

LITERATURE RIVIEW PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN GASTRITIS

Marita Purwaningsih, Nuniek Nizmah Fajriah

Program Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Gastritis adalah mukosa lambung mengalami peradangan yang dapat berlangsung lama selama enam bulan atau lebih dan dapat menimbulkan kekambuhan. Gastritis ditandai dengan tanda dan gejalanya yaitu nyeri pada ulu hati atau epigastrium, begah, mual dan muntah. Nyeri merupakan pengalaman pribadi yang digambarkan oleh individu itu sendiri dengan beberapa faktor seperti psikologis yang dapat mengontrol nyeri tersebut. Nyeri dapat ditangani dengan teknik farmakologi dan non farmakologi. Contoh teknik non farmakologi adalah teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah teknik untuk menurunkan nyeri dengan melakukan gerakan gerakan tubuh sehingga merilekskan otot otot yang kaku. Tujuan karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui gambaran pengaruh teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis. Metode yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah literature riview dengan mencari jurnal dengan judul pengaruh teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif adalah berkurang atau hilang rasa nyeri pada pasien gastritis. Kesimpulan karya tulis ilmiah ini adalah teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri pada pada pasien gastritis. Saran bagi perawat diharapkan dapat menerapkan terapi komplementer terhadap pasien gastritis yang mengalami nyeri dengan teknik relaksasi otot progresif.

Kata kunci : Gastritis, Nyeri, Teknik Relaksasi Otot Progresif

A Literature Review: The application of Progressive Relaxation Techniques to Reduce Pain In Gastritis Patients

Marita Purwaningsih, Nuniek Nizmah Fajriah

Vocational Program in Nursing

*Faculty Of Health Sciences, University of Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan*

ABSTRACT

Gastritis is inflammation of the gastric mucosa that can last for six months or more and can cause recurrence. Gastritis is characterized by sign and symptoms, namely pain in the upper part of the liver or epigastrium, bloating, nausea and vomiting. Pain is a personal experience described by the individual himself with several factors such as psychological that can control the pain. Pain can be treated with pharmacological and non-pharmacological techniques. Examples of non-pharmacological techniques are progressive muscle relaxation techniques. Progressive muscle relaxation techniques to reduce pain by performing body movements so that it relaxes stiff muscles. The purpose of this study was to describe the effect of progressive muscle relaxation techniques to reduce pain in gastritis patients. The method used in this study was literature review by looking for journals with the title the effect of progressive muscle relaxation techniques to reduce pain in gastritis patients. The results obtained after progressive muscle relaxation were reduced or lost pain in gastritis patients. The conclusion of the study is that progressive muscle relaxation techniques can reduce pain in gastritis patients. Suggestions for nurses are expected to apply complementary therapy to gastritis patients who experience pain with progressive muscle relaxation techniques.

Keywords : *Gastritis, Pain, Progressive muscle relaxation techniques*