



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 166/LP-LPBK/VI/2025

Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dengan Kombinasi
Kompres Hangat Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Sendi
(Osteoarthritis) Pada Lansia

Nama : Anggi Eriana Sari

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh
Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah
Pekalongan Pekalongan.

Pekalongan, 24 Juni 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

Aida Rusmariansa, S.Kep., Ns., MAN *g*

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Anggi Eriana Sari¹, Herni Rejeki²

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dengan Kombinasi Kompres Hangat Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Sendi (Osteoarthritis) Pada Lansia

Penderita osteoarthritis sering dijumpai pada lansia karena lansia mengalami penurunan fungsi organ Osteoarthritis. Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit degeneratif disertai dengan inflamasi pada tulang rawan sendi. Karakteristik penyakit osteoarthritis yaitu terjadinya kerusakan pada tulang rawan pada sendi atau biasa disebut kartilago. **Tujuan** studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan relaksasi otot progresif kombinasi kompres hangat jahe untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. **Metode** yang digunakan pada karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus, dengan penerapan relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan kompres hangat jahe kepada 2 lansia. **Hasil** dari penerapan relaksasi otot progresif kombinasi kompres hangat jahe merah selama 8 kali terjadi penurunan skala nyeri pada sendi. **Saran** klien dan keluarga dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif kombinasi kompres hangat jahe merah secara mandiri.

Kata Kunci: *Lansia, Nyeri, Sendi, Osteoarthritis, Relaksasi Otot Progresif, Kompres hangat, Jahe*

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Anggi Eriana Sari¹, Herni Rejeki²

The Application of Progressive Muscle Relaxation Combined with Warm Ginger Compresses to Reduce Joint Pain (Osteoarthritis) in the Elderly

Patients with osteoarthritis are commonly found among the elderly due to the decline in organ function associated with osteoarthritis. Osteoarthritis (OA) is a degenerative disease characterized by inflammation of the cartilage in joints. The characteristic of osteoarthritis is the damage to the cartilage in joints, commonly referred to as cartilage. The objective of this case study is to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation combined with warm ginger compresses in reducing joint pain in elderly patients with osteoarthritis. The method used in this scientific paper is a case study, involving the application of progressive muscle relaxation combined with warm ginger compresses on two elderly patients. The results of the application of progressive muscle relaxation combined with warm ginger compresses over 8 sessions showed a decrease in joint pain scores. Recommendations for clients and their families include performing progressive muscle relaxation combined with warm ginger compresses independently.

Keywords: *Elderly, Pain, Joint, Osteoarthritis, Progressive Muscle Relaxation, Warm Compress, Ginger*