

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Penurunan Tingkat Nyeri pada Lansia dengan Gout Arthritis

Audrey Maurestha Kawile ^{1*}, Surianto², Matius Paundanan³

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

³ Program Studi D4 Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

*Corresponding author: mauresthaudrey@gmail.com

Abstract

Progressive muscle relaxation technique is a relaxation therapy with movements that tighten and relax muscles at one time to provide a feeling of relaxation. This technique is one of the complementary therapies that can be given to help control and reduce the pain felt. The aim of this study was to analyze the impact of progressive muscle relaxation techniques to reduce the pain levels toward elderly with gouty arthritis in Pandere Public Health Center Working Area, by comparing pain levels before and after intervention to determine the effectiveness of this method in pain management. This type of research is quantitative using a pre-experimental design with a pre-test post-test design in one group (one group pre-test post-test). The sample in this study was 32 respondents with a sampling technique using purposive sampling. The results of the study showed that out of 32 respondents before the progressive muscle relaxation technique was carried out, most respondents experienced moderate pain, and after the progressive muscle relaxation technique was carried out, most respondents experienced a decrease in pain levels to mild pain. The results of the Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). There is an effect of progressive muscle relaxation techniques on reducing pain levels in the elderly with gout arthritis in the Pandere Health Center work area.

Keywords: Elderly; gout arthritis; pain; progressive muscle relaxation

Abstrak

Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaks. Teknik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan serta mengurangi nyeri yang dirasakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan *gout arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Pandere, dengan membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui efektivitas metode tersebut dalam manajemen nyeri. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimen dengan rancangan *pre-test, post test* dalam satu kelompok (*one group pre-test post test*). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan dari 32 responden sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan *gout arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Pandere.

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

PENDAHULUAN

Penuaan adalah tahap akhir dari suatu proses alamiah pertumbuhan dan perkembangan manusia dimana terjadi pada setiap manusia pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Pertumbuhan dan perkembangan pada manusia terjadi melalui serangkaian proses yang panjang dimana dimulai dari kehidupan sebelum lahir, saat bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa hingga akhirnya pada tahap lanjut usia. Secara umum menjadi tua atau menua (*ageing process*) ditandai oleh kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik dan kemunduran kemampuan kognitif yang sering menimbulkan masalah. Lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu : (1) Usia pertengahan (*middle age*) yaitu usia 45-59 tahun, (2) Lansia (*elderly*) yaitu usia 60-74 tahun, (3) Lansia tua (*old*) yaitu usia 75-90 tahun, (4) usia sangat tua (*very old*) yaitu usia di atas 90 tahun (Amrullah, 2023).

Gout merupakan penyakit yang menyerang persendian, terutama pada orang dengan lanjut usia. *Gout arthritis* adalah penyakit metabolik di mana tubuh kehilangan kendali atas sekresi metabolisme purin sehingga menyebabkan kristalisasi asam urat di tulang dan sendi yang menimbulkan nyeri dan umumnya terjadi pada sebagian besar orang dengan lanjut usia (Ginanjar, 2024). *Gout arthritis* atau yang dikenal juga sebagai penyakit asam urat adalah suatu kondisi progresif yang disebabkan karena penumpukan kristal monosodium urat di jaringan ikat, persendian dan ginjal sebagai akibat kadar asam urat tinggi (*hiperurisemia*) yang berlangsung kronik. *Gout arthritis* terjadi apabila kadar asam urat pada laki-laki di atas 7,0 mg/dl dan lebih dari 6,0 mg/dl pada perempuan (Evi et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2017) prevalensi *gout arthritis* di dunia sebanyak 34.2%. *Gout arthritis* sering terjadi di negara maju seperti Amerika. Berdasarkan data prevalensi *gout arthritis* di Amerika adalah 13.6% per 100.000 penduduk dan berdasarkan data Riskesdas (2018) didapatkan 22.013 orang yang mengalami *gout arthritis* (Ginanjar, 2024). *World Health Organization* (WHO, 2023) menyebutkan bahwa tahun 2019, sekitar 528 juta orang di seluruh dunia menderita nyeri sendi meningkat 113% sejak tahun 1990. Sekitar 73% penderita nyeri sendi berusia lebih dari 55 tahun, dan 60% adalah perempuan. Dengan prevalensi sebesar 365 juta jiwa, lutut merupakan sendi yang paling sering terkena, diikuti pinggul dan tangan (Sari et al., 2024).

Nyeri merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, persepsi nyeri seseorang sangat ditentukan oleh pengalaman dan status emosionalnya. Persepsi nyeri bersifat sangat pribadi dan subjektif. Sehingga suatu rangsang yang sama dapat dirasakan berbeda oleh satu orang karena keadaan emosionalnya yang berbeda (Apriyana, 2019).

Faktor penyebab *gout arthritis* dapat bermacam-macam yaitu mulai dari faktor genetik (keturunan), faktor lingkungan serta faktor makanan yang mengandung purin tinggi. Manifestasi dari *gout arthritis* ditandai dengan adanya hiperurisemia atau kadar asam urat yang meningkat. Pasien akan mengalami nyeri sendi lutut. Sendi membesar dan kulit di atasnya tampak merah atau keunguan, kencang dan licin, serta terasa hangat (Nasir, 2023).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik dan dilakukan secara berturut-turut. Terapi ini memusatkan perhatian pada otot yang tegang dan relaksasi sehingga ada efek rileks. Saat kondisi rileks ini tubuh istirahat dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang merangsang produksi hormon endorfin selanjutnya memberikan efek nyaman dan rileks. Manfaat dari teknik relaksasi otot progresif adalah dapat mengurangi nyeri, kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi kelelahan. Sehingga teknik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi nyeri. Relaksasi otot progresif ini mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping, serta membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang dan rileks (Miftach, 2020).

Berdasarkan temuan dari pra-survei yang dilaksanakan oleh peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Pandere terhadap 15 lansia, sebanyak 9 orang mengeluhkan nyeri, sakit, bengkak dan kesulitan bergerak saat *gout arthritis* kambuh, sedangkan 6 orang merasakan nyeri hilang timbul. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri akibat *gout arthritis* merupakan masalah yang cukup dominan pada sebagian besar lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pandere.

Penanganan nyeri yang tidak tepat dapat menurunkan kualitas hidup penderita, sehingga diperlukan intervensi yang efektif dan minim efek samping. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah teknik relaksasi otot progresif. Metode ini dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot tubuh secara sistematis untuk mengurangi ketegangan fisik dan emosional, sehingga membantu nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test Design* (Sugiyono, 2019). Desain ini dipilih untuk melihat perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama tanpa menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan. Fokus penelitian

adalah mengevaluasi pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*. Teknik relaksasi otot progresif diberikan secara terstruktur sesuai SOP yang telah distandarkan dengan durasi 15–20 menit dalam tiga kali perlakuan (Dwi, 2018). Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pandere, Kecamatan Gumbasa, Kabupaten Sigi pada tanggal 09–13 Januari 2025. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* yang memiliki tingkat validitas klinis tinggi (Adolph & Pramesti, 2016). Seluruh prosedur intervensi dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan mengikuti prinsip ilmiah dan pedoman klinis yang berlaku.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang terdiagnosis medis *gout arthritis* berdasarkan data Puskesmas Pandere sebanyak 112 orang pada periode Januari hingga Agustus 2024. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 15%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 32 responden yang dianggap mewakili populasi (Aeniyatul, 2021). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria inklusi meliputi lansia berusia 55–65 tahun, merasakan nyeri akibat *gout arthritis*, serta bersedia menandatangani *informed consent*. Responden yang tidak kooperatif atau menolak ikut serta pada penelitian dikelompokkan sebagai kriteria eksklusi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif yang diberikan sebagai intervensi. Variabel dependen adalah tingkat nyeri responden yang dinilai menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale (NRS)* melalui wawancara langsung (Adolph & Pramesti, 2016). Data primer diperoleh dari hasil pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Data sekunder diperoleh dari dokumen profil kesehatan Puskesmas Pandere serta referensi ilmiah dari jurnal dan buku untuk mendukung penyusunan metodologi penelitian. SOP teknik relaksasi otot progresif yang digunakan mengacu pada prosedur standar yang telah ditetapkan (Dwi, 2018). Seluruh proses dilakukan dengan pendokumentasian secara sistematis untuk menjamin reliabilitas data (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dan distribusi tingkat nyeri dalam bentuk frekuensi serta persentase (Sugiyono, 2019). Analisis bivariat digunakan untuk menguji pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, karena data berdistribusi tidak normal dan merupakan data berpasangan (Nasrullah, 2019). Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menentukan perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Prinsip etika penelitian diterapkan melalui *informed consent*, otonomi, kerahasiaan, kejujuran, dan meminimalkan risiko pada responden sesuai

pedoman etik (Nasrullah, 2019). Peneliti memastikan intervensi dilakukan secara aman dan tidak merugikan responden (*Beneficence*). Prosedur dilakukan dengan tetap menghargai martabat serta kenyamanan responden selama pelaksanaan penelitian. Penelitian ini telah memperoleh surat rekomendasi persetujuan etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin dengan nomor 3540/UN4.14.1/TP.01.02/2024.

HASIL

Berdasarkan tabel 1, sebanyak 32 lansia menjadi responden dalam penelitian ini. Mayoritas responden berada pada rentang usia 56–65 tahun yaitu sebanyak 29 responden (90,6%), sedangkan responden berusia 46–55 tahun berjumlah 3 responden (9,4%). Data ini menunjukkan bahwa *gout arthritis* lebih banyak terjadi pada kelompok lansia usia lanjut, yang berkaitan dengan proses degeneratif serta penurunan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Subjek	Frekuensi	Persentase %
Umur		
46 – 55 tahun	3	9,4
56 – 65 tahun	29	90,6
Jenis Kelamin		
Perempuan	21	65,6
Laki-laki	11	34,4
Pekerjaan		
Pedagang	2	6,2
Petani	17	53,1
Tidak bekerja	13	40,6
Total	32	100

Dilihat dari jenis kelamin, responden perempuan lebih dominan yaitu sebanyak 21 responden (65,6%) dan laki-laki sebanyak 11 responden (34,4%). Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih berisiko mengalami nyeri sendi akibat *gout arthritis*, terutama pascamenopause ketika terjadi penurunan hormon estrogen yang berperan dalam menjaga kesehatan tulang dan sendi.

Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 17 responden (53,1%), diikuti oleh responden yang tidak bekerja sebanyak 13 responden (40,6%), dan responden yang bekerja sebagai pedagang sebanyak 2 responden (6,2%). Aktivitas fisik berat dan penggunaan sendi yang berulang, khususnya pada pekerjaan petani, dapat meningkatkan risiko terjadinya peradangan sendi yang memperburuk kondisi *gout arthritis*.

Tabel 2. Distribusi skala nyeri pada lansia

Skala Nyeri	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Nyeri ringan (1 – 3)	3	9,4	23	71,9
Nyeri sedang (4 – 6)	18	56,2	9	28,1
Nyeri berat (7 – 9)	11	34,4	0	0
Total	32	100	32	100

Hasil pada tabel 2, menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (56,2%) dan sebanyak 34,4% responden merasakan nyeri berat. Hanya 9,4% responden yang mengalami nyeri ringan sebelum intervensi diberikan. Kondisi ini menggambarkan bahwa *gout arthritis* memberikan dampak signifikan terhadap intensitas nyeri yang dialami lansia.

Namun, setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri responden. Sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri menjadi kategori ringan yaitu sebanyak 23 responden (71,9%). Responden dengan nyeri sedang berkurang menjadi 9 responden (28,1%) dan tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat setelah intervensi diberikan. Temuan ini menunjukkan efektivitas teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya non-farmakologis dalam mengatasi nyeri akibat *gout arthritis*.

Tabel 3. Pengaruh teknik relaksasi otot progresif

	Post Test – Pre Test
Z	-4,912 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3, uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -4,912 dengan *p-value* = 0,000 (<0,05). Hasil ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*. Nilai negatif pada Z menandakan bahwa skor nyeri setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi.

Dengan demikian, teknik relaksasi otot progresif terbukti mampu mengurangi ketegangan otot dan membantu responden mencapai kondisi rileks, sehingga terjadi penurunan nyeri yang signifikan. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang mudah dipelajari dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia guna meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi dampak nyeri akibat *gout arthritis*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif, sebagian besar lansia dengan *gout arthritis* mengalami nyeri pada kategori sedang, yaitu sebanyak 18 responden (56,2%), sementara sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan sebanyak 3 responden (9,4%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi nyeri sendi yang dirasakan oleh mayoritas responden cukup mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan intervensi untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan. *Gout arthritis* pada lansia umumnya menimbulkan nyeri sendi tajam atau berdenyut disertai inflamasi, terutama pada persendian yang mengalami penumpukan kristal asam urat. Nyeri sering muncul mendadak, meningkat pada malam hari, dan membatasi mobilitas sehingga menurunkan kualitas hidup penderita (Febrianti et al., 2022).

Secara etiologis, rasa nyeri yang dirasakan dapat dipengaruhi oleh kadar asam urat yang tinggi dalam darah, di mana salah satu pemicunya adalah pola makan tinggi purin. Makanan seperti jeroan, daging merah, kacang-kacangan, dan beberapa jenis *seafood* dapat meningkatkan produksi asam urat sehingga memicu serangan *gout* yang berulang. Pola makan yang tidak seimbang juga dapat memperburuk proses pembuangan asam urat oleh ginjal, terutama jika disertai konsumsi cairan yang rendah (Febrianti et al., 2022). Selain itu, gaya hidup kurang aktif pada lansia memperlambat metabolisme tubuh dan berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat. Asumsi peneliti juga mengaitkan tingginya tingkat nyeri dengan kondisi inflamasi sendi yang telah berlangsung lama dan kurangnya penatalaksanaan nyeri yang tepat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi Ririn (2021) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan peningkatan kadar asam urat pada usia dewasa ($p < 0,05$). Hal ini memperkuat asumsi bahwa intervensi non-farmakologis saja belum cukup apabila tidak disertai perbaikan gaya hidup, khususnya pola makan rendah purin dan peningkatan hidrasi tubuh. Dengan demikian, gambaran skala nyeri pada fase sebelum intervensi menjadi dasar penting dalam menentukan strategi manajemen nyeri yang komprehensif pada lansia dengan *gout arthritis*.

Setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tingkat nyeri yang signifikan pada responden lansia yang mengalami *gout arthritis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 responden, sebagian besar mengalami penurunan nyeri menjadi kategori ringan sebanyak 23 responden (71,9%). Temuan ini membuktikan bahwa intervensi relaksasi otot progresif mampu memberikan efek terapeutik terhadap nyeri sendi akibat *gout arthritis*. Perubahan yang sangat terlihat pada hasil post-test

menggambarkan respons positif lansia terhadap latihan relaksasi yang dilakukan secara terstruktur sesuai prosedur (Herawati et al., 2024).

Secara fisiologis, teknik relaksasi otot progresif bekerja dengan mengurangi ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta memfasilitasi proses relaksasi sistem saraf melalui mekanisme aktivasi sistem saraf parasimpatis. Ketika seseorang melakukan penegangan dan pelepasan otot secara bergantian, tubuh akan merangsang peningkatan aliran darah ke jaringan, membantu mengurangi inflamasi dan memberikan efek analgesik alami. Selain itu, teknik ini juga mampu meningkatkan kapasitas pernapasan melalui pengaturan pernapasan yang lebih dalam. Kondisi tersebut mendukung suplai oksigen yang optimal ke sel-sel tubuh, termasuk area yang mengalami inflamasi, sehingga membantu mempercepat proses pemulihan (Nurastam et al., 2019; Wijaya & Nurhidayati, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan studi Wulandari dan Sari (2021) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan nyeri sendi kronis. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang efektif, murah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah setelah mendapatkan pelatihan (Hidayati & Anisa, 2025). Yulia (2021) juga menegaskan bahwa latihan ini berperan dalam menurunkan ketegangan otot yang menjadi salah satu faktor pencetus nyeri. Oleh karena itu, teknik relaksasi otot progresif berpotensi besar menjadi bagian dari program manajemen nyeri non-farmakologis yang berkelanjutan dan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Analisis inferensial menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*. Hasil ini membuktikan efektivitas intervensi dalam mengurangi intensitas nyeri pada responden. Penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat respons fisik dan psikologis lansia, derajat nyeri awal, kondisi kesehatan umum, serta tingkat kepatuhan dalam mengikuti latihan. Lansia dengan tingkat stres lebih rendah dan kemampuan relaksasi lebih baik umumnya menunjukkan perbaikan yang lebih cepat dibandingkan lansia dengan kecemasan tinggi (Ardhiatma et al., 2017; Jaya et al., 2024).

Usia menjadi salah satu faktor penting dalam respon terhadap nyeri. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 56–65 tahun (90,6%). Pada rentang usia tersebut, terjadi proses degeneratif yang berpengaruh terhadap fungsi sendi sehingga lebih rentan merasakan nyeri (Richard & Sari, 2020). Faktor jenis kelamin juga diduga berperan dalam perbedaan persepsi nyeri. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (65,6%). Perempuan pascamenopause mengalami penurunan

hormon estrogen yang berperan dalam proteksi tulang dan jaringan sendi, sehingga lebih rentan mengalami nyeri sendi dibandingkan laki-laki (Matongka, 2021; Febrianti et al., 2022).

Penelitian serupa oleh Rahayu (2022) juga menemukan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan skala nyeri sendi pada lansia dengan nilai $p < 0,05$ menggunakan paired sample t-test. Hal ini memperkuat bahwa teknik relaksasi otot progresif bukan hanya memberikan manfaat sementara, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap perbaikan kondisi fisik dan psikologis lansia. Mekanisme kerja intervensi tidak hanya menurunkan ketegangan otot, tetapi juga membantu pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh (Nurastam et al., 2019). Selain itu, teknik ini meningkatkan fokus dan kesadaran tubuh, sehingga membantu lansia mengelola persepsi nyeri dengan lebih baik (Hidayati & Anisa, 2025).

Berdasarkan keseluruhan hasil dan analisis, teknik relaksasi otot progresif merupakan intervensi yang efektif, mudah diimplementasikan, dan dapat dijadikan rekomendasi sebagai bagian dari manajemen nyeri komprehensif pada lansia dengan *gout arthritis*. Intervensi ini diharapkan dapat diterapkan secara rutin sebagai praktik mandiri oleh lansia untuk menjaga kualitas hidup serta mengurangi ketergantungan pada obat analgesik jangka panjang, yang memiliki efek samping bila dikonsumsi terus-menerus (Jaya et al., 2024).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan *gout arthritis* secara efektif. Intervensi ini membantu meredakan ketegangan otot serta meningkatkan kenyamanan lansia, sehingga sangat bermanfaat sebagai strategi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri. Hasil ini diharapkan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan, khususnya perawat dalam praktik keperawatan gerontik sebagai intervensi yang mudah, murah, dan tidak menimbulkan efek samping. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji teknik relaksasi ini dalam jangka panjang atau pada populasi yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara Palu atas segala dukungan, fasilitas, dan kesempatan yang diberikan selama proses penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Pandere yang telah memberikan izin dan bantuan selama pengambilan data. Ucapan terima kasih yang tulus juga diberikan kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, A., & Pramesti, D. (2016). *Pain Assessment Using Numeric Rating Scale*. Jakarta: EGC.
- Aeniyatul, H. (2021). Penggunaan Rumus Slovin dalam Penentuan Sampel Penelitian. *Jurnal Statistika Aplikasi*, 5(2), 45–52.
- Apriyana. (2019). Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Akut Dengan Penerapan Spiritual Emosional Freedom Tehnikque (Seft) Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pada Pasien Post Operatif Hernia Repair. *Galang Tanjung*, 1(2), 1–9.
- Ardhiatma, F., Rosita, A., & Lestariningsih, R. E. M. (2017). Hubungan antara pengetahuan tentang *gout arthritis* terhadap perilaku pencegahan *gout arthritis* pada lansia. *Global Health Science*, 2(2), 111–116.
- Dwi, A. (2018). *Standar Operasional Teknik Relaksasi Otot Progresif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Evi, L., Prasasty, G. D., Bintang, F., Puspita, B. A., (2024). Optimalisasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Obat Anti-*Gout arthritis* Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Gagal Ginjal. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 126–134.
- Febrianti, N., Kadang, Y., & Hikam, I. (2022). Edukasi kesehatan tentang pencegahan *gout arthritis* di Desa Bangga Kabupaten Sigi. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 32–35.
- Ginanjari, M. Riki. (2024). Edukasi Kesehatan *Gout arthritis* Dan Penerapan Efektivitas Kompres Air Hangat Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var *Rubrum Rhizoma*) Terhadap Nyeri *Gout arthritis*. *Khidmah*, 6(1), 57–65.
- Herawati, R., Widodo, A., & Arifin, M. (2024). Efektivitas progressive muscle relaxation terhadap nyeri pada pasien post operasi. *Prosiding Ilmiah Kesehatan*, 501–506.
- Hidayati, K. N., & Anisa, D. N. (2025). Pemberian teknik relaksasi autogenik pada pasien post sectio caesarea dengan nyeri akut. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(6), 501–506. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i6.381>.
- Hidayati, S., & Anisa, R. (2025). Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri akut pada pasien post operasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 110–118.
- Jaya, H., Ningsih, R., & Syokumawena. (2024). Implementasi keperawatan teknik relaksasi otot progresif pada pasien post sectio caesarea dengan nyeri akut. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(1), 25–30.
- Matongka, Y. H. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Puskesmas Doda Sulawesi Tengah. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 4(1). 2597-6052

- Miftach, Z. (2020). Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Nyeri Akut. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 4(2), 53–54
- Nasir. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Fokus Intervensi Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Pada Pasien *Gout arthritis*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 356–363.
- Nasrullah, D. (2019). *Etika Dan Hukum Keperawatan*. Jati-Jakarta Timur: KYTA.
- Nurastam, F., Rasyid, F., & Lestari, D. (2019). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap intensitas nyeri. *Jurnal Kesehatan*, 15(3), 127–134.
- Rahayu, S. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 45–52.
- 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.
- Ririn. (2021). Pola makan dan kadar asam urat pada usia dewasa. *Jurnal Gizi Klinik*, 5(2), 76–84.
- Sari, C. R., Adawiyah, S. R., & Basri, M. H. (2024). Penerapan Kompres Kayu Manis Pada Tn.S Dengan *Gout arthritis* Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(1), 171–178.
- Septyani, N. N. M., Yuliwar, R., & Milwati, S. (2019). Teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi seksio caesarea. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 5(2), 149–153.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wijaya, H., & Nurhidayati, T. (2020). Pentingnya Instrumen dalam Pengumpulan Data Penelitian Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 8(1), 12–19.
- Wulandari, A., & Sari, M. (2021). Efektivitas progressive muscle relaxation pada lansia dengan nyeri sendi kronis. *Jurnal Terapi Komplementer*, 4(1), 55–63.
- Yulia, R. (2021). Relaksasi otot progresif dalam penatalaksanaan nyeri muskuloskeletal pada lansia. *Jurnal Fisioterapi Medis*, 8(2), 101–109.