

PENGABDIAN MASYARAKAT

**MANAJEMEN NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS
DI BALAI SERBA GUNA RM. MANGUN DI CODE UTARA RW 1
KELURAHAN KOTA BARU GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA**

OLEH :

Indrayanti ., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. Kom

NIDN 0503058702



**PRODI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
2018/2019**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT DOSEN**

1. Judul
Penyuluhan Manajemen nyeri pada penderita gastritis pada Masyarakat di
Utara RW 1 Kelurahan Kota Baru Gondokusuman Yogyakarta

2. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Indrayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep. Kom
 - b. NIDN : 0503058702
 - c. Jabatan/Golongan : Staf Dosen

 - d. Program Studi : S1-Keperawatan
 - e. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
 - f. Bidang Keahlian : Keperawatan
 - g. Alamat Kantor/Telp : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
(0274) 517065

5. Lokasi Kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah Mitra : Code Utara Kelurahan Kota Baru
 - b. Kabupaten/Kota : Yogyakarta
 - c. Propinsi : DIY
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 2 km
6. Luaran yang dihasilkan : Mampu mengenal hipertensi dan diabetes
mellitus
7. Jangka waktu Pelaksanaan : 1 hari

Yogyakarta, Juli 2019

Mengetahui,
Ketua STIKES Bethesda Yakkum



(Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN) (Ns., Indrayanti, M.Kep., Sp.Kep. Kom)
NIDN 0504098502 NIDN 0503058702

Ketua Tim Pengusul

Mengetahui
Ketua Lembaga Pengabdian

(Isnanto, S.Kep., Ns., MAN)
NIDN 0503098301

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karuniaNya sehingga dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Manajemen nyeri pada penderita gastritis pada Masyarakat di Uatara RW 1 Kelurahan Kota Baru Gondokusuman Yogyakarta”

Selesainya laporan pengabdian masyarakat ini tak lepas dari bantuan banyak pihak baik moril maupun materil. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada yang penulis hormati:

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Seluruh Perangkat Desa, kepala RW, RT, kader dan Tokoh masyarakat Kelurahan Kota Baru
3. Seluruh Masyarakat Code Utara RW 1 Kelurahan Kota Baru, Yogyakarta.
4. Pihak perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang banyak membantu dalam peminjaman buku-buku referensi.
5. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Penyusun menyadari dalam penyusunan laporan ini masih banyak kekurangan, sehingga penyusun berharap kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan laporan ini.

Yogyakarta, Juli 2019

Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Surat Permohonan.....	1
Surat Tugas Institusi	3
Satuan Acara Penyuluhan/SAP	11
Materi Pengabdian Masyarakat	14
Media Pengabdian Masyarakat.....	18
Presensi/Daftar Hadir Pengabdian Masyarakat	21
Surat Ucapan Terimakasih	22
Daftar Pustaka	25
Lampiran	

SURAT PERMOHONAN

Yogyakarta, 23 Januari 2019

Kepada Yth.
Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Hal : Permohonan untuk narasumber

Dengan Hormat,

Sebagai upaya promotif dan preventif untuk masyarakat di Code Utara RW 01 Kelurahan Kota Baru Gondokusuman, sehingga kami memohon agar Ibu Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dapat mengizinkan Ibu Indrayanti sebagai narasumber untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat di Code Utara RW 01 Kelurahan Kota Baru Gondokusuman

Adapun waktu, tempat dan materi yang kami minta adalah :

Waktu : 7 Februari 2019
Jam : 16.30 - selesai
Tempat : Balai Serba Guna Rm. Mangun
Materi : Manajemen Nyeri Penderita Gastritis

Demikian atas terkabulnya permohonan kami, kami ucapkan terima kasih

Hormat Kami,
Ketua RW 01
KOTA
RW 01
YOGYAKARTA

Drs. Darsam

SURAT TUGAS INSTITUSI



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

Jl. Jember Nurwah No. 6 Yogyakarta 55224 Telp. (0274) 517085 Faks. (0274) 524568
email : info@stikesbethesda.ac.id Website : http://www.stikesbethesda.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 03RR/SH/PM.01/II/2018

Dengan ini Ketua STIKES Bethesda Yakkum memberikan tugas kepada dosen STIKES Bethesda Yakkum yang tersebut di bawah ini :

Nama : Indrayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIK : 11-0071

untuk menjadi Narasumber dalam kegiatan Seminar bagi warga RT 01 RW 01 Kotabaru, Gondokusuman yang dilaksanakan, pada

Hari/tanggal : Kamis, 7 Februari 2019
Tempat : Balai Serba Guna Rm. Mangun
Topik : Terapi Komplementer untuk Manajemen Nyeri Penderita Gastritis

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 6 Februari 2019

Ketua,

Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Materi : Manajemen Nyeri pada penderita Gastritis
2. Pokok bahasan : Mengelola Stres
3. Hari/tanggal : 7 Februari 2019
4. Waktu : 16.00-17.00
5. Tempat : Balai Serba Guna Rm. Mangun
6. Sasaran : Masyarakat Code Utara RW1 Kelurahan Kota Baru

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan 1x60 menit masyarakat mampu mengenal dan memahami tentang mengelola Stres

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 1x60 menit , diharapkan masyarakat mampu:

- a. menjelaskan pengertian stres
- b. menyebutkan sumber stres
- c. menyebutkan dampak stres
- d. menyebutkan coping stres
- e. menyebutkan strategi coping stres
- f. Tips menangani stres
- g. Melakukan *self hipnosis* untuk kelola stres

B. Metode

Ceramah, diskusi dan demonstrasi

C. Kegiatan Penyuluhan

Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran	Media
Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Memberikan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan penkes d. Kontrak waktu 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan menyimak c. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika kurang jelas 	Power point
Pelaksanaan	40	Penyampaian materi: <ul style="list-style-type: none"> a. Mengkaji pengetahuan audience tentang stres b. Menjelaskan sumber,dampak coping stres,strategi coping dan tips menangani stres c. Memberikan reinforcement positif d. Mengajarkan self hipnosis dalam pengelolaan stres 	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendengarkan dan menyimak b. Bertanya mengenai hal-hal yang ingin ditanyakan 	Power point
Evaluasi	15	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyampaikan evaluasi b. Menyampaikan kesimpulan materi c. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam 	<ul style="list-style-type: none"> a. Sasaran dapat menjawab pertanyaan yang diajukan b. Mendengarkan c. Memperhatikan d. Menjawab salam 	Power point

D. Media/Alat

1. Power point
2. Leaflet

E. Kriteria Evaluasi

1. Struktur

Adanya koordinasi dengan perangkat Desa, Kelurahan Kota Baru dan tenaga kesehatan lain dalam proses perijinan dan persiapan pelaksanaan.

2. Proses

- a. 100 persen sasaran mengikuti kegiatan hingga selesai.
- b. Klien antusias dalam mengikuti pendidikan kesehatan dengan adanya proses tanya jawab.

3. 70 % klien mampu:

- a. menjelaskan kembali pengertian stres
- b. menyebutkan kembali 4 dari 8 sumber stres
- c. menyebutkan kembali 7 dari 14 dampak stres
- d. menyebutkan coping dan strategi stres
- e. menyebutkan 6 dari 12 tips menangani stres
- f. mendemonstrasikan ulang self hipnosis

**MATERI PENGABDIAN
MASYARAKAT**

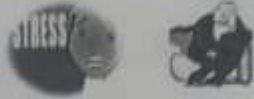
STRES BUDIDHA SAKIM YOGYAKARTA

Mengatasi Stres
Dian, Indrayanti, Ns, M.Kep., Sp.Kep.Kom



PENGERTIAN STRES

• Dosa adalah ketidaknyamanan untuk mengatasi tuntutan yang berlebihan atau berlebihan, berlebihan, yang sering muncul, berlebihan dan akibat ketidakmampuan. (Lewin, 1994)



Sumber Stress


Perilaku

- Kurang
- Kebiasaan yang berlebihan
- Kebiasaan
- Infeksi parasit

Emosional/psikologi

- Kegelisahan kronis
- Kemampuan pasangan
- Menuntut anak yang diabaikan
- Masalah perkawinan

Lewin, 1994



DAMPAK DARI STRES

Gangguan Fisik

- Berkeringat
- Jantung berdebar
- Nyeri otot
- Pusing kepala
- Napas pendek
- GIP (Gula Darah Tinggi)
- Gangguan saluran pencernaan
- Menstruasi tidak teratur
- Demam

Lewin, 1994

Gangguan psikologi

- Cemas
- Insomnia / susah tidur
- Mudah marah
- Mudah sakit kepala
- Kesulitan makan






Coping Stress

Begaimana strategi coping mengatasi stres atau kelua dari sumber stres.

Coping (+) yaitu coping yang membantu kita berurusan dengan masalah dan mengatasi.

Coping (-) yaitu coping yang membantu kita berurusan dengan masalah dan mengatasi.

Strategi Koping/strategi mengatasi

- Dukungan sosial
- Olah raga
- Menulis buku harian
- Humur (melakukan lelucon)
- Beribadah





Tipe Manajemen Stress :

- 1. Menghindari stresor
- 2. Mengurangi stresor
- 3. Mengubah persepsi terhadap stresor
- 4. Mengubah respon terhadap stresor
- 5. Mengubah lingkungan
- 6. Mengubah diri
- 7. Mengubah waktu
- 8. Mengubah tempat
- 9. Mengubah cara
- 10. Mengubah orang
- 11. Mengubah alat
- 12. Mengubah metode
- 13. Mengubah prosedur
- 14. Mengubah sistem
- 15. Mengubah kebijakan
- 16. Mengubah struktur
- 17. Mengubah budaya
- 18. Mengubah nilai
- 19. Mengubah sikap
- 20. Mengubah kebiasaan
- 21. Mengubah perilaku
- 22. Mengubah gaya hidup
- 23. Mengubah pola pikir
- 24. Mengubah emosi
- 25. Mengubah motivasi
- 26. Mengubah energi
- 27. Mengubah waktu istirahat
- 28. Mengubah pola makan
- 29. Mengubah pola tidur
- 30. Mengubah pola olahraga
- 31. Mengubah pola komunikasi
- 32. Mengubah pola belajar
- 33. Mengubah pola kerja
- 34. Mengubah pola bermain
- 35. Mengubah pola bersosialisasi
- 36. Mengubah pola beribadah
- 37. Mengubah pola berpolitik
- 38. Mengubah pola beragama
- 39. Mengubah pola berbudaya
- 40. Mengubah pola berkeadilan



TERIMA KASIH

Hyperwaring

- 1. Menghindari stresor
- 2. Mengurangi stresor
- 3. Mengubah persepsi terhadap stresor
- 4. Mengubah respon terhadap stresor
- 5. Mengubah lingkungan
- 6. Mengubah diri
- 7. Mengubah waktu
- 8. Mengubah tempat
- 9. Mengubah cara
- 10. Mengubah orang
- 11. Mengubah alat
- 12. Mengubah metode
- 13. Mengubah prosedur
- 14. Mengubah sistem
- 15. Mengubah kebijakan
- 16. Mengubah struktur
- 17. Mengubah budaya
- 18. Mengubah nilai
- 19. Mengubah sikap
- 20. Mengubah kebiasaan
- 21. Mengubah perilaku
- 22. Mengubah gaya hidup
- 23. Mengubah pola pikir
- 24. Mengubah emosi
- 25. Mengubah motivasi
- 26. Mengubah energi
- 27. Mengubah waktu istirahat
- 28. Mengubah pola makan
- 29. Mengubah pola tidur
- 30. Mengubah pola olahraga
- 31. Mengubah pola komunikasi
- 32. Mengubah pola belajar
- 33. Mengubah pola kerja
- 34. Mengubah pola bermain
- 35. Mengubah pola bersosialisasi
- 36. Mengubah pola beribadah
- 37. Mengubah pola berpolitik
- 38. Mengubah pola beragama
- 39. Mengubah pola berbudaya
- 40. Mengubah pola berkeadilan



Daftar Pustaka

1. ...

MEDIA PENGABDIAN MASYARAKAT

**PRESENSI/ DAFTAR HADIR
PENGABDIAN MASYARAKAT**

DAFTAR HADIR

Kegiatan : Praktikum
 Tanggal : 10/10/2023

No.	Nama	Paraf
1.	Devi Nurcahyani / 21021001	[Signature]
2.	Hartanto	[Signature]
3.	Toni	[Signature]
4.	Sufitani	[Signature]
5.	Yuliana Ramadani	[Signature]
6.	Devi Nurcahyani	[Signature]
7.	Sriwahyuni	[Signature]
8.	Suzanna	[Signature]
9.	Adi	[Signature]
10.	Adi	[Signature]
11.	Tika	[Signature]
12.	Luthiana	[Signature]
13.	Siti Nur	[Signature]

DAFTAR HADIR

Kegiatan Mengenal Diri
 Tanggal Senin, 02 Juli 2019

No	Nama	Paraf
14	WACIMI	<i>[Signature]</i>
15	SAYEM	<i>[Signature]</i>
16	SUSIATI	<i>[Signature]</i>
17	SUMARNI	<i>[Signature]</i>
18	ANNI	<i>[Signature]</i>
19	TUTIK	<i>[Signature]</i>
20	Tar / Lenu	<i>[Signature]</i>
21	MAHARANI	<i>[Signature]</i>
22	NANA	<i>[Signature]</i>
23	YANI	<i>[Signature]</i>
24	SUPARNI	<i>[Signature]</i>
25	SUYANI	<i>[Signature]</i>
26	SUMARNI	<i>[Signature]</i>

SURAT UCAPAN TERIMAKASIH

Yogyakarta, 7 Februari 2019

Kepada Yth.
Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Hal : Ucapan Terima Kasih

Dengan Hormat,

Saya selaku Ketua RW 01 dan seluruh warga Code Utara RW 01 Kelurahan Kota Baru Gondokusuman mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya atas waktu dan kesediaannya untuk memberikan penyuluhan pada:

Waktu : 7 Februari 2019
Jam : 16.30 - selesai
Tempat : Balai Serba Guna Rm. Mangun
Oleh : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Judul : Manajemen Nyeri Penderita Gastritis

Semoga apa yang sudah kami terima dapat bermanfaat, bagi warga Code Utara RW 01 Kelurahan Kota Baru Gondokusuman dan pengetahuan ini bisa ditularkan kepada orang lain. Kami atas nama Ketua RW 01 mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya atas penyuluhan yang sudah diberikan. Informasi Kesehatan selanjutnya, sangat kami harapkan demi kesehatan warga secara keseluruhan.

Demikian ucapan terima kasih, kami haturkan.


Hormat Kami,
Ketua RW 01
Drs. Darwan

DAFTAR PUSTAKA

- Corwin, Elizabeth J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- LeMone, Priscilla. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah: Gangguan Kardiovaskular*. Ed. 5. Jakarta: EGC; 2016.
- Lewis,Heitkemper ,Bucher, Harding.(2016).*Surgical Nursing : Assesment and Management of Clinical Problems*.ed.10: Publish: Elsevier.
- M Asikin, dkk. *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Erlangga; 2016.
- Pinzon, Rizaldy dan Rosa De Lima. *Nyeri*. Yogyakarta: Sumber Aksara; 2014.

LAMPIRAN





