

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI LANSIA
DI LKS-LU PANGESTI LAWANG**

SKRIPSI



Oleh :

NAYU DAMAYANTI

12210014

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nayu Damayanti

NIM : 12210014

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang telah saya buat dengan judul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lansia di LKS-LU Pangesti Lawang", adalah asli atau tidak plagiat dan belum pernah diterbitkan / dipublikasikan dimanapun dan dalam bentuk apapun

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila di kemudian hari saya terbukti mengambil hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima kebijakan dan aturan yang berlaku.

Malang, Juli 2025
Pernyataan

METER
TEMPER
3208FAMX108927734
Nayu Damayanti

PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI LANSIA DI

LKS-LU PANGESTI LAWANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada
Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:

NAYU DAMAYANTI

NIM: 12210014

Menyetujui

Malang, 23 Juli 2025

Pembimbing 1



Emy Sutiyarsih, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK: 3355745646230083

Pembimbing 2



Ns. Yafet Pradikatama P. M.Kep
NUPTK: 9141767668131023

PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI LANSIA DI LKS-LU PANGESTI LAWANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada
Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh :

NAYU DAMAYANTI

NIM : 12210014

Hari/ Tanggal : Senin, 28 Juli 2025

Tim Penguji :

Ketua Penguji : Nama : Anastasia Sri Sulartri , MAN
NUPTK : 9458741642230032
Penguji 2 : Nama : Ns. Febrina Secsaria Handini, M.Kep
NUPTK : 1544764665237172
Penguji 3 : Nama : Emy Sutiyarsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NUPTK : 3355745646230083

Tanda Tangan







Mengetahui ,



DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Nayu Damayanti

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 6 Februari

2002 Agama : Kristen

Alamat Rumah : Sitarjo, Rt 16 Rw 04 Kecamatan Sumbermanjing Wetan, Kabupaten

Malang Nomor Telepon : 081131916533

Email : nadapawa21@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

- 1 TK Dharmawanita Sitarjo (2007-2008)
- 2 SDN Sitarjo 1 (2008-2014)
- 3 SMPN 2 Sumbermanjing (2014-2017)
- 4 SMAN 1 Turen (2017-2020)
- 5 S1 Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang (2021-Sekarang)

Pengalaman Organisasi :

- 1 Himpunan Mahasiswa Keperawatan Panti Waluya Malang – Sekretaris (2021-2023)
- 2 Himpunan Mahasiswa Keperawatan Panti Waluya Malang – Sekretaris (2023-2024)
- 3 Unit Kegiatan Mahasiswa Art Center – Anggota (2021-2023)

Malang, Agustus 2025



(Nayu Damayanti)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lansia di LKS-LU Pangesti Lawang” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

- 1 Bapak Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku ketua STIKes Panti Waluya Malang.
- 2 Ibu Oda Debora, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan.
- 3 Sr. Maria Gerarda, Misc selaku kepala unit LKSLU Pangesti Lawang, saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya karena telah menyetujui dan mendukung adanya kegiatan penelitian ini.
- 4 Ibu Emy Sutiyasih, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing I.
- 5 Bapak Ns. Yafet Pradikatama P, M.Kep selaku pembimbing II.
- 6 Para dosen Program Studi Sarjana Keperawatan, saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya karena telah memberikan bimbingan, nasehat, dan dukungan selama penyusunan proposal penelitian ini.
- 7 Terimakasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan kepada Bapak, Ibu dan kedua kakak penulis yang selalu memberi dukungan, cinta dan doa yang tiada hentinya.
- 8 Teman-teman mahasiswa program studi S1 Keperawatan Angkatan III yang telah membantu dan saling memberi dukungan dalam penyelesaian proposal skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan penuh keterbatasan. Oleh karenanya, saran dan kritik yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Malang, Juli 2025

Penulis

ABSTRAK

Nayu Damayanti,. 2025.; Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lansia di LKS-LU Pangesti Lawang. Skripsi; Prodi Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Pembimbing I : Ibu Emy Sutiyarsih, S.Kep., Ns., M.Kep. Pembimbing II : Ns. Yafet Pradikata P, M.Kep

Latar Belakang : Lanjut usia merupakan suatu proses penuaan secara terus-menerus yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik. Secara teori, proses perkembangan manusia dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua, dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut umur 60 tahun ke atas. Nyeri sendi pada lansia dapat ditangani dengan salah satu terapi non-farmakologis yaitu Teknik Relaksasi Otot Progresif. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi otot progresif sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi serta menganalisis bagaimana pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri sendi di LKS-LU Pangesti Lawang. **Metode** : penelitian menggunakan *pra-experimental* dengan *one group pre test – post test design*. **Responden** : Subjek dalam penelitian ini adalah lansia sejumlah 13 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian lembar observasi nyeri, kemudian melakukan analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. **Hasil** : Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* diketahui $p < \alpha$ ($p = 0,000$, $\alpha = 0,05$) artinya $p \text{ value} = 0,000$ lebih kecil dari $< 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Sendi LKS-LU Pangesti Lawang. **Diskusi** : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia. Temuan ini juga dapat mendukung pengembangan SOP serta sarana untuk edukasi keluarga dalam perawatan lansia secara holistik. **Kesimpulan** : penelitian ini menunjukkan adanya Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lansia di LKS-LU Pangesti Lawang.

Kata kunci : penurunan nyeri sendi , relaksasi otot progresif, lansia

DAFTAR ISI

SAMPUL	
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis :	4
1.4.2 Manfaat Praktis :	4
BAB II TINJAUAN TEORI	5
2.1 Konsep Relaksasi Otot Progresif	5
2.1.1 Pengertian Relaksasi Otot Progresif	5
2.1.2 Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	5
2.1.3 Indikasi dan Kontra Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	5
2.1.4 Teknik Relaksasi Otot Progresif	6
2.2 Konsep Dasar Nyeri	8
2.2.1 Pengertian Nyeri	8
2.2.2 Pengertian Nyeri Sendi.....	8
2.2.3 Reseptor Nyeri	9
2.2.4 Klasifikasi Nyeri.....	9
2.2.5 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Sendi.....	12
2.2.6 Pengukuran Skala Nyeri.....	13
2.2.7 Manajemen Nyeri.....	16
2.3 Konsep Lansia.....	19

2.3.1	Definisi Lansia.....	19
2.3.2	Batasan Lanjut Usia.....	19
2.3.3	Teori Proses Menua	20
2.4	Penelitian Terdahulu	24
2.5	Standart Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP		28
3.1	Kerangka Konsep.....	28
3.2	Hipotesis Penelitian.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN		30
4.1	Rancangan Penelitian	30
4.2	Populasi dan Sampel	30
4.2.1	Populasi Penelitian.....	30
4.2.2	Teknik Sampling.....	30
4.3	Variabel Penelitian.....	31
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	32
4.4.1	Lokasi Penelitian.....	32
4.4.2	Waktu Penelitian.....	32
4.5	Instrument Penelitian.....	32
4.6	Definisi Operasional	33
4.7	Prosedur Penelitian/Pengumpulan Data	34
4.8	Analisa Data	35
4.8.1.	Analisis Univariat.....	35
4.8.2.	Analisis Bivariat.....	35
4.8.3.	Pengolahan Data.....	35
4.9	Etika Penelitian	36
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA		37
5.1	Hasil Penelitian.....	37
5.2	Analisis Data	37
5.2.1.	Analisis Univariat.....	37
5.2.2.	Analisis Bivariat.....	40
BAB VI PEMBAHASAN		41
6.1	Pembahasan Hasil Penelitian	41
6.1.1.	Nyeri sendi pada lansia sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif	41
6.1.2.	Nyeri sendi pada lansia setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif.....	42
6.1.3.	Pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri sendi	44
6.2	Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan.....	46
6.3	Keterbatasan Penelitian.....	46

BAB VII KESIMPULAN.....	47
7.1 Kesimpulan	47
7.2 Saran	47
Daftar Pustaka.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skala Deskripsi.....	13
Gambar 2. 2 Skala Numerik	14
Gambar 2. 3 Skala Wajah (Wong-Baker Faces Pain Rating Scale)	15

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbandingan Nyeri Akut dan Kronis	10
Tabel 2. 2 penelitian terdahulu.....	24
Tabel 2. 3 Standart Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Otot Progresif menurut (PPNI, 2021) dan menurut (Sujarwo et al., 2023).....	26
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asal Tempat Tinggal.....	37
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir	38
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Pekerjaan	39
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Kesehatan Dahulu	39
Tabel 5. 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Intervensi	39
Tabel 5. 8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Intervensi	40
Tabel 5. 9 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank-Test	40

DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	29
Bagan 4. 1 Alur Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan STIKes Panti Waluya Malang	54
Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan LKS-LU Pangesti Lawang.....	55
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian STIKes Panti Waluya Malang.....	56
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian LKS-LU Pangesti Lawang	57
Lampiran 5 Surat Layak Etik.....	58
Lampiran 6 Lembar Penjelasan Penelitian	59
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	60
Lampiran 8 Lembar Observasi Nyeri	61
Lampiran 9 Lembar Observasi Gerakan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	62
Lampiran 10 Tabulasi Distribusi Frekuensi Demografi Responden	65
Lampiran 11 Tabulasi Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Pre-test dan Post-test.....	66
Lampiran 12 Tabulasi Distribusi Frekuensi Gerakan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	67
Lampiran 13 Hasil Uji SPSS	68
Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	71
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Skripsi	72