

## ABSTRAK

Annisa Fathin Fashiha (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Sendi pada Lansia dengan Penyakit Degeneratif di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) R. Sakhnan, SKM, M. Kes, (II) Magdalena, SST, M. Kes.

Nyeri sendi merupakan suatu keadaan yang sering dialami lansia yang disebabkan oleh penyakit degeneratif akibat kerusakan pada permukaan sendi yang menyebabkan berkurangnya cairan sinovial sendi dan sendi kehilangan fleksibilitasnya, sehingga menyebabkan nyeri dan kekakuan sendi. Penanganan yang dapat diberikan untuk menurunkan tingkat nyeri pada penderita nyeri sendi yaitu secara nonfarmakologi salah satunya dengan melakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan penyakit Degeneratif di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki. Penelitian ini merupakan deskriptif studi kasus dengan 2 subjek penelitian yang dilaksanakan pada 29-09 Mei 2024. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut turut. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan pengukuran dalam memperoleh data. Data disajikan dalam bentuk naratif. Hasil penelitian setelah dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif, Pada subjek I mengalami penurunan tingkat nyeri sendi dari 5 menjadi 2 dan subjek II tingkat nyeri awal 4 menjadi 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan tingkat Nyeri sendi pada Lansia. Diharapkan subjek mampu menerapkan dan mengaplikasikan secara mandiri Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam upaya meringankan rasa nyeri sebagai salah satu teknik non farmakologi dalam menurunkan nyeri sendi.

**Kata Kunci:** Teknik Relaksasi Otot Progresif, Nyeri sendi, Penyakit Degeneratif, Lansia, Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki, Non Farmakologi

## **ABSTRACT**

*Annisa Fathin Fashiha (2024). Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Reduce Joint Pain Levels in the Elderly with Degenerative Diseases in the Payung Sekaki Health Center Work Area, Pekanbaru City. Case Study Scientific Paper, DIII Nursing Study Program Pekanbaru, Department of Nursing, Riau Health Ministry Polytechnic. Supervisor (I) R. Sakhnan, SKM, M. Kes, (II) Magdalena, SST, M. Kes.*

*Joint pain is a condition often experienced by the elderly caused by degenerative diseases due to damage to the joint surface which causes a decrease in joint synovial fluid and the joint loses its flexibility, causing pain and joint stiffness. Handling that can be given to reduce pain levels in people with joint pain, namely nonpharmacologically, one of which is by doing the Progressive Muscle Relaxation Technique. The purpose of this study was to determine the effect of applying the Progressive Muscle Relaxation Technique to reduce joint pain in the elderly with degenerative diseases in the Payung Sekaki Health Center working area. This research is a descriptive case study with 2 research subjects conducted on May 29-09, 2024. The intervention was carried out for 3 consecutive days. This study uses interview, observation and measurement techniques in obtaining data. Data is presented in narrative form. The results of the study after the Progressive Muscle Relaxation intervention, Subject I experienced a decrease in joint pain levels from 5 to 2 and subject II initial pain level 4 to 2. The results showed that there was an effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques on reducing the level of joint pain in the elderly. It is hoped that the subject will be able to independently apply and applied the Progressive Muscle Relaxation Technique in an effort to relieve pain as one of the non-pharmacological techniques in reducing joint pain.*

**Keywords:** *Progressive Muscle Relaxation Technique, Joint Pain, Degenerative Diseases, Elderly, Payung Sekaki Health Center Working Area, Non Pharmacology*