



PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN NYERI ABDOMEN PADA KLIEN GASTRITIS DI RUMAH SAKIT VITA INSANI PEMATANGSIANTAR

Jamiatul Ulwani¹, Azis Mangara², Norong Perangin-angin³

(^{1, 2, 3}) Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Pematangsiantar

✉ Corresponding author:
jamiatululwani@gmail.com
author Phone Number:
085260503809

Abstrak

Gastritis adalah suatu peradangan lokal dan penyebaran pada mukosa lambung menyebabkan nyeri abdomen yang dapat diatasi dengan teknik relaksasi otot progresif. Metode desain penelitian menggunakan metode study kasus, metode sampling penelitian adalah purpose sampling. Sampel penelitian 2 responden, penelitian ini melalui wawancara dan pemeriksaan fisik, dan dilakukan dengan etik penelitian yaitu *Respect the person, Beneficence, Non maleficence, Justice*. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan tindakan keperawatan pemberian relaksasi otot progresif selama 3 hari kepada Tn. T dan Tn. R didapatkan adanya penurunan skala nyeri Tn. T dengan 7 menjadi 2 sedangkan pada Tn. R skala nyeri 6 menjadi 2. Kesimpulan tindakan nonfarmakologis pemberian relaksasi otot progresif efektif menurunkan intensitas nyeri pada klien gastritis. Saran relaksasi otot progresif diharapkan dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri keperawatan dalam menurunkan intensitas nyeri pada klien gastritis.

Kata Kunci: Gastritis, Relaksasi otot progresif, Nyeri abdomen

Abstract

Introduction: Gastritis is local inflammation and spreads to gastric mucosa causing abdominal pain which can be treated with progressive muscle relaxation techniques. The research design uses the case study method, and the research sampling method is purpose sampling. The research sample was 2 respondents, this research carried out interviews and physical examinations and was carried out with research ethics, namely *Respect the person, Beneficence, Non-maleficence, and Justice*. Results of the study showed that after nursing action was carried out, progressive muscle relaxation was given to Mr. T and Mr. R found a decrease in Mr.'s pain scale. T with 7 becomes 2 while in Mr. R pain scale is 6 to 2. Conclusion non-pharmacological measures of providing progressive muscle relaxation are effective in reducing pain intensity in clients with gastritis. Suggestion It is hoped that progressive muscle relaxation can be used as an independent nursing intervention to reduce pain intensity in gastritis clients.

Keywords: Gastritis, Progressive muscle relaxation, Abdominal pain

PENDAHULUAN

Gastritis suatu peradangan yang dapat mengenai mukosa lambung. Dan dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superfisies yang menjadi penyebab gangguan saluran pencernaan. Pelepasan epitel dapat menyebabkan timbulnya proses inflamasi pada lambung (Sukmawati anastasia, 2023).

Usia produktif yaitu 16-25 tahun lebih mudah untuk terkena penyakit gastritis. Hal tersebut diakibatkan karena pada usia produktif disibukkan dengan banyaknya aktivitas, seperti bekerja. Selain itu pada usia juga menginginkan tubuh yang ideal, dengan definisi ideal adalah bentuk tubuh langsing yang berakibatkan dengan mengacaukan kebiasaan makan yang tidak teratur. Pada usia muda produktif juga cenderung mendapatkan tekanan dan tugas yang berlebih sehingga dapat mempengaruhi pola makan dan psikologi seseorang (Laode, 2022).

Menurut WHO pada tahun 2019 kejadian gastritis di dunia mencapai 1,8 juta hingga 2,1 juta penduduk setiap tahunnya (Rianto slamet, 2020). Berdasarkan World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 prevelensi penderita gastritis dibeberapa negara, yaitu Inggris 22%, Prancis 29,5%, Jepang 14,5%, Tiongkok 31%, dan Kanada 35% (Ifkah, 2018).

Menurut National Library Of Medicine (Medicine, 2015) dari 211.756 penduduk Brazil terdapat 67,8%, wanita dan 32,2% pada pria diantaranya yang menderita gastritis. selain itu penderita gastritis yang mengunjungi rumah sakit umum di Brazil sebanyak 35,4% orang dewasa berusia atas 40 tahun, dan 24,7% remaja yang berusia kurang dari 40 tahun, dan 24,7% remaja yang berusia kurang dari 40 tahun menderita maag (Muhith, A & Siyato, 2016). Menurut data WHO presentase jumlah kejadian gastritis di negara indonesia adalah 40,8% dan mencapai prevelensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa dibeberapa daerah indonesia. Menurut Kementrian Kesehatan Indonesia kasus gastritis menduduki 10 kasus terbanyak di indonesia, yaitu pada pasien rawat inap di rumah sakit maupun di puskesmas Indonesia dengan jumlah kasus sebanyak 30.154 orang (Rosalina, I., Nurbadriyah, 2020).

Menurut fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Utara pada tahun 2019, gastritis berada di urutan 3 dari 10 penyakit terbanyak di Sumatra Utara dengan jumlah penderita 151.238 orang (Dinkes Sumut, 2020).

Berdasarkan survei awal Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar pada tahun terakhir dimana tahun 2021 tidak ada penderita Gastritis, pada tahun 2022 meningkat menjadi 6 orang, dan pada tahun 2023 semakin meningkat menjadi 381 orang. Sedangkan pada 3 bulan terakhir di dapatkan data pada bulan Oktober ada sekitar 34 orang yang menderita Gastritis, pada bulan November ada sekitar 56 orang yang menderita gastritis, serta yang terakhir pada bulan Desember ada sekitar 16 orang yang menderita Gastritis di rumah sakit tersebut (Rekam Medis Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar, 2024).

Dampak nyeri gastritis pada penderitanya, nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang dan juga sering kali dikaitkan dalam kerusakan tubuh yang merupakan ancaman yang bersifat aktual ataupun potensial (Ifkah, 2018), untuk menurunkan rasa nyeri dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan dari perhatian suatu aktivitas otot, dan dapat mengidentifikasi otot yang tegang lalu menurunkan ketegangan dalam melakukan teknik relaksasi dan mendapatkan perasaan relaks. Dan untuk mengurangi nyeri teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan (Listina osie, 2021).

Masalah pada gastrointestinal merupakan salah satu masalah kesehatan pada lansia yang biasanya berupa gastritis. Penyakit gastritis terkadang dialami selama bertahun-tahun atau kronik dengan etiologi beragam dan terkadang tidak diketahui. Gastritis menahun disebabkan adanya infeksi oleh bakteri *helicobacter pylori*, sehingga mengganggu pertahanan dinding mukosa. Penderita gastritis akan mengeluhkan sakit pada area perut atau ulu hati, nyeri lambung, mual muntah, tubuh merasalemah, tidak nafsu makan, sakit kepala dan komplikasi yang dapat terjadi yaitu perdarahan disaluran cerna (Yuliani, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian (Iwayan, 2018), melakukan pemberian relaksasi otot progresif yang sangat efektif untuk mengatasi nyeri pada pasien gastritis. hasil dari 25 responden tingkat nyeri pada pasien gastritis sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi otot progresif yaitu

nyeri ringan 16%, nyeri sedang 64%, dan nyeri berat 20%. Sedangkan sesudah pemberian relaksasi otot progresif tingkat nyeri menurun pada nyeri ringan 4%, nyeri sedang 28%, nyeri berat 15%. Peneliti dapat membuktikan bahwa nyeri pada pasien Gastritis sangat efektif dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi penurunan skala nyeri dan membuat pasien tidak lagi merasakan sakitnya.

Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan nyeri dan memaparkan bahwa setelah dilakukan tehnik relaksasi progresif dapat menunjukkan adanya penurunan skor nyeri dengan mengidentifikasi otot yang tegang (Riska, 2023). Tehnik relaksasi otot progresif yaitu terapi relaksasi yang diberikan pada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan mengombinasikan seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Pitri, 2023).

Peran perawat sangat dibutuhkan untuk mencegah penyakit Gastritis menjadi lebih parah, adapun peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dan mencegah keparahan penyakit gastritis melalui upaya promotif yaitu penyuluhan kepada masyarakat dan keluarga dengan tujuan keluarga mampu mengenal masalah Gastritis dan dapat menanggulangi (Miftahussurur, 2021).

Berdasarkan data di atas maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pemberian Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Rasa Nyeri Abdomen pada Kasus Gastritis di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang penelitian kuantitatif adalah peneliti analisisnya menggunakan hitung-hitungan, sistematis. Penelitian ini dilakukan pada bulan april-juni 2024 di di ruang rawat inap di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar. Pengumpulan data dilakukan dengan pemeriksaan fisik dan wawancara langsung dengan klien. Penelitian ini dilakukan dengan meliputi etik penelitian yaitu *Respect the person, Beneficence, Non maleficence, and Justice*. Penerapan teknik relaksasi otot progresif dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP). Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah penulis melakukan Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Tn. T dan Tn. R dengan gangguan sistem pencernaan penderita penyakit gastritis di Ruang Cempaka Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar, maka peneliti akan membahas tentang Asuhan Keperawatan pada dua responden dengan kasus gastritis. Pemberian Relaksasi Otot Progresif dilaksanakan selama 3 hari dilakukan pada Tn. T dan Tn. R sejak tanggal 25 juni 2024 di Ruang Cempaka Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar. Kegiatan ini meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan.

1. Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian yang dilakukan pada kedua responden ditemukan data bahwa pasien 1 berusia 32 tahun dan pasien 2 berusia 37 tahun. Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada peneliti dalam tindakan keperawatan pemberian relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari, pada klien Tn. T dan Tn. R terdapat perubahan pada saat melakukan sebelum tindakan dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada klien 1 terdapat hasil skala nyeri 7 menjadi 2 dan pada klien 2 terdapat hasil skala nyeri 6 menjadi 2. Hasil penelitian tersebut sama dengan hasil penelitian sebelumnya yang dimana dapat perubahan pada saat dilakukan pemberian relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil anamnesa klien mengalami keluhan nyeri pada abdomen sebelah kiri, dan dari hasil pemeriksaan fisik ditemukan data fokus dari keuda klien mengalami peningkatan skala nyeri. Gejala yang sering ditemukan pada klien gastritis ialah sensasi nyeri, panas, atau perih di perut bagian atas, mual, muntah (Iwayan, 2018). Relaksasi Otot Progresif sangat efektif dalam upaya penurunan intensitas nyeri

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan, pemeriksaan fisik, dan observasi yang telah dilakukan dan analisa data ditemukan diagnosa keperawatan sesuai dengan masalah yang timbul pada klien 1 dan klien 2 dengan gastritis adalah Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis yaitu inflamasi. Diagnosa ini ditegakkan karena ditimbulkan adanya nyeri abdomen. Diagnosa ini ditegakkan karena ditemukan tanda-tanda klien mengalami sensasi nyeri, panas, atau perih di perut bagian atas, mual, muntah hal ini sesuai dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (PPNI, 2017). Karakter diagnosa Nyeri akut terdiri dari penyebab: agen pencedera fisiologis (inflamasi), tanda dan gejala mayor: mengeluh nyeri, wajah tampak meringis, gelisah dan tanda dan gejala minor: tekanan darah meningkat, nafsu makan berubah, proses berfikir terganggu, diaphoresis.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi dalam asuhan keperawatan ini diambil dari buku Standart Intervensi akaeperawatan Indonesia (PPNI, 2018). Penetapan luaran outcome yang mengarahkan perawat tetap fokus terhadap masalah yang dialami pasien dan menetapkan indikator pencapaian yang kemudia akan menjadi evaluasi perkembangan respon pasien terhadap intervensi yang diberikan perawat. Rencana asuhan keperawatan yang akan dilakukan pada kedua pasien yaitu Identifikasi lokasi karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respon nyeri non verbal, identifikasi faktor memperberat dan memperingan nyeri. Ajarkan teknik nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif, kontrol lingkungan memperberat rasa nyeri, jelaskan penyebab nyeri, jelaskan strategi meredakan nyeri, dan kolaborasi pemberian analgetik (PPNI, 2018).

4. Implementasi keperawatan

Setelah penulisan menyusun intervensi keperawatan berdasarkan intervensi tersebut penulis melakukan intervensi yang ada. Tindakan keperawatan yang diberikan adalah Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dengan penurunan intensitas nyeri dibuktikan adanya rasa nyeri abdomen di ruangan Cempaka dengan mengajarkan teknik relaksasi otot progresif , implementasi dilakukan selama 3 hari, yang dimana 1 observasi untuk menurunkan intensitas nyeri. Pelaksanaan tindakan pada klien 1 dan 2 dihari yang sama pada tanggal 25 juni 2024. Implementasi dilakukan sesuai dengan intervensi yang dibuat dan disesuaikan dengan masalah keperawatan yang ditemukan pada klien.

5. Evaluasi keperawatan

Evaluasi dalam asuhan keperawatan ini bertujuan untuk mengetahui hasil tindakan dan perubahan kondisi pasien setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif dari hari pertama sampai hari ketiga. Pada hari pertama sebelum diberikan tehnik pemberian relaksasi otot progresif dengan skala nyeri 7 pada Tn. T menjadi 6, pada hari kedua skala nyeri 6 menjadi 4, pada hari ketiga skala nyeri 4 menjadi 2. Pada hari pertama sebelum diberikan tehnik pemberian relaksasi otot progresif dengan skala nyeri 6 pada Tn. R menjadi 5, pada hari kedua skala nyeri 5 menjadi 3, pada hari ketiga skala nyeri 3 menjadi 2.

Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 hari rawat inap dengan mengajarkan dan menjelaskan pemeberian tehnik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri abdomen. hal ini dapat dilihat dari jurnal terkait yaitu menurut (Iwayan, 2018). Menurut (Ifkah, 2018) menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri setelah diberikan tindakan nonfarmakologis (relaksasi otot progresif), saat pengkajian ditemukan data adanya nyeri. Perencanaan keperawatan menggunakan tehnik relaksasi otot progsrif. Implementasi dilakukan berdasarkan SOP selama 3 hari dalam waktu 25-30 menit. Evaluasi menunjukan adanya penurunan skala nyeri sudah tidak dirasakan setelah diberikan tehnik pemberian relaksasi otot progresif. saran diharapkan tehnik relaksasi otot progresif dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi dalam asuhan keperawatan pada penderita gastritis dengan masalah nyeri. Evaluasi yang dapat dilaporkan dari masalah yang dialami pasien tersebut (PPNI, 2019).

SIMPULAN

Asuhan keperawatan pada Tn. T dan Tn. R pemberian relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri abdomen berdasarkan hasil pengkajian pada pasien pertama didapatkan bahwa pasien mengalami nyeri di ulu hati, sulit untuk bergerak atau melakukan aktivitas, dilakukan tindakan keperawatan dengan mengajarkan relaksasi otot progresif selama 3 hari didapatkan hasil sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif didapatkan hasil pengkajian pada Tn. T ditemukan data pertama klien mengalami skala nyeri (7) setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif, skala nyeri 6 pada hari kedua sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif, skala nyeri 6 setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif, skala nyeri 4 pada hari ketiga sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif, skala nyeri 4 setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif skala nyeri 2.

Sedangkan pada pasien kedua mengalami nyeri bagian ulu hati selama 3 hari didapatkan hasil sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif didapatkan hasil pengkajian pada Tn. R ditemukan data pertama klien mengalami skala nyeri (6) setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif skala nyeri 6 pada hari kedua sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif skala nyeri 6 setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif skala nyeri 4 pada hari ketiga sebelum dilakukan tindakan relaksasi otot progresif skala nyeri 4 setelah dilakukan tindakan senam relaksasi otot progresif, skala nyeri 2.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada seluruh pihak rumah sakit Vita Insani Pematangsiantar dan seluruh pihak yang terlibat dan berkontribusi serta mendukung penuh dalam melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Sumut, 2020. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara*, 1–422.
- Ifkah, A. (2018). *Upaya Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Nyeri dan Cemas pada NY. L Dengan Gastritis*.
- Iwayan, S. (2018). Efektifitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis di Rumah Sakit Daerah Madani Palu masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1).
- Laode, S. (2022). *Kupas tuntas seputar gastritis*. Penerbit Rena Cipta Mandiri.
- Listina osie, et al. (2021). *Studi literature: efek toksik methanyl yellow*. Penerbit Pustaka Rumah Cinta.
- Medicine, N. L. of. (2015). *Prevalence of Rheumatoid Arthritis in Low- and Middle- Income Countries: A Sitematic Review and Analysis*.
- Miftahussurur, R. (2021). *Buku ajar aspek klinis gastritis*. Airlangga University Press.
- Muhith, A & Siyato, S. (2016). *Buku Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Pitri, S. dkk. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gastritis Melalui Aplikasi Teori Virginia Henderson di Ruang Tulip RSUD Hasanudin Damrah Mannah Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Amanah Akademika*, 6(1).
- PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI)*.
- PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Edisi 1. Jakarta : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI, T. P. S. D. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Edisi 1. Jakarta : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Rekam Medis Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar. (2024). *Survei Awal Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar*.
- Rianto slamet, H. aglis. (2020). *Metodologi riset penelitian kuantitatif penelitian dibidang manajemen , teknik, pendidikan dan eksperimen*. Penerbit Deeppublish.

- Riska, et al. (2023). Keperawatan Medikal Bedah. *Jawa Barat : CV. ADANU ABIMATA*.
- Rosalina, I., Nurbadriyah, D. . & M. Z. (2020). Efektivitas Metode Kompres Hangat Pada Penderita Rheumatoid Athritis Dengan Nyeri akut Pada Lansia : A Literature Review. *Jurnal Citra Keperawatan*, 8(2).
- Sukmawati anastasia, et al. (2023). Buku ajaran metodologi penelitian. *PT. Sonpedia Publishing Indonesia*.
- Yuliani, R. ichsan. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. S dengan Diagnosis Gastritis Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Desa Sungai Asam Wilayah UPT Puskesmas Karang intan 2 Kabupaten Banjar*. 4(2).