

**PENERAPAN *HOLD RELAX EXERCISE* PADA NYERI AKUT
PASIEN OSTEOARTRITIS DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS CITRA MEDIKA
KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**TRI WAHYUNI
PO.71.20.3.22.025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

**PENERAPAN *HOLD RELAX EXERCISE* PADA NYERI AKUT
PASIEN OSTEOARTRITIS DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS CITRA MEDIKA
KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

**Diajukan Kepada Poltekkes Kemenkes Palembang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan**



**TRI WAHYUNI
PO.71.20.3.22.025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

**Penerapan *Hold Relax Exercise* Pada Nyeri Akut Pasien
Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas
Citra Medika Kota Lubuklinggau
Tahun 2025**

Disusun oleh:

Tri Wahyuni
PO71.20.3.22.025

Telah disetujui oleh Pembimbing pada tanggal
26 Juni 2025

Pembimbing Utama



H. Jhon Feri, S.Kep., Ns. M.Kes
NIP. 197603091995021001

Pembimbing Pendamping



Dr. Mulyadi, S.Kp., M.Kep
NIP. 197205231994031003

Lubuklinggau, 26 Juni 2025
Ka. Prodi Keperawatan Lubuklinggau



Hj. Susmini, SKM., S.Kep., Ns. M.Kes
NIP.197210051994032003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Wahyuni
NIM : PO.71.20.3.22.025
Program Studi : Diploma III Keperawatan Lubuklinggau
Institusi : Poltekkes Kemenkes Palembang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar – benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil Jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Lubuklinggau, 26 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Tri Wahyuni
PO.71.20.3.22.025

Mengetahui :

Pembimbing Utama

H. Jhon Rezi, S.Kep., Ns. M.Kes
NIP. 197605091995021001

Pembimbing Pendamping

Dr. Mulyadi, S.Kp., M.Kep
NIP. 197205231994031003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah oleh Tri Wahyuni, NIM PO.71.20.3.22.025, dengan judul "Penerapan *Hold Relax Exercise* Pada Nyeri Akut Pasien Osteoartritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau Tahun 2025 " telah diperiksa dan di setujui.

Pembimbing Utama



H. Jhon Veri, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP. 197605091995021001

Lubuklinggau, Juni 2025

Pembimbing Pendamping



Dr. Mulyadi, S.Kp., M.Kep
NIP.197205231994031003

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Tri Wahyuni dengan judul " Penerapan *Hold Relax Exercise* Pada Nyeri Akut Pasien Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau Tahun 2025" Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 26 Juni 2025.

Dewan Penguji

Penguji Ketua



H. Jhon Feri, S.Kep.,Ns.M.Kes
NIP. 197605091995021001

Penguji Anggota I



Ns. Indah Dewi Ridawati, S.Kep., M.Kep
NIP.198801272018012001

Penguji Anggota II



Sri Martini S.Pd, S.Kp, M.Kes
NIP. 196303131988032003

Mengetahui

Ketua Progam Studi Diploma III Keperawatan Lubuklinggau



Hj. Susmini SKM., S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP.19721005199403203

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ ...Dari Orang Tua Untuk Orang Tua... ”

“ ...Allah tidak membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya...”

(Al-Baqarah:286)

“...Orang lain tidak akan paham dengan *struggle* dan masalah sulit kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success* storiesnya aja. Jadi, berjuanglah untuk diri sendiri meskipun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan yang akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini..”

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam Karya Tulis Ilmiah ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucapkan rasa syukur Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada :

1. Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, terlebih lagi kesabaran kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Teruntuk Cinta Pertamaku dan Panutanku Aba Legiono dan pintu surgaku Mamak Amiah yang saya sangat saya sayangi, tidak ada kata lain untuk ucapan terimakasih kepada kalian yang telah memperjuangkan pendidikanku, terimakasih atas pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Penulis tanpa kalian bukan jadi apa-apa, hanya gadis kecil yang terombang-ambing kehidupan, Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga anak-anaknya dapat merasakan mendapatkan gelar pendidikan.
3. Kakak perempuanku, Helmianah dan Dwi Hartati. Terima kasih telah memberikan semangat, dukungan, dan motivasi serta telah setia meluangkan waktunya untuk menjadi tempat curhat dan pendengar bagi penulis sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Kepada Keponakan-keponakanku tercinta, Kesyha Aqila Sadira, Zidan Athala Rafisqi dan Zeline Almashira Sihite, terimakasih atas kelucuan-kelucuan kalian yang membuat penulis semangat dan selalu membuat penulis senang sehingga penulis semangat untuk mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini sampai selesai.
5. Terimakasih kepada Ibu Wella Juartika S.Kep, Ns. M.Kep yang telah memberikan waktu dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Terimakasih banyak kepada Ibu Elis Malasari, Amd, Ibu Santri Syarifatul Mardiah, Bapak Wahyu Ari Wibowo, S. Kep. Ns, dan Bapak Roni, S.Kep yang

telah banyak membantu penulis dalam perkuliahan ini, terimakasih atas dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

7. Teruntuk Sahabat rantauanku yang tak kalah penting kehadirannya, Brylianti Medica Natasha, Putri Sukma Dewi, Nikita Meidiani, Dhea Anggara, Lyara Herniva Yudistira, Heni Pajar Sari, Eka Defi Ananda, M. Hilal Hamdi, Novita Idha Loxa , Dian Putri Lestari, dan Deyeri Delisyarca Waru terimakasih atas waktu kalian yang selalu ada untuk penulis disaat penulis sedang sakit, terimakasih telah menjadi perjalanan hidup penulis, yang telah banyak berkontribusi dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu hingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Kepada mereka yang sudah saya anggap sebagai orang tua, Pami Lestari, Untung Siswanto, Mamak Masaria dan Sepupuku Anggun Cahya Untari yang telah menjadi bagian dari hidup penulis dan telah banyak berkontribusi mendidik penulis dari kecil hingga bisa berada hingga ditahap ini. Terimakasih sudah kebersamaan menjadi semangat disaat patah.
9. Kepada Kakak- kakak yang ketemu di bangku kuliah, Zizma Agtalia, Lutfi Kamila, Feni Putri Gumay, Nadila Putri dan Nabila Yolanda, Terimakasih atas ilmu yang kalian berikan kepada penulis, yang dapat mempermudah penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Teruntuk Adik-adikku yang kutemuin di bangku perkuliahan, Witri Ramdania, Putri, Nisela Meylika Anatsya, dan Desti Sulistia Wati terimakasih atas support dan dukungannya yang membuat penulis semangat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Kepada adik- adik devisa musik, Syindi Fradila, Zahra Putri Amelia, Ratu Zahra dan Kristina Dinata, terimakasih buat kalian karna sudah membuat penulis tertawa atas kelucuan kalian dan membuat perkuliahan penulis lebih berwarna, terimakasih atas dukungan kalian sehingga penulis menjadi lebih semangat.
12. Teman-teman angkatan XXI yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, terima kasih atas waktu bersama selama 3 tahun ini. Mari lanjutkan perjalanan kalian dengan pengalaman-pengalaman baru.
13. *Last but not Least*. Terimakasih untuk Tri Wahyuni , diri saya sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah walaupun sesulit apapun proses penyusunan karya tulis ilmiah ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut diapresiasi untuk diri kita sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, adapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. Penulisan karya tulis ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang.

Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan saran yang baik secara tertulis maupun secara lisan. Maka bersama ini perkenankan penulis untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dari hati yang sangat tulus kepada :

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si., Apt., MM., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang.
2. Bapak Dr. Mulyadi, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang sekaligus selaku Pembimbing Pendamping yang telah sabar dan ikhlas dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Wenny Nopriyanti, S.Tr.Kep selaku Kepala Puskesmas Citra Medika yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian di Puskesmas Citra Medika.
4. Ibu Hj. Susmini, SKM., S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang.
5. Bapak Bambang Soewito SKM.S Kep. M.Kes selaku Pembimbing Akademik terima kasih atas bimbingan dan arahnya selama tiga tahun ini.
6. Bapak H. Jhon Feri, S.Kep., Ns. M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah bersedia selama ini meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta ikhlas dan penuh dengan kesabaran dalam memberikan saya bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Ns. Indah Dewi Ridawati, S.Kep., M.Kep., selaku Penguji Pertama yang telah sabar dan ikhlas dalam memberikan masukan dan arahan pada penelitian ini.
8. Ibu Sri Martini S. Pd S,Kp M, Kes., selaku Penguji Kedua yang telah sabar dan ikhlas dalam memberikan masukan dan arahan pada penelitian ini.
9. Bapak/Ibu Dosen dan Staff Program Studi Diploma III Keperawatan Lubuklinggau yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang penuh kesabaran selama proses perkuliahan.

Akhir kata, mudah-mudahan Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. *Aamiin.*

Lubuklinggau, Juni 2025

Penulis

ABSTRAK

Wahyuni, Tri. 2025. *Penerapan Hold Relax Exercise Pada Nyeri Akut Pasien Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau Tahun 2025*. Pembimbing (I) H. Jhon Feri, S.Kep., Ns. M.Kes., Pembimbing (II) Dr. Muliyadi, S.Kp., M.Kep.

Latar Belakang: Osteoarthritis adalah kondisi umum yang menyebabkan nyeri sendi, mengganggu aktivitas fisik. *Hold Relax Exercise* telah diidentifikasi sebagai metode yang berpotensi mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas sendi pada pasien osteoarthritis. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas sendi melalui kombinasi gerakan aktif dan pasif. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran implementasi *hold relax exercise* pada nyeri akut pasien osteoarthritis serta mendapatkan hasil implementasi dalam menurunkan nyeri. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus menggunakan 2 orang sebagai subjek dengan diagnosa medis Osteoarthritis, yang menunjukkan masalah keperawatan Nyeri Akut di Wilayah Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau tahun 2025. Penelitian ini dilakukan setiap hari selama 3 hari. **Hasil :** Hasil penelitian didapatkan setelah intervensi dilakukan selama tiga hari dengan durasi 30 menit pada subjek I dan 3 menit pada subjek II setiap pertemuan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada subjek I dari skala 6 (sedang) menjadi 2 (ringan), dan pada subjek II dari skala 5 (sedang) menjadi 3 (ringan). **Kesimpulan :** Terapi *hold relax exercise* memiliki pengaruh yang baik terhadap penurunan nyeri pada pasien osteoarthritis.

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

ABSTRACT

Wahyuni, Tri. 2025. *The Application of Hold Relax Exercise for Acute Pain in Osteoarthritis Patients in the Working Area of Citra Medika Public Health Center, Lubuklinggau City*, 2025. Advisor (I): H. Jhon Feri, S.Kep., Ns., M.Kes. Advisor (II): Dr. Muliyadi, S.Kp., M.Kep.

Background: Osteoarthritis is a common condition that causes joint pain and interferes with physical activity. Hold Relax Exercise has been identified as a potential method to reduce pain and improve joint flexibility in patients with osteoarthritis. This technique aims to decrease pain and enhance joint flexibility through a combination of active and passive movements. **Objective:** This study aims to describe the implementation of Hold Relax Exercise in reducing acute pain among patients with osteoarthritis and to evaluate its effectiveness in pain reduction. **Methods:** This research employed a descriptive case study design involving two subjects diagnosed with osteoarthritis who presented with the nursing problem of acute pain at Citra Medika Primary Health Center, Lubuklinggau City, in 2025. The intervention was conducted daily for three consecutive days. **Results:** After three days of intervention, with a duration of 30 minutes per session for subject I and 3 minutes per session for subject II, the evaluation showed a reduction in pain scale. Subject I experienced a decrease from scale 6 (moderate) to scale 2 (mild), while subject II showed a decrease from scale 5 (moderate) to scale 3 (mild). **Conclusion:** Hold Relax Exercise has a positive effect on pain reduction in patients with osteoarthritis.

Keywords: *Hold Relax Exercise*, Osteoarthritis, Pain Reduction

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Osteoarthritis.....	7
2.1.1 Definisi Osteoarthritis	7
2.1.2 Anatomi.....	7
2.1.3 Fisiologi Osteoarthritis	9
2.1.4 Etiologi Osteoarthritis	9
2.1.5 Manifestasi Klinis Osteoarthritis	10
2.1.6 Klasifikasi Osteoarthritis	11
2.1.7 Patofisiologi	13
2.1.8 WOC	13
2.1.9 Komplikasi	14
2.1.10 Pemeriksaan Penujang	14

2.1.11 Penatalaksanaan	16
2.2 Konsep Intensitas Nyeri dengan Osteoarthritis	16
2.2.1 Definisi Nyeri	16
2.2.2 Klasifikasi Nyeri	17
2.2.3 Mekanisme Nyeri	17
2.2.4 Pengukuran Intensitas Nyeri	18
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Nyeri	18
2.3 Konsep <i>Hold Relax Exercise</i>	19
2.3.1 Definisi <i>Hold Relax Exercise</i>	19
2.3.2 Tujuan Latihan <i>Hold Relax Exercise</i>	20
2.3.3 Mekanisme Kerja <i>Hold Relax Exercise</i>	20
2.3.4 Prosedur Operasional Prosedur Latihan <i>Hold Relax Exercise</i>	20
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	23
2.4.1 Definisi Keluarga	23
2.4.2 Tipe Keluarga	23
2.4.3 Fungsi Keluarga	24
2.4.4 Struktur Keluarga	25
2.4.5 Tahap Perkembangan Keluarga	25
2.4.6 Tugas Keluarga	28
2.4.7 Pengkajian Keluarga dengan Osteoarthritis	28
2.4.8 Diagnosa Keperawatan dengan Osteoarthritis	35
2.4.9 Intervensi	36
2.4.10 Implementasi	43
2.4.11 Evaluasi	43
BAB III METODE STUDI KASUS	44
3.1 Rancangan Studi Kasus	44
3.2 Kerangka Studi Kasus	44
3.3 Definisi Istilah	45
3.4 Subjek Studi Kasus	45
3.5 Fokus Studi Kasus	46
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.7 Instrumen dan Pengumpulan Data	46

3.8 Analisa Data dan Penyajian Data	47
3.9 Etika Penulisan	47
BAB IV HASIL STUDI KASUS	48
4.1 Gambar Lokasi	48
4.1.1 Gambar Lokasi Puskesmas	48
4.1.2 Sumber Daya Manusi	49
4.1.3 Karakteristik Subjek Studi Kasus	49
4.1.4 Karakteristik Subjek Studi Kasus	51
a. Pengkajian	51
b. Analisa Data	67
c. Diagnosa Keperawatan	77
d. Intervensi Keperawatan	78
e. Implementasi Keperawatan	82
f. Evaluasi	106
BAB V PEMBAHASAN	107
5.1 Pembahasan	107
5.1.1 Pengkajian	107
5.1.2 Diagnosa Keperawatan	109
5.1.3 Intervensi Keperawatan	110
5.1.4 Implementasi Keperawatan	112
5.1.5 Evaluasi Keperawatan	114
BAB VI PENUTUP	116
6.1 Kesimpulan	116
6.2 Rekomendasi	116
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP Terapi <i>Hold Relax Exercise</i>	21
Tabel 2.2 Skoring Diagnosa Keperawatan Keluarga	34
Tabel 2.3 Intervensi Keperawatan dengan Osteoarthritis	36
Tabel 4.1 Hasil Pengkajian Dua Orang Subjek Studi Kasus	51
Tabel 4.2 Pemeriksaan Fisik Subjek I dan Subjek II	63
Tabel 4.3 Analisa Data	69
Tabel 4.4 Skoring Prioritas Masalah	72
Tabel 4.5 Diagnosa Keperawatan	76
Tabel 4.6 Intervensi Keperawatan	77
Tabel 4.7 Implementasi Keperawatan	81
Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan Nyeri Akut	99

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	WOC Osteoarthritis.....	13
Bagan 3.1	Kerangka Studi Kasus.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Tulang Pembentuk Sendi Lutut	7
Gambar 2.2 Patofisiologis Osteoarthritis	12
Gambar 2.3 Numeric Rating Scale.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Judul
- Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Dinas Kesehatan
- Lampiran 3 Surat Balasan Pengambilan Data Dinas Kesehatan
- Lampiran 4 Surat Izin Pengambilan Data Puskesmas Citra Medika
- Lampiran 5 Surat Balasan Izin Pengambilan Data Puskesmas Citra Medika
- Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian KTI
- Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian KTI
- Lampiran 8 Lembar Konsul Proposal Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 9 SOP Teknik *Hold Relax Exercise*
- Lampiran 10 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 11 *Leaflet*
- Lampiran 12 Lembar Checklist
- Lampiran 13 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 14. Komite Etik
- Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Osteoarthritis adalah kondisi degeneratif pada sendi yang menyebabkan rasa sakit, pembengkakan, dan kekakuan, mengganggu kemampuan bergerak, kondisi ini paling sering terjadi pada lutut, pinggul, tulang belakang, dan tangan (WHO, 2023). *Osteoarthritis (OA)* adalah jenis arthritis yang paling umum, kondisi ini menyebabkan nyeri sendi, kekakuan, dan pembengkakan biasanya terjadi pada tangan, pinggul, punggung, atau lutut (CDC, 2024). Osteoarthritis (OA) adalah gangguan sendi kronis yang umumnya terjadi pada orang dewasa dan dapat menyebabkan deformitas serta disabilitas, di mana cedera mekanis, cedera akut seperti robekan meniskus, patah tulang, dan dislokasi (Atari & Agistany, 2023).

Pada tahun 2019, sekitar 528 juta orang di seluruh dunia hidup dengan osteoarthritis, yang menunjukkan peningkatan sebesar 113% sejak tahun 1990. Sebagian besar penderita osteoarthritis berusia lebih dari 55 tahun, dengan 60% di antaranya adalah perempuan, dan prevalensi penyakit ini mencapai 365 juta orang. Lutut menjadi sendi yang paling sering terpengaruh, diikuti oleh pinggul dan tangan. Selain itu, sebanyak 344 juta orang yang hidup dengan osteoarthritis mengalami tingkat keparahan sedang hingga parah, yang mana mereka dapat memperoleh manfaat dari rehabilitasi untuk memperbaiki kualitas hidup mereka (WHO, 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), prevalensi penyakit osteoarthritis yang didiagnosis oleh dokter di Indonesia mencapai sekitar 7,30%, setara dengan 713.783 kasus. Kasus tertinggi ditemukan di Provinsi Jawa Barat dengan prevalensi 8,86% atau 131.846 kasus, sementara kasus terendah tercatat di Provinsi Kalimantan Utara dengan angka 5,63% atau 1.838 kasus. Di Provinsi Sumatera Selatan, prevalensi osteoarthritis mencapai 6,48% atau 22.013 kasus (Kemenkes, 2018). Sementara pada Dinas Kesehatan Kota Lubuklinggau data kasus Osteoarthritis pada tahun 2023 berjumlah 2254 (Dinkes Kota Lubuklinggau, 2024).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau, pada tahun 2023, terdapat 226 penderita osteoarthritis. Dari jumlah tersebut, 138 penderita berasal dari usia pra-lansia (45-59 tahun) yang merupakan 61,06%, dan 88 penderita berasal dari usia lansia (60 tahun ke atas) yang merupakan 39,94%. Sementara itu, pada tahun 2024, jumlah penderita osteoarthritis meningkat menjadi 280 penderita. Dari jumlah tersebut, 160 penderita berasal dari usia pra-lansia (57,14%), dan 120 penderita berasal dari usia lansia (41,96%). Dalam setahun terakhir, jumlah penderita meningkat sebesar 3,92% (22 penderita lebih banyak). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas penderita osteoarthritis di Puskesmas Citra Medika adalah perempuan, dan mayoritas penderita berusia antara 45 hingga 59 tahun (UPT. Puskesmas Citra Medika, 2024).

Osteoarthritis (OA) memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan, terutama melalui pengaruhnya terhadap kualitas hidup dan kecacatan, kondisi kronis yang umum terjadi dan menyebabkan rasa sakit, penurunan mobilitas, serta peningkatan morbiditas, yang mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia (Al Ubaidi et al., 2023). Tanda dan gejala osteoarthritis meliputi kekakuan pagi hari (biasanya 15 menit atau lebih), pembesaran dan deformitas sendi, perubahan gaya berjalan, serta tanda peradangan seperti nyeri tekan, gangguan gerak, rasa hangat, dan kemerahan. Nyeri cenderung meningkat dengan aktivitas dan membaik dengan istirahat, seringkali muncul akibat pergerakan atau menahan beban berat akibat perubahan bentuk sendi (Wahyuningsih et al., 2020).

Nyeri merupakan salah satu problem utama kerusakan jaringan yang disebabkan oleh stimulus menghasilkan pengalaman sensoris. Nyeri terdiri dari dua komponen, yaitu fisiologis dan psikologis. Proses penerimaan impuls yang menuju saraf pusat disebut sebagai komponen fisiologis, sedangkan pengenalan sensasi, interpretasi rasa nyeri, dan reaksi terhadap hasil interpretasi tersebut dikenal sebagai komponen psikologis. Nyeri sendi merupakan suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan gangguan gerak. Nyeri pada persendian akan berdampak pada keterbatasan mobilisasi pasien apabila nyeri tidak

ditangani dengan baik akan menimbulkan kecacatan seperti kelumpuhan dan gangguan aktivitas sehari-hari (Vioneery et al., 2022).

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada 3 Maret 2025 di Puskesmas Citra Medika, tercatat ada 10 orang yang datang ke poli lansia dengan diagnosa osteoarthritis. Dari 10 orang tersebut, 7 orang (70%) mengeluh nyeri osteoarthritis dengan intensitas sedang, sementara 3 orang (30%) merasakan nyeri ringan. Berdasarkan wawancara dengan perawat, rata-rata penderita osteoarthritis berusia pra-lansia dan sudah merasakan nyeri lebih dari 3 bulan, terutama di area sendi tangan dan kaki (UPT. Puskesmas Citra Medika).

Diagnosa keperawatan pada pasien osteoarthritis meliputi nyeri akut, nyeri kronis, gangguan mobilitas fisik, dan defisit pengetahuan. Masalah prioritas adalah nyeri akibat kecacatan sendi yang mengurangi aktivitas dan kualitas hidup lansia. Penatalaksanaan osteoarthritis bertujuan mencegah kerusakan sendi lebih lanjut serta mengatasi nyeri dan kekakuan (Feri et al., 2024). Berdasarkan beberapa penelitian diatas, masalah keperawatan utama yang perlu diatasi adalah nyeri, karena nyeri sendi sendi dan kecacatan akibat osteoarthritis dapat menyebabkan penurunan aktivitas serta imobilisasi jangka panjang.

Tindakan untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Tindakan farmakologis dilakukan melalui pemberian analgesik, yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri, sedangkan Tindakan non farmakologis bisa dilakukan dengan cara pergerakan/perubahan posisi, massage, akupressur, terapi panas/dingin, hypnobirthing, musik, dan TENS, dan salah satu jenisnya adalah *hold relax* (Yudiansyah, 2021).

Pengelolaan Nyeri pada Pasien OA dapat dilakukan dengan menggunakan salah satu metode yaitu Teknik hold relax yang dapat digunakan dalam intervensi fisioterapi (Pratama et al., 2022). Latihan *Hold Relax* ini dapat mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan aktivitas fungsional pada pasien osteoarthritis (OA), di mana teknik *Hold Relax*, yang melibatkan gerakan aktif, pasif, dan isometrik, termasuk kontraksi statis serta gerakan yang diberikan

dengan kekuatan, mampu memicu mekanisme penghambatan autogenik untuk mengurangi ketegangan otot melalui stimulasi golgi tendon organ (GTO), sehingga meningkatkan kemampuan fungsional pasien OA, dan teknik ini terbukti efektif dalam mengatasi ketegangan otot serta meningkatkan rentang gerak sendi, dengan penelitian menunjukkan bahwa *Hold Relax* lebih cepat dalam mengurangi nyeri dan kekakuan sendi dibandingkan teknik lain (Imran et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al., 2021 menunjukkan bahwa pemberian Hold Relax Exercise dapat meningkatkan kemampuan fungsional lutut, hal ini disebabkan oleh teknik Hold Relax yang berkaitan dengan aktivitas golgi tendon dan muscle spindle. Golgi tendon berperan dalam mekanisme proteksi melalui autogenic inhibition, golgi tendon ini akan merileksasi otot setelah 6 detik. Sejalan dengan penelitian Hashim ahmed, et al membuktikan bahwa Intervensi Hold Relax dilakukan 2 kali seminggu dengan waktu kontraksi 8 detik dan repetisi 10 kali tujuh detik kontraksi isometrik dan kemudian rileks selama lima detik efektif dalam meningkatkan fleksibilitas.

Sedangkan menurut penelitian Imran et al., 2021 lebih efektif dalam mengatasi peningkatan aktivitas fungsional adalah Hold relax, karena Hold relax memiliki tehnik yang lebih baik dalam menurunkan nyeri serta meningkatkan aktivitas fungsional knee joint, pada penderita osteoarthritis knee joint, latihan dilakukan dengan kontraksi isometrik selama 10 detik, dengan waktu istirahat 3 detik dan pengulangan 3 kali pada tiap sesi latihan, dan frekuensi 3 kali perminggu selama 4 minggu..

Berdasarkan beberapa penelitian diatas penulis tertarik pada penelitian Imran et al, 2021 karena bahwa *Hold Relax* tidak hanya efektif dalam meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, tetapi juga membantu dalam mengurangi rasa nyeri, yang sering menjadi masalah utama bagi penderita osteoarthritis lutut. Penelitian ini sangat relevan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan osteoarthritis dan memberikan wawasan lebih dalam tentang intervensi yang dapat meningkatkan fungsionalitas sendi lutut secara signifikan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan *Hold Relax Exercise* Pada Nyeri Akut Pasien Osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau Tahun 2025.” Penelitian ini dilakukan untuk melihat penurunan intensitas nyeri pada pasien Osteoarthritis sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh penerapan *hold relax exercise* pada nyeri akut pasien osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengimplementasikan keperawatan menggunakan penerapan *hold relax exercise* pada nyeri akut pasien osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan implementasi keperawatan penerapan *hold relax exercise* pada nyeri akut pasien osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau tahun 2025.
- b. Menganalisis hasil implementasi keperawatan penerapan *hold relax exercise* pada nyeri akut pasien osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah wawasan, pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan asuhan keperawatan dengan penerapan *hold relax exercise* pada nyeri

akut pasien osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau tahun 2025.

b. Bagi Prodi Keperawatan Lubuklinggau

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi Keperawatan Lubuklinggau dalam meningkatkan mutu pendidikan dan dapat dijadikan bahan masukan bagi peneliti yang akan mengembangkannya.

c. Bagi Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk meningkatkan kinerja pada para tenaga perawat dalam menangani asuhan perawatan dengan penerapan *hold relax exercise* pada nyeri akut pasien osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Citra Medika Kota Lubuklinggau tahun 2025.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai cara pengelolaan dan terapi pada penderita Osteoarthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, O. Z., Putri, A. K., Nugraha, D. A., & Putri, A. M. A. (2021). Pengaruh Modalitas Infra Red Dan Terapi Latihan Hold Relax Exercise Dalam Megurangi Nyeri Dan Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pasien Tendinitis Bicipitalis. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(2), 70–73. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i2.18934>
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simarmata (eds.)). yayasan kita menulis.
- Akbar, M., Laila, A., & Ashari. (2021). Pengaruh Pemberian Hold Relax Exercise Terhadap Perubahan Fungsional Pasien Osteoarthritis Lutut Grade I dan II Di Rsud Am. Parikesit Tenggara Seberang. *Jurnal Physio Research Center*, 1(1), 1–7.
- Al Ubaidi, B. A., Hassani, A. A., Farahna, M. A., & Alhammadi, H. A. (2023). The Impact of Osteoarthritis on the Quality of Life of the Patient in the Kingdom of Bahrain. *Global Journal of Health Science*, 16(2), 1. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v16n2p1>
- Andreyani, L., & Bhakti, W. K. (2023). Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog and Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 730–736. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.19140>
- Aspiani. (2021). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerotik, Aplikasi NANDA, NIC, dan NOC--Jilid 1* (S. K. Ns. Reny Yuli Aspiani (ed.); 2021st ed.). CV. TRANS INFO MEDIA.
- Atari, S. P., & Agistany, N. F. F. (2023). Studi Literatur: Diagnosis Dan Tatalaksana Osteoarthritis. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(11), 3184–3194. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i11.12255>
- Budiman, N. T., & Widjaja, I. F. (2020). Gambaran derajat nyeri pada pasien osteoarthritis genu di Rumah Sakit Royal Taruma Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 372–377. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i1.9744>
- Carteron, N. (2023). *Osteoarthritis Complications*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/osteoarthritis/complications-and-dangers#symptoms>
- CDC. (2024). *Athrititis*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18099-1_1
- Ekasari, E., & Dhanny, D. R. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Usia 46-65 Tahun Di Kabupaten Wakatobi. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 154–162. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.32881>
- Feri, J., Juartika, W., Kemenkes Palembang Prodi D-III Keperawatan Lubuklinggau, P., & Kemenkes Palembang, P. (2024). Studi Kasus: Penerapan Stretching Static Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Lansia Osteoarthritis. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 4(1), 2024.
- Fridalni, N., & Yanti, E. (2023). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postoperasi Pasien di RSUD Dr. Rasidin Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 6(1), 170–176. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

- Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2024). Seroja Husada. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Halimah, A., & Muthiah, S. (2021). Perubahan Nyeri Dan Range Of Motion Pada Osteoarthritis Knee Joint. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVI(2), 313–321.
- Healthline. (2023). *Osteoarthritis Complications: Weight Gain, Anxiety, and More*. <https://www.healthline.com/health/osteoarthritis/complications-and-dangers#complications>
- Hidayati, H. B., Amelia, E. G. F., Turchan, A., Rehatta, N. M., Atika, & Hamdan, M. (2022). Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin pada Skala Nyeri Pasien Trigeminal Neuralgia. *Aksona*, 1(2), 53–56. <https://doi.org/10.20473/aksona.v1i2.149>
- Imran, M., Patollongi, I. J., & Aras, D. (2021). Perbedaan Hold Relax Dan Contract Relax Pada Penderita Osteoarthritis Knee Joint. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(4), 169. <https://doi.org/10.29406/jkmk.v8i4.3007>
- Kartika, I. R., Ababil, L.-V. S., & Juwita, L. (2023). Manajemen Nyeri Dan Perilaku Caring Perawat: Studi Deskriptif Kepuasan Pasien Post Op Di Ruang Bedah. *NURSE: Journal of Nursing and Health Science*, 2(1), 33–44. <https://doi.org/10.15408/nurse.v2i1.31868>
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Ken, S. (2022). *OSTHEOARTHRITIS LUTUT DISERTAI DIABETES MELITUS TIPE 2 Penulis : Ken Siwi Editor : Ken Siwi*.
- Khoirun Nisa', & Kamidah Kamidah. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo. In *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2512>
- Layyinah, L., Qashdi, M., Topan, A., & Efendi, R. (2024). 26824-Article Text-87230-1-10-20240322. 7, 3963–3972.
- Marlena, F., Rusiandy, R., & Riandyva, R. (2020). Pengaruh Progressif Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(2), 6–12. <https://doi.org/10.57084/jikpi.v1i2.464>
- Nandar, S. (2019). Nyeri Secara Umum (General Pain). *Kesehatan Masyarakat*, July, 1–53. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2019.102400>.
- Niswa Salamung, Pertiwi, M. R., Ifansyah, M. N., Riskika, S., Maurida, N., Suhariyati, Primasari, N. A., Rasiman, N. B., Maria, D., & Rumbo, H. (2021). Family nursing. In *Frontier Nursing Service quarterly bulletin* (Vol. 46, Issue 1). <https://doi.org/10.1097/00000446-198787020-00037>
- Oktafianti, S., sundari ratna, P., Imron, A., Tirtayasa, K., Griadhi, A., Made Adiputra, H. (2020). ABSTRAK Latar belakang: Tren. *Terapi Ultra Dengan Latihan Hold Relax Dan Passive Stretching Sama Efektifnya Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Pasien Osteoarthritis Genu Di Rsup Sanglah Denpasar Bali*, 8(3), 1–2.
- Permatasari, A. M. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien dengan Diabetes Mellitus Tipe II di Kelurahan Marga Mulyo Kecamatan Balikpapan

Barat Tahun 2021.

- Pratama, A. D., Pratama, A. D., Noviana, M., & Pahlawi, R. (2022). Efektivitas Balance dan Core Exercise untuk meningkatkan Keseimbangan Statis pada Kasus Stroke Hemiparese Sinistra. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.7454/jfti.v1i1.1031>
- Rondonuwu, D. J., Bokian, G. M., & Kasingku, J. D. (2024). Peran Keluarga Dalam Mengatasi Dampak Negatif Dari Pergaulan Bebas. *Jurnal Educatio*, 10(3), 910–919.
- Sampeangin et, al. (2022). *Keperawatan Keluarga Dengan Tren Masalah Psikososial Keluarga* (M. K. Dr.Ns.Henririck Sampeangin, S.Kep. & S. K. Susanti Nirman, M.Kep., Ns. (eds.)). CV. TRANS INFO MEDIA.
- Sen, R., & Hurley, J. A. (2023). *Osteoarthritis*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482326/>
- Swandari, A., Siwi, K., Putri, F., Waristu, C., & Abdullah, K. (2022). Buku Ajar Terapi Latihan Pada Osteoarthritis Lutut. In *Buku ajar terapi latihan pada osteoarthritis lutut*. WWW.p3i.um-surabaya.ac.id
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Definisi dan Indikator Diagnostik*.
- Vioneery, D., Listiyanawati, M. D., & Dirhan, D. (2022). Penurunan Nyeri Osteoarthritis Dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 70–75. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i2.2502>
- Vitani. (2023). *Penilaian Nyeri dengan Numerical Rating Scale (NRS)*. <https://www.perawatpicu.com/2023/07/penilaian-nyeri-dengan-numerical-rating.html>
- Wahyuni, T., Parliani, & Hayati, M. D. (2021). *Dwiva Hayati , S . Kep Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. cv jejak, anggota IKAPI.
- Wahyuningsih, S., Erwin, E., & Nurchayati, S. (2020). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Penderita Osteoarthritis. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 16. <https://doi.org/10.31258/jni.11.1.16-24>
- WARDANI, A. H. T. (2023). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS: KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DENGAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF*. 31–41.
- WHO. (2023). *Osteoarthritis*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis>
- Winangun Winangun. (2019). Diagnosis Dan Tatalaksana Komprehensif Osteoarthritis. *Jurnal Kedokteran*, 5(20), 125–142. <https://e-journal.unizar.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/140/108>
- Yudiansyah, L. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Peningkatan Aktivitas Fungsional Pada Penderita Osteoarthritis (OA) Lutut Sebelum dan Setelah Latihan Hold Relax : Literature Review Prosiding Seminar Nasion. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1674–1679.
- Zaki, A. (2018). *Buku Saku Osteoarthritis*. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/576/576>
- Zelman, D. (2024). *Complications of Osteoarthritis*. WebMD. <https://www.webmd.com/osteoarthritis/osteoarthritis-complications>