

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA
PASIEN GASTRITIS



DWI AJI SRIRASA
17.1975.P

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN
2019/2020

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA
PASIEN GASTRITIS



Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

DWI AJI SRIRASA
17.1975.P

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN
2019/2020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Aji Srirasa

NIM : 17.1975.P

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang (plagiasi), falsifikasi, dan fabrikasi yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil plagiasi, falsifikasi atau fabrikasi maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekalongan, 11 Januari 2020

Yang membuat Pernyataan



Dwi Aji Srirasa
17.1975.P

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Dwi Aji Srirasa dengan judul “Penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis” telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 11 Mei 2020 dan telah dilakukan perbaikan.

Pekalongan, 23 Juni 2020

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

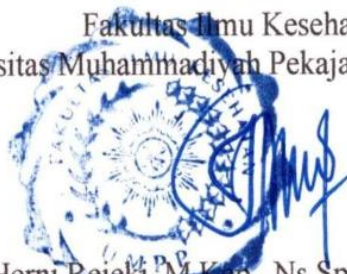


Benny Arief Sulistyanto, MSN
NIK. 1988031620121088



Nuniek Nizmah Fajriyah, M.Kep.,Sp.KMB
NIK. 1970090819931007

Mengetahui,
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan



Herni Rejeki, M.Kep., Ns.Sp. Kep.Kom
NIK. 1968052519961010

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis

Dwi Aji Srirasa, Nuniek Nizmah Fajriyah
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Gastritis merupakan gangguan sistim pencernaan yang menimbulkan keadaan subjektif pada setiap masing individu dengan merespon nyeri. Pasien dapat menentukan nyeri yang dirasa dengan metode tekan, faktor yang mempengaruhi meliputi fisiologis, pathofisiologis, dan psikologi. Tindakan nonfarmakologis sangat dianjurkan, karena tidak menimbulkan efek samping, dan dapat memenejemen nyeri pasien gastritis. Salah satu pengobatan secara nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri menurut para ahli diantaranya adalah teknik relaksasi otot progresif. Penggunaan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis, dilakukan dengan 15 gerakan peregangan otot, penggunaan teknik pada dua pasien pada kunjungan 5 kali dengan hasil penurunan nyeri , pada pasien I, dari skala 2 menjadi skala 1, pada pasien II apabila nyeri muncul, dari skala 3 menjadi 2, terapi nonfarmakologis dengan teknik relaksasi otot progresif menurunkan nyeri secara komprehensif apabila dilakukan dengan baik, faktor pendidikan, umur, sosiologis dapat mempengaruhi terapi, bimbingan dan pengawasan ditekankan sehingga teknik dapat efektif dilakukan pasien gastritis dalam memenejemen rasa nyeri.

Kata Kunci: Gastritis, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif

Abstract

The Implementation of Relaxation Progressive Muscle Therapy to Decrease the Pain Level on Patients with Gastritis

Dwi Aji Srirasa, Nuniek Nizmah Fajriyah

The Vocational Program in Nursing, Faculty of Health and Sciences, University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Gastritis is a the most influential problem in every individual with a pain response. Patients could determine the pain felt by pressure method, influencing factors include physiological, pathophysiological and psychological. Non-pharmacological actions are highly recommended, because they do not have side effects and could manage the pain on gastritis patients. One of the non-pharmacological treatments to conquer the pain, according to the experts is progressive muscle relaxation techniques. The use of progressive muscle relaxation techniques in reducing the pain levels in gastritis patients is done whith 15 muscle streching movements, the use of the techniques in two patients at 5 time visits white the result of pain reduction in patient number 1 from scale 2 to 1 in patient number 2, when pain appears from scale 3 to 2, the non-pharmacological therapy with the relaxation progressive muscle techniques reduce pain comprehensively if done well, along with educational factors, age, sociology could affect the therapy, guidance and supervision are emphasized so that the technique could be effectively carried out by gastritis patients to manage the pain.

Key words : *Gastritis, Pain, Relaxation Progressive Muscle Therapy*

PRAKATA

Assalamua'laikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobil'alamin, segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis”. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju kehidupan yang terang benderang.

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Penulis dalam melakukan penyusunan karya tulis ilmiah ini mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

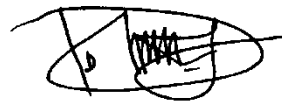
1. Dr. Nur Izzah, M.Kep selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
2. Herni Rejeki, M.Kep., Ns.Sp. Kep.Kom selaku Dekan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
3. Siti Rofiqoh, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An. selaku ketua prodi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
4. Nuniek Nizmah Fajriyah S.Kep.,M.Kep.,Sp.KMB selaku pembimbing KTI yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.
5. Kepada kedua orang tua saya Bapak Cipto Roso dan Ibu Sri Rahayu yang sudah memberikan dukungan baik materil, moral maupun spiritual, semangat dan doa yang selalu diberikan setiap waktu.

6. Kepada teman-teman seperjuangan teman Fakultas Ilmu Kesehatan khususnya prodi diploma tiga keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan angkatan 2017.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah masih banyak kekurangan, oleh karena itu, segala saran dan masukan sangat di harapkan untuk perbaikan karya ilmiah ini.

Akhir penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya, dan di bidang kesehatan pada khususnya.

Pekalongan, 11 Januari 2020



Dwi Aji Srirasa
17.1975.P

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Judul	ii
Lembar Pernyataan Keaslian Penulisan.....	iii
Lembar Pengesahan	iv
Abstrak.....	v
Prakata.....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
BAB 1	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.3. Tujuan Studi Kasus	2
1.4. Manfaat Penulisan.....	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Relaksasi Otot Progresif	4
2.1.1. Pengertian	4
2.1.2. Indikasi dan kontraindikasi.....	4
2.1.3. Mekanisme relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri.....	4

2.1.4. Prosedur relaksasi otot progresif.....	5
2.1.4.1. Persiapan.....	5
2.1.4.2. Prosedur	5
2.1.4.3 Terminasi	8
2.2. Asuhan Keperawatan Nyeri.....	8
2.2.1. Pengkajian.....	8
2.1.1 Diagnosa	11
2.1.2 Perencanaan	14
BAB 3 METODOLOGI.....	17
3.1. Rancangan Karya Tulis Ilmiah	17
3.2. Subyek Studi Kasus.....	17
3.3. Fokus Studi	17
3.4. Definisi Operasional Fokus Studi	17
3.5. Tempat dan Waktu Pengambilan Studi Kasus.....	18
3.6. Prosedur Pengumpulan Data dan Instrumen Studi Kasus	18
3.7. Pengolahan Data dan Penyajian Data.....	18
3.8. Etika Studi Kasus	18
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	21
4.1. Hasil Studi Kasus	21
4.2. Pembahasan	21

4.2.1. Pengkajian	33
4.2.2. Diagnosa Keperawatan.....	34
4.2.3. Intervensi Keperawatan	36
4.2.4. Implementasi Keperawatan	36
4.2.5 Evaluasi	37
4.3. Keterbatasan Studi Kasus	38
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Simpulan.....	39
5.2 Saran	40
Daftar Pustaka	41

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.1. Diagnosa keperawatan (Pasien I) /23

Tabel 4.1.2. Diagnosa keperawatan (Pasien II) /29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Deskriptif (Zakiah, 2015) (10)

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Pengambilan Kasus
Lampiran 2	Jurnal
Lampiran 3	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 4	Informed Consent
Lampiran 5	Lembar Observasi
Lampiran 6	Lembar Bimbingan
Lampiran 7	Asuhan Keperawatan

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pembangunan nasional di pengaruhi oleh sumberdaya manusia yang berkualitas, salah satu faktor yang mempengaruhi sumber daya manusia adalah faktor kesehatan yang memegang peran penting. pola aktivitas yang padat dan kurangnya memperhatikan asupan nutrisi adekuat dapat menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan, penyakit lambung maag(gastritis) sering di kaitkan pada waktu makan tidak teratur dan jenis serta makanan yang kurang baik. Radang yang terjadi pada dinding lambung berupa iritasi atau infeksi yang menimbulkan dinding lambung menjadi merah, bengkak, berdarah, dan terparut. Banyak orang tidak menyadari jika gangguan tersebut bisa merupakan gejala paling dini suatu penyakit yang dapat menyebabkan kematian di kemudian hari (ArdianR.R & Adwan.M.G 2013).

Gastritis adalah peradangan yang terjadi pada lambung mengenai mukosa lambung, peradangan ini mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel yang akan mengganggu saluran pencernaan dan merangsang timbulnya proses inflamasi pada lambung (Sukarmin, 2012). Gastritis merupakan peradangan lambung yang berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan, peradangan mukosa lambung dapat bersifat akut, kronik, difusi, dan lokal yang disebabkan oleh makanan, obat-obatan, zat kimia, stres, dan bakteri (Nuari, A.N 2015). Menurut Ardian Ratu R dan G. Made Adwan (2013) secara garis besar gastritis dibedakan menjadi 4 tipe berdasarkan perjalanan dan gejala klinisnya yakni, gastritis akut hemoragic erosit, gastritis akut kronik non erosit,gastritis atropi, dan gastritis reaktif.

Berdasarkan World Health Organization (WHO) (2004), insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, presentase dari angka kejadian gastritis di dunia, diantaranya Inggris 22,0%, China 31,0%, Jepang 14,5%, Kanada 35,0%, dan Prancis 29,5%, Data World Health Organization (WHO) (2012), angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 328.452.952 jiwa penduduk atau sekitar 40,8% . gastritis merupakan 10 penyakit terbanyak pada rawat inap di rumah sakit Indonesia dengan kasus 30.154 kasus atau sekitar (4,9%)

Menurut Nuari, A.N (2015) Peradangan lokal dapat menyebar pada mukosa lambung dan dapat berkembang bila mekanisme protektif dipenuhi dengan bakteri atau iritan yang dapat menimbulkan nyeri, Nyeri yang dirasakan adalah nyeri hati atau nyeri epigastrium. Menurut Herodes (2010) di ambil dari Setyadi dan Kushariyadi (2011), menurunkan nyeri, ketegangan otot, kecemasan, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik dapat diatasi menggunakan teknik non farmakologi dengan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik ini memusatkan pada suatu aktivitas otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penulis tertarik untuk menerapkan intervensi relaksasi otot progresif pada pasien gastritis dengan masalah nyeri. Penulis berharap intervensi teknik relaksasi otot progresif pada pasien gastritis dengan masalah nyeri dapat di terapkan sebagai sarana pengendalin nyeri secara non farmakologis untuk mengurangi nyeri yang dialami.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Apakah pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri pada pasien gastritis?

1.3 TUJUAN STUDI KASUS

Menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri pada pasien gastritis.

1.4 MANFAAT PENULISAN

1.4.1 Bagi Pasien

Membantu menurunkan nyeri dengan teknik relaksasi otot progresif pada pasien gastritis dengan masalah nyeri.

1.4.2 Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

Membantu menambah referensi bagi perawat mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien gastritis dengan masalah nyeri.

1.4.3 Bagi penulis berikutnya

Untuk menambah wawasan dan hasil yang akurat mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien gastritis dengan masalah nyeri.

1.4.4 Bagi tenaga keperawatan

Karya tulis ini diharapkan bermanfaat bagi tenaga keperawatan untuk menambah pengetahuan dan membuka wawasan dalam membantu mengurangi tingkat nyeri pada pasien gastritis dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif.