

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