

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF**  
**TERHADAP NYERI SENDI LANSIA OSTEOARTHRITIS**  
**DI BALAI TRESNA WREDHA ABIYOSO DIY**



**FAUZAN AHMAD RIFAI JAENI**

**P07120120010**

**PRODI D-III KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2023**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF**  
**TERHADAP NYERI SENDI LANSIA OSTEOARTHRITIS**  
**DI BALAI TRESNA WREDHA ABIYOSO DIY**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



FAUZAN AHMAD RIFAI JAENI

P07120120010

**PRODI D-III KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2023**



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP NYERI  
SENDI LANSIA OSTEOARTHRITIS DI BALAI TRESNA WREDHA  
ABIYOSO YOGYAKARTA

Disusun Oleh

FAUZAN AHMAD RIFAL JAENI

NIM. P07120120010

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

17 April 2023

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp, M.Kes  
NIP.196702281994032001

Tri Prabowo., S.Kp., M.Sc  
NIP.196505191988031001



Bondan Palesstin, SKM, M.Kep., Sp.Kom  
NIP.197207161994031005

**HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH  
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
NYERI SENDI LANSIA OSTEOARTHRITIS DI BALAI TRESNA  
WREDIA ABIYOSO DIY**

**Disusun Oleh**

**FAUZAN AHMAD RIFAI JAENI**

**NIM. P07120120010**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 4 Mei 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**Ketua,**

**Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc**  
NIP.196505191988031001

  
(.....)

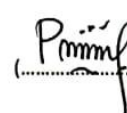
**Anggota,**

**Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp, M.Kes**  
NIP.196702281994032001

  
(.....)

**Anggota,**

**Ns. Tri Widyastuti H. M.Kep.Sp.Kep. Kom**  
NIP.1985111620020122003

  
(.....)

**Yogyakarta, 4 Mei 2023**

**Ketua Jurusan Keperawatan**




**Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom**  
NIP.197207161994031005

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

**Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.**

**Nama : FAUZAN AHMAD RIFAI JAENI**

**NIM : P07120120010**

**Tanda Tangan : **

**Tanggal : 19 Juli 2023**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

---

Nama : FAUZAN AHMAD RIFAI JAENI  
NIM : P07120120010  
Program Studi : DIII Keperawatan  
Jurusan : Keperawatan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Sendi Lansia Osteoarthritis Di Balai Tresna Wredha

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta bertanggung jawab menyimpan, mengalilimedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 14 Juli 2023



( Fauzan Ahmed Rifai Jaeni )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp, M.Kes selaku pembimbing I dan Bapak Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc selaku pembimbing II serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan
3. Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan
4. Dr. Nunuk Sri Purwanti, S.Kp, M.Kes sebagai pembimbing I penulis
5. Tri Prabowo, S.Kp, M.Sc sebagai pembimbing II penulis
6. Muh Fathoni Rohman, S.Kep, Ns selaku Pembimbing Lahan Penelitian.
7. Bapak saya, Dede Jaeni selaku orang tua yang telah menjadi support system saya dari segi banyak hal setelah berpulangnya Almh ibu saya ke rahmatullah.
8. Adik saya, Aliya Wulan Fauziah Jaeni.
9. Keluarga dari bapak saya yang selalu memotivasi dan mendoakan saya
10. Cucu Yudi Lesmana, kakek saya yang telah membantu saya selama kuliah dari semester 1 hingga saat ini.
11. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas akhir ini khususnya anak-anak kontrakan hijau.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, .....

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN ORISINALITAS .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	4
C. TUJUAN PENELITIAN.....	5
D. RUANG LINGKUP PENELITIAN.....	5
E. MANFAAT PENELITIAN .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	
A. TELAHAH PUSTAKA .....	7
B. LANDASAN TEORI.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	
A. JENIS STUDI KASUS .....	25
B. SUBJEK STUDI KASUS .....	25
C. FOKUS STUDI.....	26
D. DEFINISI OPERASIONAL .....	26
E. INSTRUMEN STUDI KASUS .....	27
F. METODE PENELITIAN.....	28
G. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	28
H. ANALISIS DATA DAN PENYAJIAN DATA.....	28
I. ETIKA STUDI KASUS.....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	
A. HASIL STUDI KASUS .....	31
B. PEMBAHASAN STUDI KASUS .....	64
C. KETERBATASAN STUDI KASUS .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	
A. KESIMPULAN.....	69
B. SARAN .....	70
<b>Daftar Pustaka.....</b>	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Perencanaan pembuatan proposal KTI
- Lampiran 2. Perencanaan pembuatan KTI
- Lampiran 3. Rencana anggaran KTI
- Lampiran 4. SOP Relaksasi otot progresif
- Lampiran 5. Persetujuan proposal KTI
- Lampiran 6. Pengkajian indeks katz Ny.P
- Lampiran 7. Pengkajian apgar keluarga Ny.P
- Lampiran 8. Pengkajian SPMSQ Ny.P
- Lampiran 9. Pengkajian Inventaris Depresi Back
- Lampiran 10. Pengkajian resiko jatuh Ny.P
- Lampiran 11. Pengkajian indeks katz Ny.S
- Lampiran 12. Pengkajian apgar keluarga Ny.S
- Lampiran 13. Pengkajian SPMSQ Ny,S
- Lampiran 14. Pengkajian inventaris depresi back Ny.S
- Lampiran 15. Pengkajian resiko jatuh Ny.S