

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP NYERI SENDI PADA PRA LANSIA (45-59 TAHUN) DI PUSKESMAS LA'O KABUPATEN MANGGARAI

Maria Rosari Aso Muwa¹, Kornelia Romana Iwa², Claudia Fariday Dewi³

^{1,2,3} Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng Jl. Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng Flores 86508

Email : mariariosariosomuwa@gmail.com

Abstract : Elderly people experience various kinds of setbacks and physical changes in the musculoskeletal system which cause joints to experience a decrease in flexibility and elastance, resulting in swelling, joint stiffness and movement pain. One way to reduce joint pain in the elderly is to provide progressive muscle relaxation therapy. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on joint pain in the elderly (45-59 years) at the La'o Community Health Center. This research uses a descriptive quantitative pre-experimental design method with a one group pre-post test design approach. The research was carried out at the La'o Community Health Center with sample selection using purposive sampling and a sample of 30 people was obtained. This research uses a numerical rating scale pain measurement instrument and data analysis uses the Wilcoxon test. The results of the study showed that the highest joint pain scale before receiving treatment was on the moderate pain scale (76.7%). Meanwhile, the most common joint pain scale after treatment was on the mild pain scale (80%). The Wilcoxon test results show that the Asymp. Sig. (2-tailed) p value $0.000 < 0.05$. Thus, it can be concluded that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on joint pain in the elderly (45-59 years) at the La'o Community Health Center. It is hoped that this research can be useful for society, especially in utilizing non-pharmacological therapy, especially progressive muscle relaxation therapy in reducing the scale of pain with the intensity of therapy carried out 6 days in a row for 30 minutes.

Keywords : Elderly, joint pain, progressive muscle relaxation therapy

Abstrak : Lansia mengalami berbagai macam kemunduran dan perubahan fisik sistem muskuloskeletal yang menyebabkan persendian mengalami penurunan secara fleksibilitas dan elastisitas, sehingga terjadilah pembengkakan, kaku sendi, dan nyeri gerak. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yaitu memberikan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas La'o. Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif* kuantitatif *pre-eksperimental designs* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas La'o dengan pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 30 orang. Penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran skala nyeri *numerical rating scale* dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa skala nyeri sendi terbanyak sebelum mendapatkan perlakuan berada pada skala nyeri sedang (76,7 %). Sedangkan skala nyeri sendi yang paling banyak sesudah perlakuan berada pada skala nyeri ringan (80 %). Hasil uji *wilcoxon*, menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) p value* $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas La'o. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat terutama dalam memanfaatkan terapi non farmakologi khususnya terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan skala nyeri dengan intensitas terapi dilakukan sebanyak 6 hari berturut-turut selama 30 menit.

Kata Kunci : Lansia, nyeri sendi, terapi relaksasi otot progresif.

PENDAHULUAN

Lansia mengalami berbagai macam kemunduran termasuk dalam perubahan fisik sistem muskuloskeletal yang menyebabkan persendian mengalami penurunan secara fleksibilitas dan elastisitas. Hal ini, ditandai dengan pembengkakan, kaku sendi, dan nyeri gerak dalam melakukan aktifitas sehari-hari (Ramayanti et al., 2021).

Populasi lansia secara global pada tahun 2020, sebanyak 727 juta orang yang berusia 65 tahun. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 10,82 % atau sekitar 29,3 juta jiwa (Apriyanti & Soleha, 2022). Lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global dengan persentase penduduk lanjut usia pada tahun 2020 mencapai lebih dari 10,70%. Namun, hasil proyeksi penduduk lansia pada tahun 2045, diperkirakan akan mencapai seperlima dari seluruh penduduk Indonesia, yakni 19,90%. Oleh karena itu, terdapat delapan provinsi yang telah memasuki fase struktur penduduk tua karena persentase penduduk lansia yang sudah diatas 10 persen. Delapan provinsi tersebut adalah Daerah Istimewa Yogyakarta 15,52%, Jawa Timur 14,53%, Jawa Tengah 14,17%, Sulawesi Utara 12,74%, Bali 12,71%, Sulawesi Selatan 11,24%, Lampung 10,22%, dan Jawa Barat 10,18% (Badan Pusat Statistik, 2021). Akan tetapi, persentase lansia di provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) pada tahun 2020 adalah 8,27% sedangkan persentase lansia di kabupaten Manggarai mencapai 7,32% (Badan Pusat Statistik, 2022).

Bertambahnya usia, tubuh menjadi semakin rentan mengalami gangguan kesehatan dikarenakan menurunnya fungsi-fungsi organ. Menurut Dewan Nasional Penuaan, melaporkan bahwa sekitar 92 persen

lansia menderita berbagai macam penyakit kronis, seperti hipertensi (tekanan darah tinggi), Diabetes Mellitus (DM), stroke, dan Penyakit Paru-Paru Obstruktif Kronis (PPOK) (Kusumo, 2020).

Selebihnya masalah kesehatan mental lansia, seperti; alzheimer, demensia, dan depresi. Ada pun satu masalah kesehatan yang mengganggu lansia yaitu penyakit sendi, sehingga menyebabkan lansia sering mengeluh kaku atau nyeri pada persendian (Elfira, 2021).

Penderita nyeri sendi di seluruh dunia telah mencapai angka 355 juta jiwa. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan. Menurut WHO melaporkan bahwa 20% penduduk dunia terserang penyakit nyeri sendi adalah mereka yang berusia 55 tahun (Richard & Sari, 2020). Di wilayah Indonesia pada tahun 2018 nyeri sendi sebesar 7,3%, dengan jumlah umur penderita 45 sampai 75 tahun ke atas (Handayani & Riyadi, 2022). Akan tetapi, persentase nyeri sendi di DI Yogyakarta yaitu 25,4% pada usia ≥ 50 tahun (Fadlillah & Widayati, 2018). Sedangkan di Provinsi Bali penyakit nyeri sendi sebanyak 10,46% pada kelompok umur 55-64 tahun (15,55%) (Suryantini, 2022).

Prevalensi-prevalensi di atas, sangat jelas menyebutkan bahwa populasi lansia semakin bertambah maka nyeri sendi pun semakin terus meningkat. Nyeri sendi sering dianggap sepele oleh lansia dan keluarga lansia, padahal nyeri sendi mempunyai dampak yang sangat serius bagi lansia.

Berdasarkan penelitian (Widyaningrum & Umam, 2020), menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara nyeri sendi dengan kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia. Dampak lainnya adalah kecemasan, dimana dari hasil penelitian (Nuridayanti et al., 2021)

menyimpulkan bahwa adanya hubungan nyeri sendi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Desa Sumengko, Kecamatan Sukomoro, Kabupaten Nganjuk. Dampak- dampak ini, sangat mempengaruhi kehidupan lansia baik secara fisik maupun psikis.

Adapun berbagai faktor yang menyebabkan nyeri sendi pada lansia. Menurut hasil penelitian (Hartutik, 2018) menunjukkan bahwa ada hubungan antara obesitas dengan nyeri sendi pada lansia. Disarankan bagi semua lansia yang mengalami obesitas agar menjaga pola makan dan rutin melakukan olahraga supaya berat badan menurun dan nyeri yang dialami dapat berkurang. Faktor lain yaitu pola makan, dimana hasil penelitian (Jannah et al., 2019) memperlihatkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan nyeri sendi pada lansia. Berdasarkan penelitian (Oktarini, 2020), memperlihatkan bahwa faktor lingkungan yang tidak baik juga dapat menyebabkan nyeri sendi terhadap lansia. Penelitian (Purbasari & Soesanto, 2022) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri sendi lansia. Hasil-hasil dari penelitian tersebut, diharapkan lansia mampu menyesuaikan aktivitas fisik di rumah dan aktivitas di luar rumah, terutama bagi lansia yang masih bekerja atau tidak bekerja agar dapat meminimalisir terjadinya nyeri sendi. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri sendi adalah dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif sangat bermanfaat bagi manusia yang menderita berbagai macam penyakit dan gangguan kesehatan. Hasil penelitian (Simanjuntak et al., 2022) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar glukosa. Adapun, hasil dari penelitian (Deno et al., 2022) mengatakan bahwa efektifitas relaksasi otot progresif, terdapat

penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di Paupire, Ende. Hasil penelitian (Beatricks et al., 2022), setelah dilakukan latihan terapi relaksasi otot progresif, ada peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan kriteria waktunya berkisar lebih dari 6 jam. Berdasarkan penelitian (Setiawan et al., 2021), (Livana et al., 2018), dan (Utomo S, 2021) menunjukkan hasil bahwa adanya penurunan skor kecemasan setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif dan hasil dari penelitian (Ramayanti et al., 2021) menyatakan bahwa sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif, responden mengalami perubahan tingkat nyeri sendi dari skala sedang menjadi ringan dan terdapat penurunan signifikan pada tingkat nyeri sendi responden.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu tindakan non-farmakologis dalam manajemen nyeri terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia. Menurut penelitian (Wijaya & Nurhidayati, 2018), sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif pada lansia terdapat skala 4 (nyeri sedang) dan setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif pada lansia, skala nyeri mengalami penurunan menjadi skala 3 (nyeri ringan). Penelitian (Elfira, 2021), terdapat 19 orang lansia mengikuti latihan PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) dan sebanyak 7 orang sekitar 36,9 % mengalami perubahan nyeri sendi dalam waktu sebulan. Menurut penelitian (Richard & Sari, 2020), menguraikan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif (TROP) dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri sendi pada lansia. Beberapa hasil penelitian yang sudah dicantumkan, maka peneliti mempunyai keinginan untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami nyeri sendi di Puskesmas La'o.

Data lansia secara umum yang peneliti dapatkan dari petugas Puskesmas La'o pada

tahun 2018 hingga 2022 mencapai 5.506 orang. Sedangkan pra lansia usia 45-59 tahun, pada bulan Maret 2023 berjumlah 4.517 orang dengan total laki-laki berjumlah 2.169 orang dan perempuan 2.348 orang. Namun, pasien pra lansia (45-59 tahun) dengan keluhan nyeri sendi yang terdaftar di data Puskesmas La'o pada bulan Februari sampai dengan Maret 2023 sebanyak 33 orang. Sebagian besar nyeri sendi yang dialami pra lansia di Puskesmas La'o disebabkan oleh asam urat.

Lansia dengan keluhan nyeri sendi di Puskesmas La'o mendapatkan terapi medis yang diberikan oleh dokter. Pasien nyeri sendi mengkonsumsi obat-obatan untuk menghilangkan rasa nyeri. Namun, sejauh ini pasien dengan keluhan nyeri sendi belum mendapatkan tindakan terapi non farmakologi. Puskesmas La'o juga mengadakan kegiatan deteksi dini Penyakit Tidak Menular (PTM) sekaligus posyandu lansia setiap bulan sehingga peneliti akan melakukan pendekatan terhadap responden pada saat kegiatan PTM tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mau melakukan terapi non farmakologi pada pra lansia (45-59 tahun) yang mengalami nyeri sendi. Peneliti ingin mengetahui secara pasti pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas La'o. Melalui hasil penelitian ini, penulis menaruh harapan pada terapi relaksasi otot progresif ini agar dapat menurunkan keluhan nyeri sendi pada pra lansia di Puskesmas La'o.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif *pre-eksperimental designs* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas La'o pada tanggal 27 Februari sampai dengan 30 April 2023 dengan tujuan untuk mengetahui pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada pra lansia (45-59 tahun). Metode

pemilihan sampel menggunakan *non-probability* jenis *purposive sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar NRS (*Numerical Rating Scale*) untuk mengukur tingkat nyeri sendi.

Teknik analisis data yang meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dari setiap variabel penelitian dengan menghasilkan distribusi dan persentase setiap variabel. Sedangkan analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada pra lansia (45-59 tahun).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan dan Pekerjaan di Puskesmas La'o

N o	Karakteris tik	Kategori	Frekuensi (n)	Persen tase (%)
1	Jenis kelamin	Laki-laki	6	20
		Perempuan	24	80
		Total	30	100
2	Usia	45-50 tahun	5	16,7
		51-59 tahun	25	83,3
		Total	30	100
3	Pendidikan	SD	18	60
		SMP	8	26,7
		SMA	4	13,3
		Total	30	100
4	Pekerjaan	Petani	19	63,3
		IRT	11	36,7
		Total	30	100

Sumber : Data Primer Tahun 2023

Karakteristik Nyeri Sendi Sebelum Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 2. Distribusi Nyeri Sendi Sebelum Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Skala nyeri	Nyeri ringan (1-3)	2	6,7
	Nyeri sedang (4-6)	23	76,7
	Nyeri berat (7-10)	5	16,7
Total		30	100

Otot Progresif

Sumber: Data Primer Tahun 2023

Karakteristik Nyeri Sendi Sesudah Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 3. Distribusi Nyeri Sendi Sesudah Melakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Skala nyeri	Nyeri ringan (1-3)	24	80
	Nyeri sedang (4-6)	6	20
	Nyeri berat (7-10)	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer Tahun 2023

Uji Statistik Wilcoxon Signed Ranks Tests

Tabel 4. Test Statistics^a

	Skala Nyeri Pre-Post Test
Z	-4.838 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber : Data Primer Tahun 2023

PEMBAHASAN

Responden penelitian ini merupakan lansia usia pertengahan (45-59 tahun) yang mengalami nyeri sendi di Puskesmas La'o. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Responden yang mengikuti terapi pada hari pertama sampai hari terakhir telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Dilihat dari hasil distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, paling dominan adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (80 %). Sedangkan yang paling sedikit berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (20 %). Hal ini sejalan dengan penelitian (Suryantini, 2022) di Desa Semarapura Kauh Kecamatan Klungkung, menunjukkan bahwa responden perempuan yang mengalami nyeri sendi lebih banyak, yaitu (51,4%) dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki (41,1%). Lansia perempuan lebih banyak mengalami nyeri sendi karena mengalami pengurangan *hormone estrogen* yang menyebabkan penurunan produk cairan *sinovial* pada sendi. *Hormone estrogen* juga, berperan dalam membantu peradangan dan kerusakan tulang rawan. Oleh sebab itu, jika kadarnya dalam tubuh berkurang maka akan terjadi peradangan atau mengarah pada nyeri sendi. Tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur dengan jumlah yang terbatas. Usia semakin bertambah, sel telur akan berkurang dengan cepat yang mengakibatkan produksi *hormon estrogen* berkurang, sehingga menyebabkan penurunan produksi cairan *sinovial* pada sendi. tepat (Anggraini & Juliana, 2019).

Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan usia yang terbanyak berada pada rentang usia 51-59 tahun (83,3 %). Sedangkan yang paling sedikit berusia 45-50 tahun (16,7 %). Ini sejalan dengan penelitian (Nuridayanti et al., 2021) yang dilakukan di Kabupaten Nganjuk, menunjukkan bahwa lansia yang berusia 51-60 tahun lebih banyak mengalami nyeri sendi (32,4 %) dibandingkan dengan lansia yang berusia 41-50 tahun (29,4 %). Perubahan yang terjadi pada lansia menyebabkan jaringan ikat sekitar sendi, ligamen dan kartilago mengalami penurunan elastisitas. Pada saat usia memasuki 45 tahun, maka seseorang sering mengalami degenerasi

atau kerusakan pada permukaan sendi, erosi dan klasifikasi sehingga kehilangan fleksibilitas, terjadi peningkatan kelemahan di sekitar sendi, penurunan kelenturan sendi dan semua yang mendukung terjadinya nyeri persendian (Hartutik, 2018).

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa jumlah responden yang berpendidikan SD (60 %) lebih banyak dari pada yang berpendidikan SMP (26,7 %). Sedangkan paling sedikit yang berpendidikan SMA (13,3 %). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari, 2019) yang dilakukan di Pustu Tenda Kecamatan Langke Rembong, menunjukkan bahwa nilai tingkat skala nyeri pada pendidikan SD sebesar (46,2%), lebih banyak dari tingkat skala nyeri yang berpendidikan SMP (42,3 %) dan SMA (11,5 %). Responden yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah sebagian besar cenderung kurang berpikir secara rasio. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting didapatkan oleh semua karena pendidikan akan merubah pola pikir. Semakin tingginya pendidikan seseorang maka lebih mudah mengerti dan menerima informasi yang disampaikan serta semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki (Sari, 2019).

Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan, menunjukkan bahwa responden yang bekerja sebagai petani (63,3 %) lebih banyak mengalami nyeri sendi dibandingkan dengan yang bekerja sebagai IRT (36,7 %). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fadlilah & Widayati, 2018) di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta, menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri sendi adalah bekerja sebagai petani (73,3 %) dan lebih sedikit bekerja sebagai IRT sebesar (26,7 %). Lansia yang bekerja sebagai petani adalah orang-orang yang melakukan aktifitas fisik yang berat. Hal ini menunjukkan

bahwa aktivitas fisik yang aktif pada lansia, akan sangat mempengaruhi peningkatan intensitas nyeri sendi. Jika lansia melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi dan berlebihan maka dapat memberikan beban yang lebih pada sendi dan meningkatkan risiko terjadinya cedera. Jika lansia ingin melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan maupun sedang akan memperkuat dan mempertahankan status kesehatan pada sendi. Oleh sebab itu, lansia yang aktif secara fisik namun mengalami nyeri sendi sebaiknya mengurangi jumlah aktivitas untuk menurunkan intensitas nyeri sendi yang dirasakannya, walaupun lansia diharapkan tetap aktif di hari tua, hal ini harus disesuaikan dengan kemampuan fisiknya (Fadlilah & Widayati, 2018).

Dilihat dari rata-rata hasil sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi otot progresif, menyebutkan bahwa skala nyeri mengalami penurunan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Di mana, pada *pre-test* skala nyeri terbanyak adalah skala nyeri sedang (76,7 %) dan pada *post-test* skala nyeri terbanyak adalah skala nyeri ringan (80 %).

Berdasarkan hasil perhitungan statistik uji *wilcoxon signed ranks test*, Z sebesar -4.838. Sedangkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($P_v = 0,000$) lebih kecil dari 0,05 ($P_v < \alpha$) sehingga H_1 diterima. Hasil ini, mengutarakan adanya perbedaan skala nyeri antara *pre-test* dan *post-test* dalam terapi relaksasi otot progresif. Dilihat dari hasil tersebut, peneliti menarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas La'o.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Ramayanti et al., 2021) yang diberikan kepada 22 responden selama 3 minggu, dengan durasi 20-30 menit sebanyak 3 kali setiap minggu. Penelitian ini,

menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden sebelum diberikan terapi mengalami nyeri sendi pada kategori sedang (82 %). Namun, setelah diberikan terapi sebagian besar responden berada pada tahapan nyeri ringan sebesar (68%). Hasil analisa bivariat uji *wilcoxon* didapatkan hasil sebagai berikut; $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $P_v = 0,000$ sehingga $p < 0,05$ maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, diinterpretasikan ada pengaruh terapi terapi otot progresif pada klien dengan nyeri sendi pada lansia.

Hasil penelitian pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas La'o, terdapat penurunan yang signifikan pada nyeri sendi sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 6 kali dengan durasi terapinya selama 20-30 menit. Hal ini, terbukti dari adanya penurunan skala nyeri sendi pada responden sesudah diberikan intervensi latihan terapi relaksasi otot progresif. Secara efektif terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan stimulus mediator nyeri sehingga nyeri yang dirasakan klien bisa berkurang baik kuantitas maupun kualitas.

Penurunan skala nyeri sendi responden terjadi karena adanya efek dari terapi relaksasi otot progresif dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh dan memberikan perasaan relaksasi fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif pada kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Salah satu tujuan terapi relaksasi otot progresif, yaitu; untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, punggung dan nyeri sendi (Ramayanti et al., 2021).

Terapi otot progresif dilakukan saat klien merasa santai atau rileks. Pada saat kondisi dalam keadaan relaksasi maka semua otot klien akan berkurang tegangnya, sehingga bisa

menurunkan saraf simpatis dan lebih mengaktifkan parasimpatis. Saat inilah, sekresi katekolamin dan kortisol akan berkurang, namun lebih banyak mensekresi endorfin. Endorfin di dalam tubuh akan membuat nyeri hilang dan memberikan perasaan bahagia serta semua sel bisa memperbaiki kerusakannya (Ramayanti et al., 2021).

KESIMPULAN

Hasil penelitian terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas La'o dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata skala nyeri pada *pre-test* dan *post-test* terdapat perubahan yang signifikan. Dimana pada *pre-test* skala nyeri terbanyak adalah skala nyeri sedang (76,7 %). Sedangkan pada *post-test* skala nyeri terbanyak adalah skala nyeri ringan (80 %).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri sendi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas La'o. Hal ini dibuktikan dengan uji *wilcoxon signed ranks test* yang menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ ($P_v < \alpha$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Pada intinya terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan manfaat yang sangat berguna untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia dan juga bisa digunakan untuk semua masyarakat

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam perubahan penurunan nyeri sendi pada lansia dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif. Selain itu, masyarakat diharapkan agar memanfaatkan terapi non farmakologi khususnya terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan skala nyeri dengan intensitas terapi dilakukan sebanyak 6 hari berturut-turut selama 30 menit.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, D., & Juliana, D. (2019). *Studi Kasus Pada Wanita Menopause*. Jurnal Keperawatan, 1-6.
- Apriyanti, P., & Soleha, M. (2022). *Penyuluhan Pemberian Manfaat Minyak Jahe Merah Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia*. 2 (April), 197-200.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021* <https://doi.org/4104001>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Analisis Profil Penduduk Indonesia*. © BPS Provinsi Nusa Tenggara Timur. <https://doi.org/2101038.53>
- Beatrick, E. D. M. A., Firyaaal, S., Hulu, I., & Kaban, K. B. (2022). *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 3 (1), 153-158.
- Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A., & Hidayah, A. J. (2022). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Paupire, Ende*. Jurnal Kedokteran Meditek, 28 (2), 169-176. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i2.2309>
- Elfira, E. (2021). *Aplikasi Latihan PMR (Progressive Muscle Relaxation) berbasis Arduino UNO pada pencegahan nyeri sendi Lansia*. Jurnal Pengabdian Barelang, 3 (02), 42-45. <https://doi.org/10.33884/jpb.v3i02.3680>
- Fadlilah, S., & Widayati, R. W. (2018). *Efektivitas Kompres Bawang Merah Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan, 9 (2), 177-184.
- Handayani, S., & Riyadi, S. (2022). *Hubungan Peregangan Dengan Nyeri Sendi Di Usia Lanjut*. Jurnal Indonesia Sehat, 1 (1), 63-72.
- Hartutik, S. (2018). *Hubungan Obesitas Dengan Nyeri Persendian Lutut Pada Lansia*. Gaster, 16 (2), 206. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i2.240>
- Jannah, E. M., Supriyadi, & Bagus, C. T. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Andongsari Ambulu Jember*. Kusumo, M. prasetyo. (2020). *Buku Lansia*. November 2020, 7-8.
- Livana, P., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2018). *Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 21 (1), 51-59. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Nuridayanti, A., Fauzih, P. S., & Puspitosari, D. R. (2021). *Hubungan Nyeri Sendi dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Gout di Kabupaten Nganjuk*. Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN), 9 (1), 41-48.
- Oktarini, S. (2020). *Hubungan Riwayat Jenis Makanan, Lingkungan Dan Olahraga Dengan Kejadian Rematik Pada Lansia*. Jurnal Menara Medika, 2 (2), 119-127.
- Purbasari, Y. A., & Soesanto, E. (2022). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri sendi lansia di posyandu melati kelurahan mugassari kota semarang*. 7(2), 200-205.
- Ramayanti, E. D., Lutfi, E. I., & Polisiri, I. U. (2021). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan, 13 (1), 1-9. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Richard, S. D., & Sari, D. A. K. W. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia*. Jurnal Penelitian Keperawatan, 6 (1), 28-34. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.448>
- Sari, E. R. (2019). *Pengaruh Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rematik Di Pustu Tenda Kecamatan Langke Rembong*. Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng.
- Setiawan, D. D., Hasana, U., & Dewi, N. R. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di RSJ Daerah Provinsi Lampung*. 1 (September), 357-360.
- Simanjuntak, J., Harefa, R. K., Bago, B. T., & Silalahi, K. L. (2022). *Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 4 (3), 61-70. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.co>

m/index.php/JPPP/article/download/83/65

- Suryantini, N. L. E. (2022). *Prevalensi Nyeri Sendi Lansia Dan Self-Care Management Dalam Mengatasi Nyeri Di Desa Semarang Kauh Kecamatan Klungkung*. Jurnal Medika Usada, 5 (2), 42-48. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.135>
- Utomo S. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*.
- Widyaningrum, D. A., & Umam, F. N. (2020). *Pengaruh Nyeri Sendi Terhadap Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Osteoarthritis*. Jurnal Keperawatan, 1, 7. <https://ejournal.lpppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/74/68>
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2018). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia*. Ners Muda, 1 (2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>