

**UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG
RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK NYERI
SENDI LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO**

KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI

**Di Susun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**WAHYU WIDYATMOKO
202212114**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi, informasi dan edukasi dengan judul :

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK NYERI SENDI LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau dublikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan KIE ini merupakan plagiat atau jiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Juli 2025

Yang menyatakan



Wahyu Widyatmoko
202212114

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wahyu Widyatmoko

NIM : 202212114

Jenis Karya : Komunikasi, Informasi, dan Edukasi

Judul : Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Relaksasi Otot Progresif Untuk Nyeri Sendi Lansia Melalui Media Video

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty- Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, Juli 2025

Yang menyatakan



Wahyu Widyatmoko
202212114

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

**“UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG RELAKSASI OTOT
PROGRESIF UNTUK NYERI SENDI LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO”**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian KIE Program Studi Diploma III
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Juli 2025

Pembimbing



Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0625048703

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Tri Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0621018203

PENGESAHAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir dengan judul :

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK NYERI SENDI LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Dibuat untuk melengkapi sebagaimana persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Laporan Tugas Akhir ini telah diajukan pada sidang ujian KIE pada tanggal 30 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 3 September 2025

Mengesahkan,

1. Irma Mustikasari, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0625048703

2. Hermawati, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0623027702

3. Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0621018203

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Ketua program Studi DIII Keperawatan



Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0621018203

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK NYERI SENDI LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Wahyu Widyatmoko¹, Irma Mustikasari²
Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Wahyu.bongkn@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Secara global nyeri sendi dialami sekitar 355 juta orang atau 20% populasi dunia (WHO). Di Indonesia, jumlah lansia diperkirakan mencapai 74 juta jiwa pada tahun 2025, dengan prevalensi nyeri sendi usia di atas 60 tahun sebesar 65%, lebih tinggi pada perempuan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri sendi adalah relaksasi otot progresif, yang efektif menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan lansia. **Tujuan:** Sebagai media informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan memotivasi lansia tentang relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri sendi. **Metode:** Metode pembuatan media ini melalui tahap pra produksi, tahap produksi yaitu rebus naskah dan pembentukan tim, serta tahap pasca produksi yaitu editing menggunakan aplikasi *Canva* dan *Capcut*. Kemudian dilanjutkan dengan uji coba hingga distribusi. **Hasil:** Media video berjudul "Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia" berdurasi 7 menit 30 detik dengan ukuran file 455 MB. **Kesimpulan:** Media edukasi video ini dapat memberikan informasi dan memotivasi kepada lansia dalam melakukan relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : Lansia, relaksasi otot progresif, nyeri sendi

***EFFORTS TO INCREASE KNOWLEDGE ABOUT
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION FOR
ELDERLY JOINT PAIN THROUGH
VIDEO MEDIA***

Wahyu Widyatmoko¹, Irma Mustikasari²
Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Wahyu.bongkn@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUMMARY

Background: Globally, joint pain is experienced by around 355 million people or 20% of the world's population (WHO). In Indonesia, the number of elderly people is estimated to reach 74 million by 2025, with the prevalence of joint pain in those over 60 years of age at 65%, higher in women. One non-pharmacological therapy that can help reduce joint pain is progressive muscle relaxation, which is effective in reducing muscle tension and increasing the comfort of the elderly. **Objective:** As an information media to increase knowledge and motivate the elderly about progressive muscle relaxation in reducing joint pain. **Method:** The method of making this media goes through the pre-production stage, the production stage, namely script discussions and team formation, and the post-production stage, namely editing using the Canva and Capcut applications. Then continued with trials until distribution **Results:** The video media entitled "Progressive Muscle Relaxation to Reduce Joint Pain in the Elderly" has a duration of 7 minutes 30 seconds with a file size of 455 MB. **Conclusion:** This video educational media can provide information and motivate the elderly in doing progressive muscle relaxation.

Keywords : Elderly, progressive muscle relaxation, joint pain

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Relaksasi Otot Progresif Untuk Nyeri Sendi Lansia Melalui Media Video ” Tugas Akhir ini disusun untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulisahn karya tulis ilmiah ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S. Kep., Ns, M.Kep, selaku Rektor Universitas "Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST, M.Keb, selaku Dekan Fakutas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta
3. Tri Susilowati, S. Kep., Ns., M. Kep, selaku Ketua Progam Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta sekaligus dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan ilmunya dalam membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
4. Irma Mustikasari, S. Kep., Ns., M. Kep_selaku Penguji I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Hermawati, S. Kep., Ns., M. Kep selaku penguji II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

kesempatan untuk menempuh pendidikan hingga bangku perkuliahan, mereka senantiasa berjuang dan mengusahakan agar anak pertamanya ini bisa meraih pendidikan setinggi-tingginya.

8. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2022 yang telah berjuang bersama-sama saling mendoakan dan saling mengingatkan hingga saat ini. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan ,maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Surakarta, Juli 2025

Penulis



WAHYU WIDYATMOKO

NIM. 202212114