

## ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PEMENUHAN GANGGUAN RASA NYAMAN PADA LANSIA DENGAN ARTRITIS REUMATOID DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA PAGAR DEWA

Dwi Putri Yunita<sup>1</sup>, M. Bagus Andrianto<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

---

Article info	Abstract
<b>Key words:</b> <i>Pain Scale, Progressive Muscle Relaxation, Rheumatoid Arthritis</i>	<i>Usually, arthritis affects the hands, elbow joints, feet, ankles, and knees. Pain and swelling may persist and gradually worsen over time under certain conditions. The purpose of this study was to address the primary concern of patients with rheumatoid arthritis, with an emphasis on impaired comfort, and to evaluate the effectiveness of interventions as a progressive therapeutic measure. This study used a descriptive approach to investigate the implementation of Progressive Muscle Relaxation through the nursing care process in older adults with rheumatoid arthritis. The findings showed that before the intervention, all three patients experienced impaired comfort with a moderate level of pain. After receiving Progressive Muscle Relaxation therapy for three consecutive days, all patients experienced a reduction in pain intensity to a mild level. The nursing diagnosis identified was impaired comfort. The main finding of this study is that Progressive Muscle Relaxation therapy is an effective nursing intervention for reducing pain intensity. This approach can be used as a non-pharmacological strategy in nursing practice.</i>
<b>*Corresponding author:</b> M. Bagus Andrianto, Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Email : <a href="mailto:bagusandrianto@umb.ac.id">bagusandrianto@umb.ac.id</a>	

---

### PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alamiah yang dialami seseorang ketika memasuki tahap akhir kehidupan. Proses ini berlangsung secara berkesinambungan dan ditandai dengan berbagai perubahan yang memengaruhi fungsi serta kemampuan seluruh tubuh, yang dikenal sebagai proses penuaan (Mawaddah, 2020).

Rheumatoid arthritis sering kali dianggap remeh oleh lansia, karena mereka beranggapan bahwa penyakit ini tidak berbahaya dan tidak mengancam nyawa. Padahal, apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, arthritis dapat menyebabkan gangguan fungsi anggota tubuh, seperti munculnya benjolan, kekakuan sendi, kesulitan berjalan, bahkan kecacatan permanen. Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas hidup penderita. Selain itu, rasa nyeri yang ditimbulkan dapat mengganggu kenyamanan dan membatasi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Nuridayanti, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi rheumatoid arthritis secara global mencapai 355 juta jiwa pada tahun 2022, yang berarti satu dari enam orang di dunia menderita penyakit ini. Diperkirakan angka tersebut akan terus meningkat, dan pada tahun 2030 lebih dari 25% penderitanya berisiko mengalami kelumpuhan (Junaidi, 2023).

Menurut *Arthritis Foundation* (2019), prevalensi radang sendi di Amerika Serikat mencapai 50% pada kelompok usia 65 tahun ke atas. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021, terdapat 47.000 kasus arthritis reumatoid, atau 7,10% dari 680.000 sampel, yang dilaporkan di Indonesia. Mayoritas yang terdampak adalah perempuan (8%), dan sebagian besar berusia lanjut (15–18%). Dengan prevalensi 10–13%, provinsi dengan jumlah korban terbanyak antara lain Papua, Bali, Bengkulu, dan Nanggroe Aceh Darussalam (NAD) (Riskesdas, 2021).

Tangan, siku, kaki, pergelangan kaki, dan lutut sering terdampak arthritis reumatoid. Pembengkakan dan nyeri sendi dapat bersifat kronis dan seringkali memburuk seiring waktu. Dalam beberapa kasus, gejalanya hanya berlangsung beberapa hari sebelum membaik dengan perawatan (Tobon dkk., 2019). Arthritis reumatoid umumnya ditandai dengan nyeri sendi, pembengkakan, rasa panas, kemerahan (eritema), dan penurunan fungsi. Biasanya, sendi yang terkena terasa panas, bengkak, dan kaku di pagi hari selama lebih dari setengah jam.

Menurut Buffer (2020) menyatakan bahwa kekakuan sendi di pagi hari, terutama di lutut, bahu, siku, pergelangan tangan, kaki, dan jari, merupakan penyakit yang umum atau parah pada lansia. Setelah beberapa bulan, pembengkakan biasanya mulai muncul, menyebabkan sendi terasa tidak nyaman, memerah, dan hangat saat disentuh. Gejalanya dapat kambuh dan demam dapat menyertai rasa sakit yang luar biasa.

Mengendalikan rasa sakit, meminimalkan degenerasi sendi, dan mempertahankan atau meningkatkan kualitas hidup pasien merupakan tujuan dasar pengobatan arthritis reumatoid. Pendekatan ini mencakup terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan nyeri melibatkan intervensi independen (nonfarmakologis) maupun kolaboratif yang disesuaikan dengan kondisi individu (Ade, 2020). Manajemen nyeri nonfarmakologis dilakukan untuk menurunkan respons nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Dalam intervensi keperawatan, alternatif yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri antara lain teknik relaksasi otot progresif guna memenuhi kebutuhan kenyamanan pasien (Nidia, 2019).

Selama 15 hingga 20 menit, teknik relaksasi otot progresif digunakan untuk memfokuskan perhatian pada aktivitas otot. Meningkatkan fleksibilitas pembuluh darah dan menurunkan resistensi perifer merupakan dua keuntungan dari terapi relaksasi otot progresif. Dengan menggunakan metode ini, sistem peredaran darah dan otot menyerap dan mendistribusikan oksigen secara lebih efisien. Efek vasodilatasi dari relaksasi otot progresif juga berfungsi untuk melebarkan arteri, yang secara langsung menurunkan tekanan darah. Hal ini didasarkan pada

pengetahuan bahwa kekhawatiran atau situasi yang mengakibatkan otot tegang akan memicu reaksi tubuh (Puspitasari, 2018).

Kondisi aman, perlindungan terhadap bahaya psikologis, dan ketiadaan rasa sakit terutama rasa, sakit merupakan komponen-komponen tuntutan kenyamanan. Jumlah penderita artritis reumatoid di Kota Bengkulu meningkat dari 2.737 pada tahun 2019 menjadi 3.435 pada tahun 2020 dan kemudian menjadi 3.915 pada tahun 2021, menurut data Dinas Kesehatan Bengkulu tahun 2021 (Dinas Kesehatan Bengkulu, 2021). Menurut data Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu, 28 dari 61 lansia menderita artritis reumatoid pada tahun 2020. Menurut PSTW (2025), jumlah lansia menurun dari 28 dari 59 pada tahun 2021 menjadi 14 dari 85 pada tahun 2022, dan kemudian menjadi 11 dari 74 pada tahun 2025.

Menurut penelitian awal penulis di panti sosial tersebut, terapi farmakologis termasuk Voltadex, Piroxicam, dan Allopurinol biasanya digunakan untuk mengobati nyeri terkait artritis reumatoid pada lansia. Mengingat konteks ini, pendekatan non-farmakologis untuk manajemen nyeri artritis reumatoid menarik bagi para peneliti.

## **METODE**

Implementasi terapi relaksasi pada pasien lanjut usia dengan artritis reumatoid melalui pendekatan proses asuhan keperawatan dikaji dalam penelitian kasus deskriptif ini dengan menggunakan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah penghuni lansia di Panti Sosial Tresna Werdha, Provinsi Bengkulu, pada tahun 2025 yang menderita artritis reumatoid dan ketidaknyamanan. Tiga pasien lanjut usia dengan artritis reumatoid yang mengalami masalah keperawatan merupakan jumlah subjek yang dituju. Panti Sosial Tresna Werdha, Pagar Dewa, Provinsi Bengkulu, menjadi lokasi studi kasus ini pada tahun 2025. Proses pengajuan izin penelitian menandai dimulainya penelitian, yang berlangsung hingga selesai. Selama tiga hari, dari tanggal 23 Juni hingga 23 Juli 2025, intervensi keperawatan diberikan. Pemeriksaan fisik, studi dokumentasi, wawancara, dan observasi merupakan beberapa metode yang digunakan untuk mengumpulkan data.

Alat penelitian yang digunakan adalah gaya evaluasi asuhan keperawatan lansia dengan penekanan pada kenyamanan yang terganggu dan Skala Penilaian Numerik (NRS) 0–10 untuk mengukur tingkat nyeri pada pasien artritis reumatoid. Dengan menggunakan tahapan prosedural yang dijelaskan dalam tinjauan teoretis, hasil analisis data diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi dibandingkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

#### **Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Terapi relaksasi otot progresif diajarkan kepada klien untuk meredakan nyeri artritis reumatoid. Terapi ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut, dengan setiap sesi berlangsung selama 15 hingga 20 menit. Untuk menjamin kenyamanan

pasien selama terapi, yang dilakukan sambil duduk, penulis memastikan bahwa setiap pengaturan telah disesuaikan dengan baik. Penulis mengevaluasi respons nyeri pasien baik sebelum maupun setelah terapi relaksasi otot progresif.

### **Hasil Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Implementasi yang dilakukan berupa pemberian terapi relaksasi otot progresif, dengan penerapan teknik relaksasi tersebut bertujuan mengatasi nyeri akibat rheumatoid arthritis. Pasien menjalani terapi relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan.

**Tabel 1 Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan Pada Klien Rheumatoid Arthritis Di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa**

Tanggal No	14/07/2025		15/07/2025		16/07/2025	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Pasien 1	5	4	5	5	5	2
Pasien 2	6	4	5	3	4	3
Pasien 3	7	6	6	5	5	3

Berdasarkan Tabel di atas didapatkan bahwa didapatkan pasien 1 nilai pre yaitu 5 sedangkan nilai post yaitu 2, pasien 2 nilai pre yaitu 6 sedangkan nilai post yaitu 3, pasien 3 nilai pre yaitu 7 sedangkan nilai post yaitu 3 setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan tiga kasus nyeri terkait artritis reumatoid yang ditangani di Panti Sosial Tresna Werdha di Bengkulu, penulis membahas persamaan dan perbedaan antara diagnosis keperawatan dan teori pada bagian hasil dan pembahasan. Pengkajian, analisis data, diagnosis keperawatan, perencanaan tujuan dan kriteria hasil, pelaksanaan intervensi, penilaian, dan dokumentasi merupakan langkah-langkah dalam proses keperawatan yang komprehensif. Selain mengakomodasi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif, strategi ini digunakan untuk memenuhi kebutuhan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual pasien. Berikut ini adalah deskripsi asuhan keperawatan untuk pasien artritis reumatoid yang mengalami nyeri: Analisis Karakteristik Klien

Berdasarkan hasil anamnesis, diperoleh data bahwa pasien pertama berusia 72 tahun Selain itu, pasien kedua adalah seorang wanita, berusia 77 tahun, dan pasien Selain itu, pasien kedua adalah seorang wanita, berusia 77 tahun, dan pasien ketiga berusia 78 tahun dengan jenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nana & Lekakis (2018) menunjukkan Perempuan lebih sering menderita osteoarthritis pada paha, pergelangan tangan, dan leher. Setelah usia 50 tahun, risiko rematik pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sebaliknya, pada usia di bawah 45 tahun, frekuensi

osteoarthritis relatif sama pada kedua jenis kelamin. Perbedaan ini mengindikasikan adanya pengaruh faktor hormonal pada perempuan yang berperan dalam patogenesis terjadinya rematik.

Sementara itu, hasil penelitian Arfianda (2019) menunjukkan adanya hubungan antara usia lanjut dengan kejadian rheumatoid arthritis. Pada penelitian yang dilakukan di Gampong Aceh tahun 2021, ditemukan bahwa sebagian besar responden yang menderita rematik berusia di atas 75 tahun (lansia old). Kondisi ini disebabkan oleh keterbatasan kemampuan bergerak pada lansia, sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk beristirahat dan makan. Lansia pada kelompok usia ini umumnya telah pensiun dari pekerjaan sehingga aktivitas fisiknya berkurang secara signifikan.

### **Analisis Masalah Keperawatan Utama**

Evaluasi klinis terhadap reaksi pasien terhadap masalah medis dikenal sebagai diagnosis keperawatan (PPNI, 2016). Data dikumpulkan untuk mengidentifikasi masalah keperawatan sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) berdasarkan hasil evaluasi untuk pasien 1 hingga 3. Tidak semua diagnosis keperawatan yang termasuk dalam tinjauan teoretis terdapat dalam kasus ini karena diagnosis studi kasus spesifik terhadap situasi sosial pasien saat ini, sedangkan diagnosis tinjauan teoretis lebih universal. Ketidaknyamanan yang disebabkan oleh gejala penyakit, seperti yang terlihat dari keluhan ketidaknyamanan, merupakan perhatian keperawatan utama.

Rheumatoid arthritis merupakan gangguan pada sistem muskuloskeletal yang sering dialami lansia, dan dapat menyebabkan penurunan kenyamanan, nyeri sendi, serta kekakuan yang berdampak pada berkurangnya kemampuan fisiologis dan kualitas hidup. Kondisi ini juga berpotensi menimbulkan keterbatasan mobilitas hingga risiko kecacatan dan kelumpuhan (Wakhidah, 2019).

### **Analisis Tindakan Keperawatan Pada Diagnosa Keperawatan**

Menurut SDKI (2018), intervensi keperawatan adalah segala jenis aktivitas atau terapi yang dilakukan oleh perawat dengan menggunakan keahlian dan pertimbangan klinisnya untuk meningkatkan, mencegah, dan memulihkan kesehatan klien, baik individu, keluarga, maupun komunitas. Untuk membandingkan hasil tindakan yang direncanakan, selanjutnya akan disusun rencana asuhan keperawatan berdasarkan diagnosis yang telah ditentukan. Diagnosis penurunan rasa nyaman yang berkaitan dengan gejala penyakit, yang ditandai dengan keluhan ketidaknyamanan, menjadi dasar pemilihan intervensi. SIKI, yaitu pemberian terapi relaksasi otot progresif, disebut sebagai asal usul intervensi ini (SDKI, 2016).

Rheumatoid arthritis tidak hanya menimbulkan keluhan fisik, tetapi juga dapat memicu gangguan psikologis seperti stres, yang timbul akibat perubahan status kesehatan sehingga menjadi beban pikiran berkelanjutan. Penyakit ini bersifat kronis dengan gejala seperti nyeri sendi, kecacatan sendi, pembengkakan, dan keterbatasan gerak (Gustina, 2018).

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer berfokus pada latihan yang membantu mengurangi nyeri dengan melatih klien untuk berkonsentrasi, mengatur pernapasan, dan mencapai kondisi rileks. Pengaturan pernapasan memungkinkan tubuh menyerap oksigen secara optimal dan mengeluarkan karbon dioksida (CO<sub>2</sub>), sehingga perfusi menjadi adekuat dan suplai darah ke sel tercukupi. Kondisi ini menyediakan energi yang cukup untuk membantu tubuh meredakan nyeri dan memperbaiki jaringan yang rusak. Ketika klien merasa nyaman, relaksasi otot progresif digunakan, sehingga ketegangan otot berkurang. Dalam keadaan ini, sekresi katekolamin dan kortisol menurun, sedangkan produksi endorfin meningkat. Endorfin yang dilepaskan dapat mengurangi nyeri, memberikan rasa nyaman, serta mendukung proses perbaikan sel (Fatimah, 2021).

Berdasarkan penelitian Ramayanti (2021), terapi relaksasi otot progresif terbukti secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pada lansia, dengan nilai P-Value < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar lansia (77,3%) mengalami nyeri berat, sedangkan setelah terapi hampir seluruhnya (95,5%) mengalami nyeri ringan.

### **Evaluasi Hasil Intervensi Keperawatan**

berdasarkan temuan penelitian Setelah intervensi perawat, penulis menawarkan terapi relaksasi otot progresif kepada ketiga pasien, dan hasilnya menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada penderita rheumatoid arthritis. Pada pasien pertama, nilai nyeri sebelum terapi (pre) adalah 5 dan setelah terapi (post) menjadi 2. Pada pasien kedua, nilai nyeri menurun dari 6 menjadi 3, sedangkan pada pasien ketiga, nilai nyeri turun dari 7 menjadi 3 setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Hasil penelitian yang dilakukan Nurjanah (2022), yang menunjukkan penurunan dari 6 menjadi 3 pada kasus . Berdasarkan temuan tersebut Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif membantu lansia yang mengalami nyeri sendi.

Relaksasi otot progresif telah terbukti meringankan ketidaknyamanan akibat arthritis reumatoid, menurut analisis data. Terapi komplementer seperti ini dapat membantu pasien mengurangi rasa sakit dengan mengajarkan mereka cara fokus, mengendalikan pernapasan, dan tetap tenang. Perfusi jaringan yang adekuat dan suplai darah yang cukup ke sel merupakan hasil dari penyerapan oksigen dan pengeluaran karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) tubuh yang ideal, yang difasilitasi oleh pernapasan yang terkontrol. Hal ini memasok energi yang cukup untuk menyembuhkan jaringan yang cedera dan mengurangi ketidaknyamanan. Akibatnya, produksi endorfin meningkat dan sekresi katekolamin serta kortisol

menurun. Endorfin yang dilepaskan ke dalam tubuh berkontribusi pada pereda nyeri, perasaan sejahtera, dan proses perbaikan sel (Fatimah, 2021).

## **SIMPULAN**

Temuan berikut ini berdasarkan penelitian berjudul "Analisis Asuhan Keperawatan: Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Memenuhi Kebutuhan Kenyamanan pada Pasien Lansia dengan Arthritis Reumatoid" yang dilakukan di Panti Sosial Kesejahteraan Sosial Pagar Dewa Kota Bengkulu:

1. Berdasarkan hasil asesmen, pasien pertama berjenis kelamin perempuan berusia 72 tahun, pasien kedua berusia 77 tahun, dan pasien ketiga berusia 78 tahun.
2. Informasi ditemukan untuk mengidentifikasi masalah keperawatan sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) berdasarkan data pengkajian. Diagnosis keperawatan pada tinjauan kasus disesuaikan dengan situasi sosial pasien saat ini. Ketidaknyamanan yang disebabkan oleh gejala penyakit, seperti yang terlihat dari keluhan ketidaknyamanan, merupakan masalah keperawatan utama.
3. Luaran keperawatan pada kasus ini mengacu pada SLKI (2018) dengan diagnosis Gangguan Kenyamanan yang Berhubungan dengan Penyakit Keluhan Ketidaknyamanan, yang dikembangkan menggunakan keahlian perawat dan evaluasi klinis untuk meningkatkan, mencegah, dan memulihkan kesehatan klien—secara individu, dalam keluarga, dan di masyarakat—mendefinisikan gejala.
4. Intervensi diberikan SDKI (2018) dengan diagnosis yang sama, dan intervensi tersebut disusun serta dipersiapkan sebelumnya oleh peneliti.
5. Implementasi yang dilakukan sesuai telah dirancang berdasarkan SDKI (2018). Intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan nyeri akibat rheumatoid arthritis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu.
6. Evaluasi klien terhadap terapi relaksasi otot progresif menunjukkan adanya pengurangan kekakuan sendi, rasa tidak nyaman, dan kram. Dengan bantuan keluarga dan perawat yang bertugas, masalah keperawatan pasien teratasi sebagian, dan ia melanjutkan penggunaan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri.

## **REFERENSI**

- Arthritis Foundation. 2022. *Arthritis and Heart Disease*. Diakses dari <https://www.arthritis.org/health-wellness/about-arthritis/related-conditions/other-diseases/arthritis-and-heart-disease> tanggal 11 Februari 2022.
- Nurjanmah, A. R., Hidayati, E, & Setyawati, D. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5.

- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesda)*.
- Smeltzer (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta-EGC.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.