the Numeric Rating Scale (NRS) before and after action. The results of the study after being given the intervention, in Subject I from a scale of 4 moderate pain to 2 mild pain and Subject II from a scale of 5 moderate pain to 3 mild pain. It can be concluded that there is an effect of applying progressive muscle relaxation techniques on reducing pain levels in the elderly with gouty arthritis from moderate pain to mild pain.*

**Keywords:** *Elderly, Gouty Arthritis, Pain, Progressive Muscle Relaxation Technique, Urine Acid*