

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KIAN, 20 Agustus 2026

JIMMY NURULLAH .S.Kep
Ns. LENI ROZANI.S.Kep.,M.Kep

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MANAJEMEN NYERI DENGAN
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA
PENDERITA GOUT ARTRITIS DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA BENGKULU

xiv + 66 halaman + 1 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Gout arthritis merupakan penyakit inflamasi pada sendi yang sering terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan nyeri, keterbatasan gerak, serta gangguan aktivitas sehari-hari. Manajemen nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya melalui terapi relaksasi otot progresif.

Studi kasus ini bertujuan menganalisis asuhan keperawatan manajemen nyeri dengan terapi relaksasi otot progresif pada lansia penderita gout arthritis di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif terhadap tiga lansia penderita gout arthritis. Pengkajian dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Terapi diberikan selama tiga kali pertemuan pada 27–30 Juli 2026 dengan durasi 10–15 menit setiap sesi.

Hasil menunjukkan penurunan intensitas nyeri, yaitu Ny. Z dari skala 9 menjadi 4, Ny. R dari 8 menjadi 3, dan Ny. N dari 9 menjadi 4. Pasien juga mengalami peningkatan kenyamanan dan berkurangnya nyeri saat beraktivitas. Kesimpulannya, terapi relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan nyeri dan menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan. Diagnosis utama pada ketiga pasien adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis akibat proses inflamasi gout arthritis.

Kata kunci: Gout arthritis; lansia; manajemen nyeri; relaksasi otot progresif; nyeri akut.

Daftar Bacaan: 46 (2020-2026).

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
KIAN, August 20, 2026

JIMMY NURULLAH .S.KEP
Ns. LENI ROZANI.S.Kep.,M.Kep

**ANALYSIS OF NURSING CARE FOR PAIN MANAGEMENT USING
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN ELDERLY
PATIENTS WITH GOUT ARTHRITIS AT TRESNA WERDHA
SOCIAL CARE HOME, BENGKULU**

xiv+ 66 pages + 1 picture + 13 appendices

ABSTRACT

Gout arthritis is an inflammatory joint disease that commonly affects older adults and may cause pain, limited mobility, and difficulties in performing daily activities. Pain management can be provided through pharmacological and non-pharmacological approaches, one of which is progressive muscle relaxation therapy.

This case study aimed to analyze nursing care for pain management using progressive muscle relaxation therapy in older adults with gout arthritis at Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu. A descriptive case study method was applied to three older adults with gout arthritis. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and pain intensity measurement using the Numeric Rating Scale (NRS). Progressive muscle relaxation therapy was provided over three sessions from July 27–30, 2026, with a duration of 10–15 minutes per session.

The results showed a decrease in pain intensity. In Patient Z, the pain score decreased from 9 to 4; in Patient R, from 8 to 3; and in Patient N, from 9 to 4. The patients also demonstrated improved comfort and reduced pain during activities. In conclusion, progressive muscle relaxation therapy can help reduce pain intensity and may be used as a simple, safe, and easily applicable non-pharmacological nursing intervention for older adults with gout arthritis. The primary nursing diagnosis in all three patients was acute pain related to physiological injury agents caused by the inflammatory process of gout arthritis.

Keywords: Gout arthritis; elderly; pain management; progressive muscle relaxation; acute pain.

References: 46 (2020–2026).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan proses biologis alami yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh secara bertahap, baik secara fisik maupun psikologis. Seseorang pada tahap lanjut usia (lansia), cenderung mengalami berbagai gangguan kesehatan degeneratif yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup (Chen et al., 2024). Gangguan yang sering muncul pada kelompok lansia adalah penyakit sendi kronis yang menimbulkan nyeri berkepanjangan, keterbatasan gerak, serta ketergantungan terhadap orang lain (Hamijoyo, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu penyebab utama disabilitas di dunia. Diperkirakan sekitar 1,71 miliar orang hidup dengan kondisi muskuloskeletal, termasuk osteoarthritis, rheumatoid arthritis, nyeri punggung, nyeri leher, dan gout. Risiko gangguan muskuloskeletal meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga lanjut usia menjadi kelompok yang paling rentan mengalami penyakit tersebut (WHO, 2024).

Salah satu penyakit sendi kronis yang umum terjadi pada lansia adalah *gout arthritis*, yaitu penyakit inflamasi kronis akibat deposisi kristal monosodium urat pada jaringan sendi dan jaringan sekitarnya. Gout arthritis ditandai oleh serangan nyeri akut berulang, pembengkakan sendi, kemerahan, kaku sendi, serta inflamasi yang menyebabkan keterbatasan mobilitas (Perhimpinan Reumatologi Indonesia, 2024). Serangan nyeri *gout arthritis*

sering terjadi secara tiba-tiba, terutama pada malam hari, sehingga mengganggu kenyamanan dan kualitas tidur lansia. Jika tidak dikelola secara baik, *gout arthritis* dapat berkembang menjadi nyeri kronis yang persisten, menurunkan fungsi fisik, dan menyebabkan ketergantungan dalam pemenuhan aktivitas dasar sehari-hari (Roswati & Fadhilatusholiha, 2024).

Gout arthritis merupakan salah satu penyakit inflamasi sendi yang prevalensinya terus meningkat di berbagai negara. Peningkatan angka kejadian gout dipengaruhi oleh bertambahnya usia harapan hidup, meningkatnya prevalensi obesitas, perubahan pola makan, serta tingginya kejadian penyakit metabolik seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit ginjal kronis. Berdasarkan *Global Burden of Disease (GBD) Study 2021*, beban penyakit gout terus mengalami peningkatan secara global selama periode 1990–2021. Prevalensi, *Years Lived with Disability* (YLDs), dan jumlah kasus gout meningkat pada hampir seluruh wilayah dunia, dengan beban penyakit tertinggi ditemukan pada kelompok usia lanjut dan laki-laki. Peningkatan tersebut berkaitan dengan bertambahnya usia harapan hidup, tingginya prevalensi obesitas, gangguan fungsi ginjal, serta penyakit metabolik yang menjadi faktor risiko utama gout.

Masalah penyakit gout arthritis masih menjadi salah satu penyakit muskuloskeletal yang banyak dijumpai di Indonesia. Saat ini, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 merupakan survei kesehatan nasional terbaru yang menggantikan pelaksanaan Riskesdas dan menjadi sumber data kesehatan nasional. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia sebesar 7,3%, dengan prevalensi yang meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu 15,5% pada

kelompok usia 55–64 tahun, 18,6% pada usia 65–74 tahun, dan 18,9% pada usia ≥ 75 tahun. Di Provinsi Bengkulu, prevalensi penyakit sendi mencapai 12,1%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Kondisi serupa juga ditemukan di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada Januari–Februari 2026, diperoleh data bahwa terdapat 14 lansia penderita gout arthritis dari total 62 penghuni panti (22,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa gout arthritis masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup dominan pada lansia di panti tersebut.

Gout arthritis yang tidak dikelola secara optimal dapat menimbulkan dampak multidimensional yang serius pada lansia. *Gout arthritis* bukan hanya menimbulkan keluhan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan keseimbangan tubuh, meningkatnya risiko jatuh, menurunnya nafsu makan, gangguan tidur, hingga penurunan daya tahan tubuh (Sudraja & Wati, 2023). Bahkan, studi Segal et al. (2023) menunjukkan bahwa nyeri muskuloskeletal kronis pada lansia berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan, serta berpotensi menyebabkan penurunan fungsi kognitif ringan. Oleh sebab itu, manajemen nyeri yang tepat menjadi salah satu fokus utama dalam asuhan keperawatan gerontik, karena nyeri yang terkontrol akan membantu lansia mempertahankan kualitas hidup dan kemandirian.

Penatalaksanaan nyeri *gout arthritis* selama ini masih banyak mengandalkan terapi farmakologis seperti obat *antiinflamasi nonsteroid* (NSAID), *kolkisin*, maupun *kortikosteroid*. Namun, penggunaan terapi

farmakologis jangka panjang pada lansia memiliki risiko tinggi terhadap efek samping, mengingat lansia umumnya mengalami penurunan fungsi ginjal, penurunan metabolisme hati, serta memiliki penyakit penyerta (Yuniarto, 2025). Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis direkomendasikan sebagai pendekatan pendukung yang lebih aman, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri.

Terapi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri memiliki keunggulan karena tidak menimbulkan efek samping obat, dapat meningkatkan rasa kontrol pasien terhadap nyeri, serta mendukung aspek psikologis pasien melalui peningkatan relaksasi. Pendekatan ini juga sesuai dengan konsep asuhan keperawatan holistik, yang menekankan bahwa intervensi tidak hanya berfokus pada gejala fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis dan sosial pasien (Erdian & Bakara, 2025).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan nyeri muskuloskeletal adalah terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) (Herlina et al., 2025). PMR merupakan teknik relaksasi yang dilakukan melalui proses mengencangkan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis, sehingga tubuh mengalami respon relaksasi secara menyeluruh (Petrin RHeriani et al., 2021). Berbagai penelitian menyebutkan bahwa PMR efektif menurunkan skala nyeri pada pasien dengan gangguan muskuloskeletal kronis, termasuk nyeri sendi pada lansia (Elfira et al., 2020), (Faridl et al., 2025), (Sugino & Santoso, 2025). Selain itu, terapi ini mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan di lingkungan panti sosial.

Keberhasilan terapi relaksasi otot progresif tidak hanya ditentukan oleh metode terapi itu sendiri, tetapi juga oleh kemampuan pasien untuk memahami, mempraktikkan, serta mempertahankan latihan secara konsisten (Yulianti & Anggriani Utama, 2025). Pada lansia, keterbatasan pengetahuan, motivasi, dan kebiasaan aktivitas dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan terapi secara rutin (Aini & Basuni, 2025). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan keperawatan yang tidak hanya memberikan intervensi, tetapi juga mampu meningkatkan kapasitas lansia untuk melakukan perawatan diri secara mandiri.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan Manajemen Nyeri Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada pasien Gout Arthritis
- b. Memaparkan hasil analisa data pada pasien Gout Arthritis
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada pasien Gout Arthritis
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada pasien Gout Arthritis
- e. Memaparkan hasil evaluasi pada pasien Gout Arthritis

C. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pada bidang keperawatan gerontik dan manajemen nyeri. Hasil penelitian ini dapat memperkaya wawasan akademik mengenai bagaimana nyeri kronis pada lansia penderita *gout arthritis* dapat dikelola secara lebih efektif melalui pendekatan nonfarmakologis.

2. Manfaat Aplikatif

a. Pasien (Lansia)

Bagi lansia penderita gout arthritis, penerapan terapi relaksasi otot progresif diharapkan dapat membantu menurunkan intensitas nyeri sendi yang dialami, sehingga lansia menjadi lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

b. Perawat

Penelitian ini dapat menjadi pedoman praktis dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis secara lebih sistematis dan terarah. memberikan arahan bahwa perawat tidak hanya berperan sebagai pemberi tindakan, tetapi juga sebagai edukator dan fasilitator yang membantu lansia memahami kondisi penyakitnya, memahami pentingnya manajemen nyeri, serta mampu mempraktikkan terapi relaksasi otot progresif secara benar dan konsisten.

c. Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

Dapat menjadi bahan masukan dalam menyusun program pelayanan kesehatan lansia yang lebih inovatif dan terstruktur, terutama dalam manajemen nyeri sendi. Program relaksasi otot progresif dapat dijadikan kegiatan rutin yang mudah diterapkan, murah, aman, dan tidak membutuhkan alat khusus. Penerapan program ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup penghuni panti serta membantu menciptakan lingkungan panti yang lebih sehat, nyaman, dan mendukung kesejahteraan lansia.

