

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP MYALGIA PADA LANSIA DI UPTD
PUSKESMAS MENGWI I**



SKRIPSI

**OLEH
NI MADE DEVI DAMAYANTI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP MYALGIA PADA LANSIA DI UPTD
PUSKESMAS MENGWI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**OLEH :
NI MADE DEVI DAMAYANTI
NIM. C2123085**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP MYALGIA PADA LANSIA DI UPTD
PUSKESMAS MENGWI I**

Diajukan Oleh:

**Ni Made Devi Damayanti
Nim. C2123085**

Badung, 2 Juli 2024

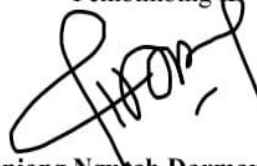
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Ns.Putu Wira Kusuma Putra, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0807068702**

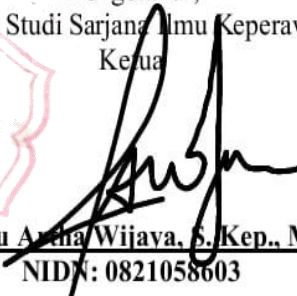
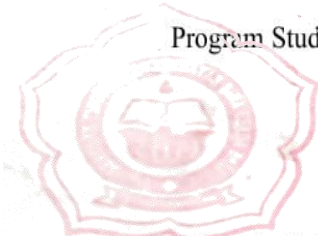
Pembimbing II



**A.A KOMPIANG NGURAH DARMAWAN, SE., MM
NIDN: 0807108001**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Keperawatan



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603**

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

TANGGAL: 19 Juli 2024

Yang terdiri dari:

Penguji Utama



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN: 0825118901

Sekretaris Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0807068702

Anggota Penguji



A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM
NIDN: 0807108001

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Devi Damayanti
NIM : C2123085
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan.
Judul Skripsi : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Myalgia Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Mengwi I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 2 Juli 2024



(Ni Made Devi Damayanti)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2024

Ni Made Devi Damayanti

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Myalgia Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Mengwi I

XVI + 71+ 11 tabel + 2 skema + 9 lampiran

ABSTRAK

Myalgia termasuk salah satu keluhan yang cukup sering diderita oleh lansia. Meminimalkan myalgia diperlukan penatalaksanaan terapi non farmakologi salah satunya *progressive muscle relaxation*. Terapi tersebut merupakan metode yang berfokus pada relaksasi otot. Penelitian ini bertujuan mengetahui Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Myalgia Pada Lansia di UPTD Puskesmas Mengwi I.

Penelitian dilaksanakan dengan rancangan pre eksperimental dengan desain *pre-test and post-test one group design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2024 dengan jumlah sampel 18 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *numerik rating scala*. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan myalgia pada lansia sebelum diberikan *progressive muscle relaxation* dengan rata-rata 4,55 dan mengalami penurunan setelah diberikan *progressive muscle relaxation* dengan rata-rata 2,55. Analisis Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Myalgia Pada Lansia didapatkan nilai p value <0,001, sehingga dapat dijelaskan terdapat Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Myalgia Pada Lansia di UPTD Puskesmas Mengwi I. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Myalgia dengan menggunakan rancangan dengan kelompok perbandingan.

Kata kunci: Myalgia, *Progressive Muscle Relaxation*, Lansia

Daftar Pustaka: 34 (2018-2022)

**HIGH SCHOOL OF NURSING SCIENCE
BINA USADA BALI UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM**

Thesis, June 2024

Ni Made Devi Damayanti

The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Myalgia in the Elderly at UPTD Puskesmas Mengwi I

XVI + 71+ 11 tables + 2 schemes + 9 attachments

ABSTRACT

Myalgia is one of the complaints that is quite often suffered by the elderly. Minimizing myalgia requires non-pharmacological therapy management, one of which is progressive muscle relaxation. This therapy is a method that focuses on muscle relaxation. This study aims to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation on Myalgia in the Elderly at UPTD Puskesmas Mengwi I.

The research was conducted with a pre-experimental design with a pre-test and post-test one group design. The research was conducted from April to May 2024 with a total sample of 18 respondents selected by purposive sampling technique. Data were collected using a numerical rating scale. Data were analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed myalgia in the elderly before being given progressive muscle relaxation with an average of 4.55 and decreased after being given progressive muscle relaxation with an average of 2.55. Analysis of the Effect of Progressive Muscle Relaxation on Myalgia in the Elderly obtained a p value <0.001, so it can be explained that there is an Effect of Progressive Muscle Relaxation on Myalgia in the Elderly at UPTD Mengwi I Health Center. The recommendations of this study are expected to be input for further researchers to conduct research on Progressive Muscle Relaxation Against Myalgia using a design with a comparison group.

Keywords: Elderly, Myalgia, Progressive Muscle Relaxation,

Bibliography: 34 (2018-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Myalgia Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Mengwi I” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S. Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala Puskesmas Mengwi I atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, 2 Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Pelayanan Keperawatan.....	4
2. Masyarakat.....	4
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia.....	8
1. Definisi Lansia.....	8

2. Katagori Lansia.....	9
3. Perubahan Fisiologi dan Psikologis Penuaan Lansia.....	9
B. Konsep Myalgia.....	14
1. Definisi Myalgia.....	14
2 Etiologi Myalgia.....	14
3 Mekanisme Myalgia.....	17
4 Manifestasi Klinis Myalgia.....	18
5 Faktor Yang Mempengaruhi Myalgia.....	18
6 Pencegahan Dan Pengobatan Myalgia.....	22
7 Pengukuran Myalgia.....	23
C. Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	24
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	24
2. Fisiologis Teknik Relaksasi otot progresif.....	24
3. Tujuan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	25
4. Langkah-langkah Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	26
5. Indikasi teknik relaksasi otot progresif.....	40
6. Kontra indikasi relaksasi otot Progresif.....	40
7. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan relaksasi otot progresif.....	40
D. Kerangka Teori.....	41

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep.....	42
B. Hipotesis Penelitian	43
C. Definisi Operasional Variabel	43

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49

D.	Etika Penelitian	49
E.	Alat Pengumpulan Data	50
F.	Prosedur Pengumpulan Data.....	52
G.	Rencana Analisis Data	53

BAB V HASIL PENELITIAN

A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	56
B.	Analisis Univariat.....	56
C.	Analisis Bivariat.....	60

BAB VI PEMBAHASAN

A.	Interprestasi Hasil Penelitian	61
B.	Keterbatasan Penelitian.....	69
C.	Implikasi.....	70

BAB VII PENUTUP

A.	Kesimpulan.....	71
B.	Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Definisi Operasional.....	45
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Myalgia Di UPTD Puskesmas Mengwi I.....	57
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Myalgia Di UPTD Puskesmas Mengwi.....	57
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan pada Myalgia Di UPTD Puskesmas Mengwi I.....	58
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan pada Myalgia Di UPTD Puskesmas Mengwi I.....	58
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Myalgia Pada Lansia Sebelum Diberikan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi I.....	59
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Myalgia Pada Lansia Setelah Diberikan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Di Wilayah UPTD Puskesmas Mengwi I.....	59
Tabel 5.7 Analisis Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Myalgia Pada Lansia Di UPTD Puskesmas Mengwi I.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skala Intensitas Nyeri <i>Numerik Rating Scale</i> (NRS).....	23
Gambar 2.1 Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	41
Gambar 4.1 Kerangka Konsep	42
Gambar 5.1 Rancangan Penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 2.	Surat Balasan Melaksanakan Studi Pendahuluan
Lampiran 3.	Surat Etik Penelitian
Lampiran 4.	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 5.	Jadwal Penelitian
Lampiran 6.	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7.	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 8.	Lembar Observasi
Lampiran 9.	SOP <i>Progressive Muscle Relaxation</i>
Lampiran 10.	Master Tabel Penelitian
Lampiran 11.	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran 12.	Lembar Bimbingan
Lampiran 13.	Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Mугarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014. *Healthcare Nursing Journal*, 1(1), 42–50.
- Asmarani, F. L., & Dewi, L. G. R. S. (2019). Bekam Menurunkan Keluhan Myalgia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 636. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i3.395>
- Atthariq, A., & Putri, M. E. (2018). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Myalgia pada Nelayan di Desa Batukaras Pangandaran Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 74. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.74-82>
- Baeha, loice noni faery, Pujiastuti, M., & Pane, J. (2020). Pengaruh Herbal Compress Ball Terhadap Penurunan Nyeri Otot Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Mutiara Ners*, 1(2), 81–89.
- Dewi, P. K., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester iii. *Jurnal Bidan*, 4(02), 16–24. <http://jurnal.ibijabar.org/wp-content/uploads/2018/08>
- Doenges, & Marilyn. (2018). *Rencana Asuhan Keperawatan Edisi 9*. Jakarta:EGC.
- Dzakirah, M. K. (2021). Perbedaan Efek Antara Balance Strategy Exercise Dengan Gaze Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Jurnah Kesehatan Perawatan*.
- Haryanto, Tri, J., & Purwanto, 'ardan. (2018). Pengaruh Terapi Akupunktur Pada Titik Bl 56 (Chengjin) Dan Sp 6 (Sanyinjiao) Terhadap Penurunan Nyeri Di Otot Gastrocnemius. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 56, 65–71.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iskandar, H., Sutarna, I. M., & Joeliantina, A. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Dada Pada Pasien Infark Miokard Akut. *ISSN*, 5(3), 122–125.

- Katuuk, M., & Wowor, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 103–111
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017. In *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Kemenkes RI. (2021). profil Kemenkes RI. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Komalawati, D. (2018). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Myalgia Pada Pasien Kanker Paru Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 2(2), 37–46. <https://doi.org/10.33377/jkh.v2i2.18>
- Kurniawati, T. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Klien Infark Miokard Akut (Ima) Dengan Masalah Nyeri Akut. *Insan Cendekia Medika Jombang*, 2, 1–116.
- Kurniawati, T., Yulanda, N. A., & Rosyidah, I. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Klien Infark Miokard Akut (Ima) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Icu Sentral Rsud Jombang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1–6. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kushariyadi, & Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta:Salemba Medika.
- Mia, & Ekasari, F. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Wineka Media.
- Mulyani, R., Nurcahyo, H., & Santoso, J. (2021). Gambaran penggunaan obat myalgia di Puskesmas Kaligangsa Kota Tegal. *Jurnal Parapemikir PHB*, x(x), 1–7.
- Nisa, Islamiyah, & Fidiyatul. (2022). Efektivitas Terapi Bekam Basah Terhadap Titik Keluhan Pada Penderita Myalgia Di Puri AHC (Arga Holistik Care) Glenmore, Banyuwang. *Jurnah Kesehatan Perawatan*, 8.5.2017, 2003–2005. www.aging-us.com
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Nur Sabrina, R. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Otot pada Usia Produktif di Puskesmas Banguntapan II Bantul. *Jurnal Riset Daerah*, XXI(4), 4009–4114.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta:Salemba Medika.

- Potter, P. ., & Perry, A. . (2012). *Fundamental of Nursing*. Jakarta:EGC.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Smeltzer, S. &, & Bare, B. (2017). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8. Jakarta: EGC. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Soares, A. P. (2019). Konsep Lansia dan Proses Menua. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Soewondo, S. (2012). *Stres, Managemen Stres dan Relaksasi Progresif*. LPSP3 UI.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumardiyono, S., Lowa, N. W., Azzam, A. M., Huda, K. N., & Nurfauziah, N. (2017). Kejadian Myalgia pada Lansia Pasien Rawat Jalan. *Jrst: Jurnal Riset Sains Dan Teknologi*, 1(2), 59. <https://doi.org/10.30595/jrst.v1i2.1442>
- Supetran, I. W. (2016). Efektifitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Daerah Madani Palu. *Promotof*, 6(1).
- Swarjana, I.K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta:Andi
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2018). *Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice* (9 (ed.); Kindle).
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>
- Yanti, A., & Leniwita, H. (2019). *Modul Keperawatan Medikal Bedah II*. Jakarta:Salemba Medika
- World Health Organization. (2020). The World report 2020. In *Who*.