

# TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN GASTRITIS

Annisa Fithriani<sup>1</sup>, Dadi Hamdani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKes Muhammadiyah Ciamis

## INTISARI

**Latar Belakang:** gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi yang ditandai dengan peningkatan keasaman lambung. Menurut World Health Organization, insiden gastritis di dunia berkisar 1,8 – 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Berdasarkan data Kemenkes RI angka kejadian gastritis di Indonesia tepatnya di provinsi Jawa Barat mencapai 31,2% dengan jumlah penduduk sebanyak 48.683.861 jiwa.

**Tujuan** untuk melakukan asuhan keperawatan dengan fokus masalah keperawatan nyeri akut menggunakan intervensi relaksasi otot progresif

**Metode:** penulisan yang digunakan dengan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus melalui pendekatan proses asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Subjek pada studi kasus ini adalah satu klien yang menderita gastritis dengan keluhan nyeri akut. Dengan teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi.

**Hasil riset:** hasil studi kasus pada Ny.I menunjukkan adanya perubahan setelah dilakukan relaksasi otot progresif dibuktikan dengan hasil akhir yaitu evaluasi yang dilakukan didapatkan hasil pasien tampak rileks, skala nyeri berkurang awalnya skala nyeri 4 setelah diberikan intervensi selama 2 hari skala nyeri menjadi 2.

**Kesimpulan:** kesimpulan dari asuhan keperawatan yang mengalami gastritis ketika pengkajian data yang muncul terdapat nyeri tekan dibagian abdomen kuadran kiri atas dan skala nyeri 4 rentang dari (0-10). Masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan iritasi mukosa lambung. Untuk intervensinya yaitu relaksasi otot progresif. Dalam tindakannya dapat berjalan lancar sampai dengan evaluasi dapat mengurangi skala nyeri klien.

Kata Kunci Gastritis, Nyeri Akut, Terapi relaksasi otot progresif

# PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE PAIN IN GASTRITIS PATIENTS

Annisa Fithriani<sup>1</sup>, Dadi Hamdani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKes Muhammadiyah Ciamis

## ABSTRACT

**Introduction:** gastritis is inflammation of the gastric mucosa caused by irritation and infection factors which are characterized by increased gastric acidity. According to the World Health Organization, the incidence of gastritis in the world ranges from 1.8 to 2.1 million of the total population each year. Based on data from the Indonesian Ministry of Health, the incidence of gastritis in Indonesia, precisely in West Java province, reached 31.2% with a population of 48,683,861 people.

**Objective:** carrying out nursing care with a focus on acute pain care problems using progressive muscle relaxation interventions

**Methods:** the writing used is a descriptive method in the form of case studies through the nursing care process approach which includes assessment, planning, implementation, and evaluation. The subject of this case study is a client who suffers from gastritis with complaints of acute pain. With data collection techniques include interviews, observation, physical examination, and study documentation.

**Results:** the results of the case study on Mrs. I showed a change after progressive muscle relaxation was evidenced by the final result, namely the evaluation carried out, the results showed that the patient looked relaxed, the pain scale decreased initially, the pain scale was 4 after being given intervention for 2 days, the pain scale became 2.

**Conclusion:** the conclusion from nursing care who experienced gastritis when assessing the data appeared was tenderness in the left upper quadrant of the abdomen and a pain scale of 4 ranging from (0-10). Nursing problems for acute pain are related to gastric mucosal irritation. The intervention is progressive muscle relaxation. The action can run smoothly until the evaluation can reduce the client's pain scale.

Keywords Gastritis, Acute Pain, Progressive muscle relaxation therapy