

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN NYERI SENDI PADA LANSIA
DENGAN PENYAKIT DEGENERATIF DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI KOTA PEKANBARU**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**ANNISA FATHIN FASHIHA
NIM. P032114401005**



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KEMENKES POLTEKKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN NYERI SENDI PADA LANSIA
DENGAN PENYAKIT DEGENERATIF DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI KOTA PEKANBARU**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program
Pendidikan D III Keperawatan

**ANNISA FATHIN FASHIHA
NIM. P032114401005**



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KEMENKES POLTEKKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annisa Fathin Fashiha
NIM : P032114401005
Program Studi : D III Keperawatan
Institusi : Poltekkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 20 Mei 2024

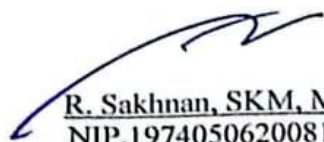
Pembuat Pernyataan



Annisa Fathin Fashiha
P032114401005

Mengetahui:

Pembimbing Utama


R. Sakhnan, SKM, M. Kes
NIP.197405062008122002

Pembimbing Pendamping

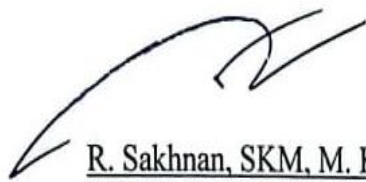

Magdalena, SST, M. Kes
NIP.196406091989031003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Annisa Fathin Fashiha NIM P032114401005 dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Penyakit Degeneratif di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru” telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada seminar Hasil Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau

Pekanbaru, 20 Mei 2024

Pembimbing Utama



R. Sakhnan, SKM, M. Kes
NIP.196406091989031003

Pembimbing Pendamping



Magdalena, SST, M. Kes
NIP.197405062008122002

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Annisa Fathin Fashiha NIM P032114401005 dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Penyakit Degeneratif di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru” telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 19 Maret 2024 dan disetujui untuk penelitian.

Tim Penguji

Penguji Ketua : R. Sakhnan, SKM, M. Kes

()

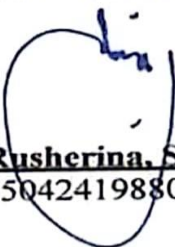
Penguji Anggota I : Ardenny, S. Kep, M. Kep

()

Penguji Anggota II: Ns. Hj. Rusherina, SPd, S. Kep, M. Kes (

)

Mengetahui Ketua
Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Riau


Ns. Hj. Rusherina, SPd, S. Kep, M. Kes
NIP. 196504241988032002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir Program di Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Atas terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Rully Hervialni, SST M. Keb, M. H. Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
2. Ibu Dr. Uvirda, MKM Selaku Kepala Puskesmas Payung Sekaki yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.
3. Ibu Ns. Rusherina, S. Pd, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau sekaligus Dosen Penguji II pada Karya Tulis Ilmiah ini yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan kepada penulis
4. Ibu Idayanti, S. Pd, M. Kes, selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
5. Bapak Sakhnan, SKM, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing I pada Karya Tulis Ilmiah ini yang telah meluangkan waktu, ilmu, serta bimbingannya kepada penulis dalam proses penyusunan Karya tulis Ilmiah hingga penulis dapat

menyelesaikan dengan baik

6. Ibu Magdalena, SST, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing II pada Karya Tulis Ilmiah ini yang telah meluangkan waktu, ilmu, serta bimbingan nya kepada penulis dalam proses penyusunan Karya tulis Ilmiah hingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik
7. Bapak Ns. Ardenny, S. Kep, M. Kep, selaku Dosen penguji I pada Karya Tulis Ilmiah ini yang telah memberikan masukan, arahan dan bimbingan kepada penulis
8. Bapak Ibu Dosen beserta Staf Pengajar Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu serta pengetahuan kepada penulis selama menimba ilmu di Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
9. Bapak Ibu staf serta tenaga kesehatan Puskesmas Payung Sekaki yang telah meluangkan waktu serta tenaga nya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
10. Teristimewa rasa hormat dan paling berarti dari awal kehidupan hingga saat ini dan untuk kedepannya besar terimakasih penulis kepada Ayahanda Syafrial dan Ibunda Lusi Herawati selaku orang tua yang telah membesarkan, merawat dan mendidik penulis sampai penulis berada di titik ini, dan saudara kandung penulis Afra Nada Thahirah serta keluarga besar penulis yang telah banyak memberikan dukungan moril, materil, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
11. Kepada teman-teman terdekat penulis, Hayatul Fadhillah, Chairunnisa Rahmadira, Lailatul Istiqma, Ariyati Rahayu, Intan Riani Sari dan teman-teman seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan nama nya satu persatu

yang telah memberikan banyak sekali motivasi dalam membantu penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

12. Teruntuk Kim Nam Joon, Kim Seok Jin, Min Yoon Gi, Jung Ho Seok, Park Jimin, Kim Taehyung dan Jeon Jung Kook yang telah memberikan semangat dan motivasi karena karya mereka.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Pekanbaru, 20 Mei 2024



Annisa Fathin Fashiha

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan	6
1.4 Manfaat	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia	9
2.1.1 Definisi Lansia	9
2.1.2 Ciri-Ciri Lansia	10
2.1.3 Batasan Lansia	11
2.1.4 Perubahan pada Lansia	12
2.2 Konsep Penyakit Degeneratif	16
2.2.1 Definisi Penyakit Degeneratif.....	16
2.3 Konsep Nyeri Sendi.....	17
2.3.1 Definisi Nyeri Sendi	17
2.3.2 Penyebab Nyeri Sendi.....	18
2.3.3 Manifestasi Klinis Nyeri Sendi.....	18
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Sendi.....	18
2.3.5 Komplikasi.....	21
2.3.6 Pengukuran Intensitas Nyeri.....	21
2.4 Konsep Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	23
2.4.1 Definisi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	23
2.4.2 Tujuan Teknik Relaksasi Otot Progresif	24
2.4.3 Indikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	24
2.4.4 Kontraindikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	24
2.4.5 Standar Operasional Prosedur.....	25

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Studi Kasus	30
3.2 Subjek Studi Kasus	30
3.2.1 Kriteria Inklusi	31

3.2.1 Kriteria Eksklusi	31
3.3 Fokus Studi	31
3.4 Definisi Operasional Fokus Studi	32
3.5 Instrumen Studi Kasus	32
3.6 Metode Pengumpulan Data	33
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data	33
3.8 Etika Studi Kasus	34
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Penelitian	35
4.1.1 Gambaran Lokas Penelitian	35
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Studi Kasus	36
4.1.3 Pemaparan Fokus Studi Kasus	38
4.1.3.1 Pengkajian awal keadaan awal sebelum dilakukan relaksasi otot progresif	38
4.1.3.2 Hasil keadaan nyeri subjek setelah pemberian relaksasi otot progresif	39
4.2 Pembahasan	44
4.3 Keterbatasan Penelitian	49
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran	51

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skala Pengukur Nyeri <i>NRS</i>.....	20
Gambar 2.2 <i>Visual Analog Scale</i> Tanpa Tanda.....	21
Gambar 2.3 <i>Visual Analog Scale</i> dengan Tanda.....	21

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data umum dan skala nyeri sendi sebelum dilakukan relaksasi otot progresif.....	38
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran dan Rata-Rata Tingkat Nyeri Subjek I dan Subjek II Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif	39
Tabel 4.3 Skala nyeri subjek I sesaat dilakukan implementasi Relaksasi Otot Progresif	41
Tabel 4.4 Skala Nyeri pada Subjek I pada saat pengkajian awal dan evaluasi pemberian Relaksasi Otot Progresif.....	42
Tabel 4.5 Skala nyeri subjek II sesaat dilakukan implementasi Relaksasi Otot Progresif	44
Tabel 4.6 Skala Nyeri pada Subjek II pada saat pengkajian awal dan evaluasi pemberian Relaksasi Otot Progresif.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 2** Lembar Kesedian Pembimbing I
- Lampiran 3** Lembar Kesedian Pembimbing II
- Lampiran 4** Surat izin Pra Riset
- Lampiran 5** Lembar Konsultasi
- Lampiran 6** SPO Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 7** Surat Lolos Kaji Etik
- Lampiran 8** Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 9** *Informed Consent*
- Lampiran 10** Skala Pengukur Nyeri *NRS*
- Lampiran 11** Skala Pengukur Nyeri *VAS*
- Lampiran 12** Lembar Observasi
- Lampiran 13** Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 14** Dokumentasi