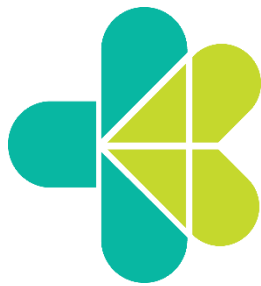


KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI *HOLD RELAX* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN
DENGAN *OSTEOARTHRITIS KNEE* PUSKESMAS
DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG**



**Kemenkes
Poltekkes Denpasar**

Oleh :

I PUTU ADITYA PRAMANA

NIM. P07120121036

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI *HOLD RELAX* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN
DENGAN *OSTEOARTHRITIS KNEE* PUSKESMAS
DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar

Oleh :

I PUTU ADITYA PRAMANA
NIM. P07120121036

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI *HOLD RELAX* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN
DENGAN *OSTEOARTHRITIS KNEE* PUSKESMAS
DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG**

Diajukan Oleh :



I PUTU ADITYA PRAMANA
NIM. P07120121036

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing 1

Dr. Agus Sri Lestari, SST., S.Kep., Ns., M.Erg.

NIP. 196408131985032002

Pembimbing 2

Dr. I Wayan Suardana, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 197201091996031001

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

I Made Sukaria, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI *HOLD RELAX* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN
DENGAN *OSTEOARTHRITIS KNEE* PUSKESMAS
DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG**



Diajukan Oleh :

I PUTU ADITYA PRAMANA
NIM. P07120121036

TELAH DIUJI OLEH TIM PENGUJI
PADA HARI : Jumat
TANGGAL : 17 Mei 2024

TIM PENGUJI

1. Dr. Komang Ayu Henny Achjar, SKM., M.Kep.,Sp.Kom (Ketua)
NIP. 196603211988032001
2. Dr. Drs. I Wayan Mustika, S.Kep., Ns., M.Kes (Anggota 1)
NIP. 196508111988031002
3. I Ketut Gama, SKM., M.Kes (Anggota 2)
NIP. 196202221983091001

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Putu Aditya Pramana
NIM : P07120121036
Program Studi : D-III
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2024
Alamat : Jl. Kusanegara, Kec. Dawan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan Implementasi Terapi *Hold Relax* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Dengan *Osteoarthritis Knee* Puskesmas Dawan I Kabupaten Klungkung adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 14 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



I Putu Aditya Pramana
NIM. P07120121036

**IMPLEMENTATION OF HOLD RELAX THERAPY TO
REDUCE PAIN INTENSITY IN PATIENTS WITH
OSTEOARTHRITIS KNEE HEALTH CENTER
DAWAN I KLUNGKUNG DISTRICT**

ABSTRACK

Osteoarthritis is one of the most common forms of arthritis that occurs in millions of people throughout the world, this occurs because the protective cartilage that protects the ends of the bones wears away over time. Osteoarthritis often occurs among women with joint symptoms, a sensation of joint stiffness and pain. To reduce the intensity of pain in knee osteoarthritis patients, physical therapy needs to be done, namely using the hold relax technique. The aim of this research is to determine the implementation of pain management by providing physical therapy with the hold relax technique to patients with knee osteoarthritis at the Dawan I Community Health Center, Klungkung Regency. Data was collected through interview methods, pain scale measurements and observations which were arranged in nursing care and presented narratively. The results of this study show that the application of physical therapy with the hold relax technique with 3x30 minute implementation is able to reduce the pain scale. This can be seen from before the hold relax therapy was carried out, the average result was 6.3 and after the hold relax therapy was carried out it decreased to an average of 5.6. Apart from that, applying hold relax therapy can also reduce feelings of restlessness and reduce difficulty sleeping. It is hoped that the results of this research will become a reference for innovative interventions to treat osteoarthritis knee patients with chronic pain problems.

Keywords: Osteoarthritis, Pain, Hold Relax

IMPLEMENTASI TERAPI *HOLD RELAX* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN DENGAN *OSTEOARTHRITIS KNEE* PUSKESMAS DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit bentuk arthritis yang paling umum terjadi pada jutaan orang diseluruh dunia, hal tersebut terjadi karena terkikisnya tulang rawan pelindung yang melindungi ujung tulang mengalami pengikisan seiring waktu. *Osteoarthritis* sering terjadi pada kalangan wanita dengan gejala persendian sensasi kekakuan sendi dan rasa nyeri. Untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *osteoarthritis knee* perlu dilakukan terapi fisik yaitu dengan teknik *hold relax*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi manajemen nyeri dengan memberikan terapi fisik teknik *hold relax* pada pasien dengan *osteoarthritis knee* di Puskesmas Dawan I Kabupaten Klungkung. Data dikumpulkan melalui metode wawancara, pengukuran skala nyeri dan observasi yang disusun dalam suatu asuhan keperawatan dan disajikan secara naratif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi fisik teknik *hold relax* dengan implementasi 3x30 menit mampu menurunkan skala nyeri, hal ini dapat dilihat dari sebelum dilakukan terapi *hold relax* didapat hasil rata rata 6,3 dan setelah dilakukan terapi *hold relax*, tingkat nyeri menurun menjadi rata rata 5,6. Selain itu, penerapan terapi *hold relax* ini juga mampu menurunkan perasaan gelisah dan menurunkan kesulitan tidur. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan intervensi inovasi untuk menangani pasien *osteoarthritis knee* dengan masalah nyeri kronis.

Kata Kunci : *Osteoarthritis*, Nyeri, *Hold Relax*

RINGKASAN PENELITIAN

IMPLEMENTASI TERAPI *HOLD RELAX* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN DENGAN *OSTEOARTHRITIS KNEE* PUSKESMAS DAWAN I KABUPATEN KLUNGKUNG

Oleh : I Putu Aditya Pramana

Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit bentuk arthritis yang paling umum terjadi pada jutaan orang diseluruh dunia, hal tersebut terjadi karena terkikisnya tulang rawan pelindung yang melindungi ujung tulang mengalami pengikisan seiring waktu. Sendi tangan, lutut, panggul, dan tulang belakang merupakan bagian yang sering terkena *osteoarthritis*. Meskipun kerusakan sendi tidak dapat diatasi, tetapi gejala *osteoarthritis* dapat diatasi (WHO, 2023).

Menurut *Global Burden of Disease* (GBD) tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 1,171 milyar orang masyarakat dunia memiliki permasalahan muskuloskeletal, salah satunya yaitu *osteoarthritis* dengan jumlah 528 juta orang dan 19 jutanya menyandang disabilitas kronis (WHO, 2022). *Osteoarthritis* di Amerika Serikat terjadi pada 1 dari 7 orang dalam populasi 32,5 juta orang dimana lebih setengahnya adalah usia produktif yaitu 18-64 tahun (CDC, 2020). Menurut Riskesdas 2018, *osteoarthritis* merupakan bagian dari penyakit sendi yang umum terjadi di Indonesia, yaitu sebanyak 713.783 orang penduduk Indonesia mengalami penyakit sendi, sedangkan menurut laporan Riskesdas Bali 2018 angka kejadian di Provinsi Bali sebanyak 15.591 orang dan pada Kabupaten Klungkung terdapat sebanyak 653 orang. Hal tersebut dapat berdampak negatif bagi sektor ekonomi di Klungkung pada masa mendatang, dikarenakan beban biaya pengobatan serta dampak dari timbulnya kecacatan terhadap masyarakat.

Berdasarkan Data Dinas Kabupaten Klungkung data per Januari (2024) terdapat sebanyak 1.423 orang penderita *osteoarthritis* dengan laki laki sebanyak 654 orang dan perempuan sebanyak 769 orang dengan kelompok usia terbanyak 50-59 tahun sebanyak 523 orang. Berdasarkan data rekam medis Puskesmas Dawan I pada tahun 2022 terdapat jumlah penderita *osteoarthritis* sebanyak 100

orang, penderita dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 70 orang dan pria 30 orang dengan kelompok usia terbanyak yaitu 50-59 tahun dan 70 tahun ke atas. Gejala yang paling sering dilaporkan yaitu seperti nyeri sendi, kaku sendi, bengkak sendi, dan kesulitan bergerak.

Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit yang diakibatkan oleh adanya faktor degeneratif, yang sering dijumpai pada kondisi muskuloskeletal dan banyak dijumpai dalam keterbatasan fungsi dan gerak. Pasien dengan *osteoarthritis* cenderung mempunyai masalah pada kelenturan otot *hamstring* disebabkan dengan lamanya menderita *osteoarthritis* yang dialami ataupun pada pola jalan penderita *Osteoarthritis* sehingga terjadinya pemendekan otot *hamstring*. Fleksibilitas otot merupakan kemampuan untuk memperpanjang otot, memungkinkan satu sendi untuk bergerak melewati berbagai gerakan yang mengarah pada efisiensi dan efektivitas gerakan yang membantu mencegah maupun meminimalisir terjadinya cedera dan nyeri otot (Oktafianti, 2020).

Hold relax ialah salah satu modalitas dalam bentuk terapi latihan untuk pasien *osteoarthritis* yang menggunakan metode *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) yang dikembangkan oleh Dr Herman Kabat di tahun 1950 sebagai bagian dari pekerjaan terapeutik dengan pasien yang menderita kelumpuhan dan penyakit otot, dan terdapat unsur kontraksi isometric pada kelompok otot antagonis di dalamnya serta diberikan tahanan maksimal. Pemberian terapi latihan berupa *hold relax* merupakan salah satu teknik dimana kontraksi isometric bisa memicu otot antagonis yang terjadinya pemendekkan serta di ikuti dengan kurangnya maupun hilangnya *spasme* dari beberapa otot yang telah di terapi. Tujuannya adalah untuk memfasilitasi relaksasi otot agar mencapai lingkup gerak sendi dengan menggunakan teknik kontraksi *isometric* (Oktafianti, 2020).

Berdasarkan penelitian Oktafiani (2020) dengan judul terapi *ultrasound* dengan latihan *hold relax* dan *passive stretching* sama efektifnya dalam meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada pasien *osteoarthritis genu* di RSUP Sanglah Denpasar Bali, dengan pemberian terapi latihan berupa *hold relax* selama 3x dalam 1 minggu, bahwa terdapat penurunan dalam skala nyeri pada *osteoarthritis knee*.

Hasil penelitian yang dilakukan pada pasien dengan *osteoarthritis knee* dengan masalah nyeri kronis. Berdasarkan hasil pengkajiannya diperoleh pasien mengeluh nyeri pada lutut kaki sebelah kanan, nyeri sudah dirasakan selama kurang lebih 3 tahun, skala nyeri pada pengkajian yaitu 7, nyeri yang dirasakan seperti ditusuk tusuk, nyeri timbul pada waktu malam hari, setelah melakukan aktivitas dan dipagi hari. Diagnosis keperawatan yang muncul adalah nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis dibuktikan dengan pasien mengatakan rasa nyeri sudah dialami selama 3 tahun, pasien mengalami kesulitan dalam tidur, tampak meringis, pasien tampak gelisah, pasien tidak mampu menuntaskan aktivitas. Setelah dilakukan intervensi 3x30 menit dengan mengacu pada standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI) dengan label Tingkat Nyeri (L.08066). Dan pada standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI) dengan Manajemen Nyeri (I.08238) sebagai intervensi utama, Terapi Relaksasi (I.09326) sebagai intervensi pendukung dan terapi fisik teknik *hold relax* sebagai intervensi inovasi. Latihan *hold relax* ini dilakukan 3x30 menit dalam seminggu dengan hasil mampu menurunkan skala nyeri, hal ini dapat dilihat dari sebelum dilakukan terapi *hold relax* didapat hasil rata-rata 6,3 dan setelah dilakukan terapi *hold relax* menurun menjadi rata-rata 5,6. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan intervensi inovasi untuk menangani pasien *osteoarthritis knee* dengan masalah nyeri kronis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Implementasi Terapi *Hold Relax* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Dengan *Osteoarthritis Knee* Puskesmas Dawan I Kabupaten Klungkung” tepat pada waktunya.

Usulan penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Denpasar. Peneliti menyadari isi dari karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari adanya sentuhan tangan-tangan kreatif pembimbing dan teman-teman penulis. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr. Keb., S.Kep., Ners., M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh program studi D-III Keperawatan.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M. Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Kaprodi D-III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar sekaligus pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Dr. Agus Sri Lestari, SST., S.Kep., Ns., M.Erg, selaku pembimbing utama yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing, membagi

pengetahuan, dan memberikan masukan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.

5. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam mengajarkan metodologi penelitian yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis, sehingga penulis dapat menyusun karya tulis ilmiah ini dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan.
6. Bapak I Nengah Sukrata dan Ni Nyoman Dewi Asih serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah.
7. Teman-teman Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang berkontribusi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.
8. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran proses penyusunan karya tulis ilmiah.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang objektif bersifat membangun untuk tercapainya kesempurnaan dalam penyusunan usulan penelitian ini.

Denpasar, Februari 2024

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	19
A. Latar Belakang Masalah.....	19
B. Rumusan Masalah	26
C. Tujuan Penelitian	27
D. Manfaat Penulisan.....	27
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	29
A. Konsep Teori Osteoarthritis	29
1. Definisi Osteoarthritis	29
2. Etiologi Osteoarthritis	29
3. Klasifikasi Osteoarthritis	32
4. Patofisiologi <i>Osteoarthritis</i>	34
5. Tanda dan Gejala <i>Osteoarthritis</i>	35
6. Komplikasi Osteoarthritis.....	35
7. Penatalaksanaan <i>Osteoarthritis</i>	36
B. Nyeri.....	37

1. Pengertian Nyeri.....	37
2. Klasifikasi Nyeri.....	38
3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri	38
4. Skala Nyeri	40
5. Pengkajian Nyeri	42
C. <i>Hold relax</i>	43
1. Pengertian <i>Hold Relax</i>	43
2. Tata Cara <i>Hold Relax</i>	44
D. Konsep Asuhan Keperawatan <i>Osteoarthritis</i>	45
1. Pengkajian Keperawatan	45
2. Diagnosis Keperawatan	46
3. Perencanaan Keperawatan.....	48
4. Implementasi Keperawatan.....	48
5. Evaluasi Keperawatan	49
BAB III METODE STUDI KASUS	50
A. Jenis/Desain/Rancangan Studi Kasus	50
B. Subjek Studi Kasus	50
C. Fokus Studi Kasus.....	50
D. Definisi Operasional.....	51
E. Instrumen Penelitian.....	52
F. Metode Pengumpulan Data	52
G. Langkah Langkah Penelitian.....	52
H. Lokasi dan Waktu Penelitian	54
I. Analisis dan Penyajian Data.....	54
J. Etik Studi Kasus.....	55
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	57
A. Gambaran Tempat Studi Kasus.....	57
B. Hasil Studi Kasus.....	57
B. Pembahasan.....	81

C. Keterbatasan.....	85
BAB V PENUTUP.....	86
A. Simpulan	86
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pengkajian Nyeri.....	42
Tabel 2. Tanda dan Gejala Mayor Minor.....	48
Tabel 3. Definisi Operasional	51
Tabel 4. Analisis Data.....	64
Tabel 5. Intervensi Keperawatan.....	65
Tabel 6. Implementasi Keperawatan.....	69
Tabel 7. Evaluasi Keperawatan.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Deskriptif Verbal (SDV)	40
Gambar 2 <i>Wong Baker Faces Pain Rating Scale</i>	41
Gambar 3 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	42
Gambar 4 <i>Hold Relax</i>	45
Gambar 5. Hasil Rotgen.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	91
Lampiran 2 Anggaran Biaya	92
Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Subyek Penelitian.....	93
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Subyek Penelitian	94
Lampiran 5 Persetujuan Setelah Penjelasan.....	95
Lampiran 6 Asuhan Keperawatan.....	99
Lampiran 7. Pengukuran Skala Nyeri	121
Lampiran 8. Lembar Observasi.....	122
Lampiran 9. Surat Studi Pendahuluan.....	123
Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur	124
Lampiran 11. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	126
Lampiran 12. Uji Cek Turnitin.....	127
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian	129
Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan	130
Lampiran 15. Validasi Bimbingan	131
Lampiran 16. Persetujuan Etik.....	132
Lampiran 17. Surat Pernyataan Penyelesaian Administrasi	133