



Studi Kasus

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia

Eno Wijaya¹, Tri Nurhidayati²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 22 April 2020
- Diterima 25 Agustus 2020

Kata kunci:

Relaksasi otot progresif;
Lansia; Nyeri

Abstrak

Kurang aktifitas fisik merupakan faktor risiko timbulnya berbagai penyakit pada populasi lansia. Proses menua akan menimbulkan masalah gangguan pada fungsi muskuloskeletal yang sering muncul yaitu nyeri pada sendi yang membuat para lansia mengalami gangguan dalam aktivitasnya. Salah satu tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Sampel diambil dengan tehnik Convenience Sampling 2 lansia dan dikelola selama 3 hari dengan pemberian tindakan keperawatan berupa terapi relaksasi otot progresif dengan frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit. Pengumpulan data menggunakan buku status PM, wawancara, observasi dan metode proses keperawatan. Alat untuk skala nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS). Terdapat penurunan terapi relaksasi otot progresif pada tingkat skala nyeri lansia yang mengalami nyeri sendi kronis dengan menunjukkan hasil dari skala nyeri sedang turun menjadi skala nyeri ringan. Terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan nyeri sendi yang dialami lansia.

PENDAHULUAN

Seiring dengan proses menua dan bertambahnya usia maka akan timbul berbagai masalah terutama masalah ketidakpuasan fisik yang mengakibatkan gangguan pada fungsi muskuloskeletal. Gangguan yang sering muncul yaitu nyeri pada sendi yang membuat para lansia mengalami gangguan aktivitas sehari-hari (Ridhyalla Afnuhazi, 2018).

Berdasarkan data WHO (2016) melaporkan bahwa 20% penduduk dunia merasakan nyeri sendi dan 20% mereka yang berusia 55 tahun. Peningkatan populasi lanjut usia di dunia saat ini sejalan dengan peningkatan jumlah kasus nyeri sendi (ORSI, 2016). Menurut data riskesdas 2018 prevalensi

penyakit sendi di Indonesia tercatat 7,3 %. Provinsi Jawa Tengah 6,78 % dan kota Semarang 3,76% (Dinkesjateng, 2018).

Nyeri sendi merupakan salah satu faktor pencetus dan keluhan utama yang muncul pada penderita *osteoarthritis*. Masalah muskuloskeletal seperti arthritis dan gangguan pada tulang menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia karena mempengaruhi mobilitas dan aktivitas yang merupakan hal vital bagi kesehatan lansia. *Arthritis* dan gangguan pada tulang menyebabkan munculnya nyeri sendi. Nyeri sendi merupakan pengalaman subjektif yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia termasuk gangguan aktivitas fungsional lansia (Dida, 2018).

Corresponding author:

Eno Wijaya enowijaya52@gmail.com

Ners Muda, Vol 1 No 2, Agustus 2020

e-ISSN: 2723-8067

DOI: 10.26714/nm.v1i2.5643

Kurang aktifitas fisik merupakan faktor risiko timbulnya berbagai penyakit pada populasi lansia, sementara itu jika terdapat peningkatan aktifitas fisik pada lansia dapat meningkatkan kesehatan, meningkatkan *quality of life*, serta menurunkan morbiditas dan mortalitas (Cornelia Paerunan, Joudy Gessal, 2019). Penyakit sendi yang dialami merupakan proses degeneratif dan menimbulkan nyeri sendi pada lansia. Nyeri sendiri dapat diakibatkan oleh beberapa hal antara lain reumatoid arthritis, gout (asam urat), dan osteoarthritis. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali (Marlina T. T., 2015).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki kearah atas atau dari kepala ke arah bawah, dengan cara ini maka akan disadari dimana otot itu akan berada dan dalam hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh (Murniati, ririn isma, 2020).

Teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri, kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan dan mengurangi nyeri (Kobayashi, S., & Koitabashi, 2016). Sehingga tehnik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi nyeri. Dengan demikian tujuan EBNP ini adalah untuk mengetahui Tehnik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan pada 2 lansia yang memfokuskan pada salah satu masalah penting dalam kasus ini dipilih yaitu asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan muskuloskeletal.

Kriteria responden dalam studi kasus ini yaitu lansia dengan usia > 60 tahun yang mengalami gangguan muskuloskeletal dan bersedia menjadi responden. Sampel didapat kan dengan menggunakan metode *Non Probability Sampling* dengan tehnik *Convenience Sampling* dengan demikian mendapatkan dua lansia yaitu Pemberi Manfaat (PM) PM.P dan PM.A yang mengalami nyeri sendi dan kooperatif yang dikelola selama 3 hari tiap lansia dengan pemberian tindakan keperawatan relaksasi otot progresif dengan frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit. Pengumpulan data menggunakan buku status PM, wawancara, observasi serta asuhan keperawatan. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah lembar skala nyeri VAS dan untuk pedoman gerakan relaksasi otot progresif ada 15 di gerakan milik risma anggraeni tahun 2016.

Tempat penelitian ini dilakukan di Ruang Cempaka Rumah Pelayanan Pucang Gading Semarang Jawa Tengah, Waktu dari tanggal 18 November 2019 sampai dengan 20 November 2019.

HASIL

Hasil penelitian diperoleh setelah dilakukan Asuhan Keperawatan menggunakan *Evidence Based Nursing Practice* Tehnik relaksasi otot progresif dengan masing-masing 3 hari implementasi yang dilakukan terhadap PM.P dan PM.A yang berjenis kelamin perempuan. Diagnosa keperawatan berdasarkan pengkajian di dapatkan fokus diagnosa pada kedua PM adalah Nyeri Kronis (D. 0074) b.d Kondisi musculoskeletal kronis. Intervensi dan

Implementasi yang di berikan pada PM.P dan PM.A yaitu Manajemen nyeri (I.08238) dan Terapi Relaksasi otot Progresif (I.05187).

Setelah diberikan implementasi selama 3 hari terjadi penurunan skala nyeri pada PM.P dari skala 4 (sedang) ke 3 (ringan) dan pada PM.A tidak mengalami penurunan tingkat skala nyeri masih pada skala 4 (sedang).

Tabel 1

Tingkat nyeri setelah dilakukan Tindakan relaksasi otot progresif

Hari ke	Tingkat Nyeri (VAS)	
	PM.A	PM.P
1	4 (sedang)	4 (sedang)
2	4 (sedang)	4 (sedang)
3	4 (sedang)	3 (ringan)

PEMBAHASAN

Relaksasi bertujuan untuk mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan secara tidak langsung akan menghilangkan nyeri (Maruli, elsy, 2018). Jenis kelamin juga memiliki peranan penting dalam terjadinya OA lutut, wanita lebih sering terkena OA dari pada laki – laki hal ini terjadi akibat hormonal pada wanita yang telah menopause, yang mengakibatkan hormone estrogen turun yang menyebabkan penurunan dari densitas tulang dan persendian. Faktor resiko lainnya, seperti faktor mekanis berupa cedera sendi (Andi Thahir, 2015).

Hasil asuhan keperawatan selama 3 hari dengan EBNP menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan skala tingkat nyeri pada lansia PM.A. Terjadi perubahan skala nyeri pada PM.A bisa di sebabkan karena faktor usia yang lebih muda dari PM.A dan nyeri sebagai respon subjektif tiap individu. Responden baik pada PM.P maupun PM.A sebelum diberikan perlakuan mengalami nyeri dengan skala 4 (sedang). Meskipun pada PM.P tidak mengalami penurunan skala nyeri tetapi PM.A merasa rileks dan nyaman setelah di berikan terapi relaksasi

otot progresif. Sesuai dengan penelitian Fitriani dkk (2019) bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri. Senada dengan penelitian lain dilakukan oleh Marlina T. T (2015) melihat terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi untuk mengurangi nyeri dan depresi pada lansia yang berada dipanti sosial. Resiko masalah kesehatan yang terjadi pada lansia dapat mengalami tekanan darah tinggi, untuk mengatasi masalah tersebut juga bisa dilakukan pemijatan (Chanif, 2016).

Terjadinya osteoarthritis dipengaruhi oleh faktor-faktor resiko yaitu umur (proses penuaan), genetik, kegemukan, cedera sendi, pekerjaan, olah raga, kelainan anatomi, penyakit metabolik, dan penyakit inflamasi sendi. Diantara faktor – faktor tersebut umur merupakan faktor utama yang menyebabkan osteoarthritis dikarenakan proses degenerative. Prevalensi dan beratnya osteoarthritis semakin meningkat dengan bertambahnya umur (Muhith, 2016). Lansia perlu melakukan pengendalian diri supaya dapat menjaga kesehatan dengan baik dan selalu produktif (Soesanto et al., 2018).

Nyeri merupakan respon subjektif terhadap stresor fisik dan psikologis. Nyeri yang dirasakan oleh individu dapat disebabkan oleh beberapa kondisi seperti proses pembedahan, atau trauma yang dapat mengakibatkan nyeri akut, atau nyeri kronis yang diakibatkan oleh beberapa kondisi penyakit seperti kanker, nyeri pinggang bawah, migrain atau nyeri sendi. Meskipun nyeri terjadi akibat penurunan kondisi kesehatan, namun dapat berdampak pada disfungsi pola kesehatan fungsional, baik nyeri akut maupun nyeri kronis (Evans, 2016). *Rheumatoid arthritis* ditandai oleh gejala umum inflamasi, berupa demam, kelelahan, nyeri dan pembengkakan sendi. Pada penelitian ini, kedua responden mempunyai intensitas nyeri sendi yang dirasakan responden adalah intensitas nyeri sedang, hal itu terjadi karena *rheumatoid arthritis* termasuk nyeri kronis, dimana klien sudah

pernah merasakan nyeri sebelumnya (Ridhyalla Afnuhazi, 2018).

Pemberian analgetik merupakan intervensi yang diberikan kepada pasien untuk mengurangi nyeri yang dirasakan sehingga dapat mempercepat proses pemulihan ataupun meningkatkan kualitas hidup pasien. Meskipun demikian, metode pengendalian nyeri secara non farmakologi juga dapat digunakan seperti teknik relaksasi. Terapi relaksasi otot progresif merupakan tehnik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi ini dilakukan secara sistematis dan mendalam dengan tegang dan santai otot secara berulang yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan (Rohimah, 2016).

Dengan komponen utama yaitu relaksasi otot sehingga sistem parasimpatis akan mendominasi selama dan setelah pelaksanaan relaksasi otot progresif, dengan demikian akan menurunkan denyut jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah. Hal ini pula mempengaruhi susunan saraf somatik yang dalam serta mempengaruhi saraf parasimpatis sehingga mengurangi kecemasan (Ekasari, 2018). Respon relaksasi juga mengurangi nyeri dengan mengurangi permintaan oksigen jaringan, menurunkan kadar bahan kimia seperti asam laktat dan melepaskan endorfin. Endorfin yang dilepaskan akan bekerja sebagai neurotransmitter berikatan dengan reseptor opioid sehingga akan menghambat transmisi stimulus nyeri. Dengan demikian, terapi komplementer relaksasi otot progresif dapat menurunkan persepsi nyeri pada lansia (LeMone et al., 2016).

SIMPULAN

Skala nyeri sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif pada lansia PM.P dan PM.A pada skala 4 nyeri sedang (1-10 VAS). Skala nyeri setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif pada lansia PM.A mengalami penurunan menjadi 3 nyeri

ringan (1-10 VAS). Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu tindakan non-farmakologis dalam manajemen nyeri. Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pasien yang telah bersedia menjadi subjek studi kasus. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian artikel ini.

REFERENSI

- Andi Thahir. (2015). Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012. *Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 02(1), 1-14.
- Chanif. (2016). *Efektifitas Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/7798>
- Cornelia Paerunan, Joudy Gessal, L. S. (2019). Hubungan antara usia dan derajat kerusakan sendi pada pasien osteoarthritis lutut di instalasi rehabilitasi medik RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado periode Januari – Juni 2018. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1, 3.
- Dida, D. N. (2018). Hubungan Antarann Nyeri Reumatoid Arthritis Dengan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari Pada Pra Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesao Kabupaten Kupang. *CHMK HEALTH*, 2(3), 41.
- Ekasari, R. & H. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi. *Malang : Wineka Media*.
- Evans, M. R. (2016). Pathophysiology of Pain and Pain Assessment Module 1 Pain Management : Pathophysiology of Pain and Pain Assessment American Academy of Orthopaedic Surgeons. *American Medical Association*, 7, 1-12.
- Fitriani, Kadek Ayu Erika, S. (2019). Muscle Relaxation dalam Menurunkan Nyeri. *Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus 2019*.
- Kobayashi, S., & Koitabashi, K. (2016).

- Complementary Therapies in Medicine
Effects of progressive muscle relaxation on cerebral activity: An fMRI investigation. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 33-39.
- Marlina T. T. (2015). Efektivitas Latihan Lutut Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Osteoarthritis Lutut di Yogyakarta. *Keperawatan Sriwijaya*, 2(1).
- maruli, elsy, moh afandi. (2018). pengaruh ROM untuk menurunkan nyeri sendi dengan Osteoarthritis di wilayah puskesmas goddwan 1 sleman Yogyakarta. *Care*, 6(1).
- Muhith, A. & S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Cv Andi Offset.
- Murniati, ririn isma, feti. (2020). pelatihan relaksasi otot progresif pada kader posyandu lansia di posyandu lansia RW 05 Desa kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1).
- Osteoarthritis Research Society International. (2016). *Osteoarthritis: A serious disease, submitted to the U.S food and drug administration*.
- Ridhyalla Afnuhazi. (2018). pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia. *Menara Ilmu*, XII, Jjilid 1 no. 79.
- Rohimah, A. (2016). pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri sendi lutut pada lansia kota malang. *Keperawatan Brawijaya*.
- Soesanto, E., Istiarti, T., Pietojo, H., Semarang, U. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Semarang, D., Magister, J., Kesehatan, P., Diponegoro, U., & Abstrak, S. (2018). Praktik Lansia Hipertensi dalam Mengendalikan Kesehatan Diri di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak. *Praktik Lansia Hipertensi Dalam Mengendalikan Kesehatan Diri Di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak*, 5(2), 127-139. <https://doi.org/10.14710/jpki.7.3.127-139>