PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Karya Ilmiah Berbasis Evidance Based Practice, 24 Desember 2025

Rahayu Kesuma Mahdani
24502129

Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Penderita Osteoarthritis Pada Lansia Di Desa Karya Indah Kec. Tapung Kab. Kampar

XIV + 152 Halaman + 7 Tabel + 6 Lampiran

ABSTRAK

Lansia adalah kelompok usia yang telah berada pada tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia. Pada kelompok ini terjadi suatu tahapan alami yang dikenal dengan proses penuaan (*aging process*). Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan bertahap pada kapasitas fisiologis di berbagai sistem tubuh, seperti sistem *muskuloskeletal, kardiovaskular, neuropsikiatri*, dan sistem imun. Kondisi ini menjadikan lansia lebih mudah terserang penyakit tertentu, salah satunya adalah *osteoartritis.* Tujuan karya ilmiah akhir ners adalah menjelaskan gambaran tentang hasil praktik Profesi Ners dengan aplikasi Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Pada Penderita *Osteoarthritis* Pada Lansia Di Desa Karya Indah Kec. Tapung Kab. Kampar.metode yang digunakan dalam pelaksanakan intervensi keperawatan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap osteoarthritis. Penulisan mulai tanggal 22 - 26 September 2025. Keunggulan terapi relaksasi otot progresif yaitu mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, serta aman diterapkan pada lansia serta efektif dalam mengurangi persepsi nyeri dengan menurunkan ketegangan otot dan mengaktifkan sistem saraf *parasimpatis*, sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 5 hari dilakukan selama 10 - 15 menit. Hasil dari studi kasus pada pasien dengan osteoarthritis menunjukkan bahwa setelah lima hari pemberian intervensi terapi, terjadi penurunan tingkat nyeri yang signifikan. Skor skala nyeri yang awalnya berada pada kategori sedang mengalami penurunan menjadi skala nyeri ringan.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, Osteoarthritis, Lansia

Daftar Pustaka: 24 (2020-2025)

NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FAKULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
***Evidance Based Practice*, 24 Desember 2025**

Rahayu Kesuma Mahdani
24502129

"*Gerontic Nursing Care with the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy for Nursing Problems of Acute Pain in Osteoarthritis Patients in the Elderly in Karya Indah Village, Tapung District, Kampar Regency*"

XIV + 152 Pages +7 Tables + 6 Appendices

ABSTRACT

The elderly are an age group that has reached the final stage of the human life cycle. In this group, a natural stage occurs known as the aging process. As age increases, there is a gradual decline in physiological capacity in various body systems, such as the musculoskeletal, cardiovascular, neuropsychiatric, and immune systems. This condition makes the elderly more susceptible to certain diseases, one of which is osteoarthritis. The purpose of the final scientific paper for nurses is to explain the description of the results of the practice of the Nursing Profession with the application of Gerontic Nursing Care with the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy for Nursing Problems of Pain in Osteoarthritis Patients in the Elderly in Karya Indah Village, Tapung District, Kampar Regency. The method used in implementing nursing interventions is providing progressive muscle relaxation therapy for osteoarthritis. Writing starts from September 22-26, 2025. The advantages of progressive muscle relaxation therapy are that it is easy to do, does not require special tools, and is safe to apply to the elderly and is effective in reducing pain perception by reducing muscle tension and activating the parasympathetic nervous system, so that the body becomes calmer and more relaxed. Progressive muscle relaxation therapy was administered for five days, lasting 10-15 minutes. A case study of patients with osteoarthritis showed that after five days of therapy, pain levels significantly decreased. Pain scores decreased from moderate to mild, from moderate to mild.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Osteoarthritis, Elderly
References: 24 (2020-2025)