

Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Bogor Nursing Study Program

Aulia Salma Wahidah
NIM. P17320319004

Application of Progressive Muscle Relaxation to Reduce Pain Levels in Elderly With Gout Arthritis Who Experience Pain At Posbindu RW 05 Bantarsari Village, Bogor Regency

i – xiv + 65 Pages, V Chapters, 7 Tables, 7 Appendices

ABSTRACT

Lack of physical activity is a risk factor for various diseases in the elderly population. The aging process will cause problems with musculoskeletal function disorders that often arise, namely joint pain that makes the elderly experience disturbances in their activities. One of the nursing actions that can be taken to reduce joint pain is the progressive muscle relaxation technique. **The purpose :** of this study was to reduce the level of pain experienced by the elderly in the Posbindu RW 05 Bantarsari Village. **This research design :** uses descriptive method. **Samples :** were taken using a purposive sampling approach to 5 elderly people and managed for 1 week by providing nursing actions in the form of progressive muscle relaxation techniques with a duration of 10-15 minutes for each exercise. **Collecting data :** using observation sheets and interviews. The pain scale measuring instrument used is the Numeric Rating Scale (NRS). **There is a decrease :** in the level of pain in the application of progressive muscle relaxation on the intensity of the pain scale of the elderly who experience pain with the results shown from the moderate pain scale down to a mild pain scale. Progressive muscle relaxation can reduce joint pain experienced by the elderly.

Keywords: Elderly, Pain, Gout arthritis, Progressive muscle relaxation technique
Libraries : 21 (2015-2021)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Aulia Salma Wahidah
NIM. P17320319004

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Yang Mengalami Nyeri Di Posbindu RW 05 Desa Bantarsari Kabupaten Bogor

i – xiv + 65 Halaman, V BAB, 7 Tabel, 7 Lampiran

ABSTRAK

Kurang aktivitas fisik merupakan faktor risiko timbulnya berbagai penyakit pada populasi lansia. Proses menua akan menimbulkan masalah gangguan pada fungsi muskuloskeletal yang sering muncul yaitu nyeri sendi yang membuat lansia mengalami gangguan dalam aktivitasnya. Salah satu tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi yaitu teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan** : dari penelitian ini untuk menurunkan tingkat nyeri yang dialami lansia di wilayah Posbindu RW 05 Desa Bantarsari. **Desain** : penelitian ini menggunakan metode deskriptif. **Sampel** : diambil dengan teknik pendekatan purposive sampling yang akan dilakukan pada 5 orang lansia dan dikelola selama 1 minggu dengan pemberian tindakan keperawatan berupa teknik relaksasi otot progresif dengan durasi waktu 10-15 menit setiap latihan. **Pengumpulan data** : menggunakan lembar observasi dan wawancara. **Alat ukur** : skala nyeri yang digunakan yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)*. **Hasil** : terdapat penurunan tingkat nyeri pada penerapan relaksasi otot progresif pada intensitas skala nyeri lansia yang mengalami nyeri dengan ditunjukkan hasil dari skala nyeri sedang turun menjadi skala nyeri ringan. Relaksasi otot progresif mampu menurunkan nyeri sendi yang dialami lansia.

Kata kunci : Lansia, Nyeri, Gout arthritis, Teknik relaksasi otot progresif
Pustaka : 21 (2015-2021)