



NASKAH PUBLIKASI

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN NYERI PADA PASIEN GASTRITIS: CASE REPORT**

Oleh:

FRANSISKA ERVINA

NIM: 2404127

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA
2025**

NASKAH PUBLIKASI

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN NYERI PADA PASIEN GASTRITIS: CASE REPORT

Oleh:

Fransiska Ervina

NIM: 2404127

Karya Ilmiah Akhir ini telah disetujui pada tanggal 25 September 2025

Mengetahui:

Ketua Program Studi Pendidikan

Protesi Ners



Indah Prowesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengesahkan:

Pembimbing Akademik

Nining Indrawati, S.Kep.,Ns.,

M.Kep., Sp.Kep.MB

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN NYERI PADA PASIEN GASTRITIS : CASE REPORT

Fransiska Ervina¹, Nining Indrawati², Elly Warnawati³

ABSTRAK

Fransiska Ervina: "Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Nyeri Pada Pasien Gastritis: *Case Report*"

Latar Belakang : Kasus gastritis menunjukkan angka yang cukup tinggi diberbagai negara. Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2024 persentase penyakit gastritis diberberapa negara yaitu, 69% di Afrika, 78% di Amerika Selatan, dan 51% di Asia. Dampak yang terjadi pada pasien gastritis salah satunya adalah nyeri. Pengobatan non farmakologi yang banyak digunakan untuk meredakan nyeri akibat gastritis salah satunya adalah dengan terapi relaksasi otot progresif.

Gejala Utama: Nn.K dengan diagnosis medis gastritis datang dengan keluhan mual dan muntah lebih dari lima kali disertai nyeri perut, terutama setelah mengonsumsi makanan pedas. Nyeri dirasakan menusuk pada bagian ulu hati dan perut dengan skala nyeri 5 (sedang), dan pasien menyatakan keinginan untuk segera pulih. **Intervensi:** Pasien diberikan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dua kali sehari selama lima menit. **Outcome:** Terdapat penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 4 pada hari pertama, 3 pada hari kedua, dan 2 pada hari ketiga. Hal ini membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien gastritis

Kesimpulan: Terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dapat menurunkan skala nyeri.

Kata Kunci : Gastritis, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif

IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON PAIN RELIEF IN GASTRITIS PATIENTS : CASE REPORT

Fransiska Ervina¹, Nining Indrawati², Elly Warnawati³

ABSTRACT

Fransiska Ervina: *"The Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Pain Changes in Gastritis Patients: A Case Report"*

Background: Gastritis cases show a fairly high rate in various countries. According to the World Health Organization (WHO) in 2024, the percentage of gastritis cases in several countries was 69% in Africa, 78% in South America, and 51% in Asia. One of the effects on gastritis patients is pain. Non-pharmacological treatments widely used to relieve pain caused by gastritis include progressive muscle relaxation therapy.

Main Symptoms: Ms. K, with a medical diagnosis of gastritis, came with complaints of nausea and vomiting more than five times accompanied by abdominal pain, especially after consuming spicy foods. The pain was felt as a stabbing sensation in the pit of her stomach and abdomen with a pain scale of 5 (moderate), and the patient expressed a desire to recover immediately.

Intervention: The patient was given progressive muscle relaxation therapy twice a day for five minutes. **Outcome:** There was a decrease in pain scale from 5 to 4 on the first day, 3 on the second day, and 2 on the third day. This proves that progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing pain intensity in gastritis patients.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy can reduce pain levels.

Keywords: Gastritis, Pain, Progressive Muscle Relaxation

A. LATAR BELAKANG

Gastritis akut merupakan suatu peradangan parah yang terjadi di permukaan mukosa lambung, gastritis akut terjadi disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, serta penggunaan obat-obatan anti inflamasi nonsteroid, konsumsi alkohol, dan merokok¹. Gastritis akut penyakit yang umum terjadi di Indonesia². Karakteristik dari peradangan ini antara lain anoreksia rasa penuh atau tidak nyaman pada epigastrium, mual, dan muntah. Peradangan lokal pada mukosa lambung ini akan berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lainnya³.

Kasus gastritis menunjukkan angka yang cukup tinggi diberbagai negara. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024 persentase penyakit gastritis di beberapa negara yaitu, 69% di Afrika, 78% di Amerika Selatan, dan 51% di Asia. Kejadian penyakit gastritis didunia mencapai 1.8 juta hingga 2.1 juta penduduk setiap tahunnya. Sedangkan kejadian gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya⁴. Menurut SKI 2023, persentase angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40.8% dan mencapai prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk di beberapa daerah di Indonesia.

Penderita gastritis di Indonesia mencapai 274.396 pasien dari 238.452.952 populasi. Berdasarkan profil kesehatan 2018, Indonesia merupakan sepuluh besar pasien rawat inap dengan penyakit gastritis sebanyak 30.154 kasus⁵. Berdasarkan dari laporan dinas kesehatan Provinsi Lampung tahun 2023, gastritis berada pada posisi ke-7 dari daftar 10 penyakit terbanyak di Indonesia yaitu sekitar 86.874 kasus (10.94%)⁶.

Dampak yang terjadi pada pasien gastritis salah satunya adalah nyeri. Nyeri merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang, dan ekstensinya diketahui bila seseorang mengalami nyeri. Nyeri yang dirasakan pada gastritis adalah nyeri ulu hati atau nyeri epigastrium. Secara umum tanda dan gejala yang sering terjadi pada pasien nyeri misalnya, suara (menangis, merintih, hembusan nafas), ekspresi wajah (meringis, mengigit bibir), pergerakan tubuh (gelisah, otot tegang)⁷. Masalah keperawatan yang muncul pada pasien gastritis adalah nyeri akut, mual, dan risiko defisit nutrisi⁸.

Upaya yang dapat dilakukan perawat dalam penatalaksanaan pasien gastritis yang mengalami nyeri adalah dengan melakukan tindakan mandiri berupa

manajemen nyeri ⁹. Dalam hal ini perawat perlu menjelaskan penyebab, periode dan pemicu nyeri, menjelaskan strategi meredakan nyeri, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, mengamati Tanda-Tanda Vital, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, memberikan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri, mempertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri, dan berkolaborasi dalam pemberian analgesik ¹⁰.

Pengobatan non farmakologi yang banyak digunakan untuk meredakan nyeri akibat gastritis salah satunya adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Latihan relaksasi otot progresif dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjer kelenjer pada tubuh, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran ¹¹. Watung & Langingi (2023) mengatakan bahwa teknik relaksasi progresif dalam menurunkan nyeri gastritis adalah melalui pengaktifan system saraf parasimpatis secara sadar untuk melawan efek negative yang ditimbulkan di lambung oleh kerja system saraf simpatis pada saat stress. Relaksasi otot progresif dapat merasakan nyerinya berkurang, karena gerakan-gerakan yang telah diberikan secara perlahan membantu merilekskan sinap-sinap saraf baik yang simpatis maupun yang parasimpatis ¹³.

Penelitian yang dilakukan oleh Jamini (2022) teknik relaksasi progresif dalam penurunan nyeri pasien gastritis akut dengan hasil dari 25 responden tingkat nyeri pada pasien gastritis akut sebelum pemberian teknik relaksasi progresif mengalami penurunan sampai 45%. Penelitian yang dilakukan oleh Ulwani et al. (2024) tentang efektifitas penggunaan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis yang dilakukan selama 3 hari sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif 12 orang (100%) mengalami nyeri, setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pasien yang mengalami nyeri gastritis sebanyak 3 orang (25%), hasil test statistik menunjukkan hasil uji wilcoxon diperoleh nilai sig. 0,002 ($p < 0,05$) yang artinya teknik relaksasi otot progresif sangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Richard & Sari (2020) tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri epigastrium

pada pasien gastritis, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan dengan p value 0,000 ($p < 0,05$).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis didapatkan hasil bahwa penanganan pasien nyeri akibat gastritis di RS Mardi Waluyo diberikan terapi farmakologi untuk menurunkan skala nyerinya dan tidak di kombinasi dengan terapi non farmakologi dalam proses mempercepat penurunan skala nyeri yang dialami oleh penderita gastritis. Fenomena tersebut membuat penulis menerapkan intervensi terapi non farmakologi relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri pasien gastritis di RS Mardi Waluyo Metro..

B. LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA (CASE DESCRIPTION/CASE SUMMARY)

1. Informasi terkait pasien

Identitas pasien diketahui nama Nn.K, tanggal lahir/umur 26 September 2004/ 21 Tahun, beralamatkan di Jl. Melati, No. 42 Metro, status Perkawinan belum Kawin, pasien beragama Islam, bersuku Jawa dengan pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai wiraswasta.

2. Manifestasi/temuan klinis

Nn.K mengatakan pada tanggal 12 Agustus 2025 mengeluh mual muntah lebih dari 5 kali dan nyeri perut, kemudian pasien berobat ke bidan namun tidak ada perubahan, dikarenakan tidak ada perubahan pada tanggal 13 Agustus 2025 keluarga membawa pasien berobat ke IGD RS Mardi Waluyo Metro. Pada saat dilakukan pengkajian di ruang rawat inap didapatkan hasil pemeriksaan yang di dapatkan Tekanan darah : 90/70 mmHg, nadi : 110x/mnt, pernafasan 20 x/mnt suhu: 36,4°C, spo2 98%, pasien mengatakan nyeri dibagian perut dan ulu hati, nyeri yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk, nyeri setelah makan makanan pedas, skala nyeri 5. kemudian pasien mendapat terapi: RL 500cc /8 jam, pacetik 3x500 gram , sucralfat syrup 4x10 cc, injeksi omeprazole 1x40 mg, rebamipide 3x100 mg dan relaxon 2x1.

3. Perjalanan penyakit

Nn.K mengatakan pada tanggal 12 Agustus 2025 mengeluh mual muntah lebih dari 5 kali saat dirumah dan nyeri perut, pasien sudah berobat ke

bidan dan di berikan obat antacid tablet dan lansoprazole,namun sesampainya di rumah pasien masih mengeluh nyeri perut dan mual muntah lebih dari 3 kali.Kemudian pada tanggal 13 Agustus 2025 keluarga membawa pasien ke IGD RS Mardi Waluyo Metro.

4. Etiologi, faktor risiko penyakit & patofisiologi

Nn.K mengatakan pada tanggal 12 Agustus 2025 mengalami mual muntah lebih dari 5 kali saat dirumah dan nyeri perut. O: pasien mengatakan nyeri terjadi sejak kemarin,P: nyeri perut setelah makan makanan pedas, Q: nyeri perut dan ulu hati terasa menusuk, R: nyeri dibagian ulu hati dan perut S: Skala 5, T: nyeri terjadi +- 1 menit, U:pasien tidak tahu penyebab nyeri yang dirasakan ,V: Pasien ingin segera pulih. Pada kasus Nn. K, proses awal gastritis kemungkinan besar dimulai dari paparan terhadap salah satu faktor pencetus tersebut yang menyebabkan gangguan pada keseimbangan antara faktor protektif dan faktor agresif di mukosa lambung.

Mukosa lambung normalnya dilapisi oleh lapisan mukus dan bikarbonat yang berfungsi melindungi jaringan dari asam lambung dan enzim pencernaan, terutama pepsin. Ketika terjadi peningkatan produksi asam lambung atau penurunan faktor pelindung tersebut (seperti akibat stres, makanan pedas, atau penggunaan OAINS), maka mukosa lambung menjadi rentan terhadap iritasi dan kerusakan. Akibatnya, terjadi inflamasi pada lapisan mukosa lambung yang ditandai dengan infiltrasi sel-sel inflamasi seperti neutrofil dan limfosit. Inflamasi ini menstimulasi ujung saraf di lambung yang kemudian mengirimkan sinyal ke pusat muntah di otak, memicu gejala mual dan muntah yang dialami Nn. K. Selain itu, inflamasi juga dapat memperlambat pengosongan lambung, memperparah rasa mual. Proses inflamasi ini juga dapat menyebabkan peningkatan sekresi asam lambung, menimbulkan iritasi lebih lanjut, dan menciptakan lingkaran setan yang memperberat gejala. Jika tidak ditangani dengan baik, gastritis dapat berkembang menjadi bentuk kronis, menimbulkan komplikasi seperti ulkus peptikum atau perdarahan gastrointestinal.

5. Pemeriksaan diagnostik

- a. Pemeriksaan Diagnostik: Laboratorium tanggal 13 Agustus 2025 dengan hasil Leukosit 8.300, Eritrosit 4,0, Hemoglobin 11,4, Hematokrit 35 MCH 29, MCHC 33, MCV 88, GDS 78, Ureum 21, Kreatinin 0.7, trombosit 199.000
 - b. Diagnosa: Gastritis
6. Intervensi terapeutik
- a. Terapi farmakologi: RL 500cc /12 jam, pacetik 3x500 gram, sucralfat syrup 4x100 cc, omeprazole 1x40 mg, rebamipide 3x100 mg dan relaxon 2x1.
 - b. Terapi non farmakologi: Intervensi yang diberikan yaitu dengan relaksasi otot progresif.
7. Tindak lanjut/Outcome
- a. Outcome dari hasil pengkajian terhadap pasien
Hasil yang diharapkan berdasarkan kasus kelolaan yaitu akut dengan menerapkan kriteria standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI) 2020 dengan hasil setelah diberikan tindakan relaksasi otot progresif untuk mencapai tingkat nyeri menurun (L.08066). Penulis melakukan Tindakan keperawatan berupa relaksasi otot progresif untuk menurunkan Tingkat nyeri pasien.
 - b. Kejadian efek samping dan kejadian yang tidak diantisipasi
Tidak terdapat efek samping yang terjadi pada pasien
 - c. Luaran aktual yang telah dicapai dari intervensi yang dilakukan
Pelaksanaan implementasi relaksasi otot progresif yang dilakukan pada tanggal 14-16 Agustus 2025 di RS Mardi Waluyo Metro. Penulis memulai menerapkan relaksasi otot progresif kepada pasien dengan tahap melakukan sesuai dengan SOP. Relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak 2 kali dalam waktu 5 menit. Evaluasi setelah intervensi terapi relaksasi otot progresif
 - 1) Tanggal 14 Agustus 2025 didapatkan nilai Tingkat nyeri 4 pada pukul 09.00 dan 17.00 wib.
 - 2) Tanggal 15 Agustus 2025 didapatkan nilai Tingkat nyeri 3 pada pukul 09.00 dan 17.00 wib
 - 3) Tanggal 16 Agustus 2025 didapatkan nilai Tingkat nyeri 2 pada pukul 10.00 wib

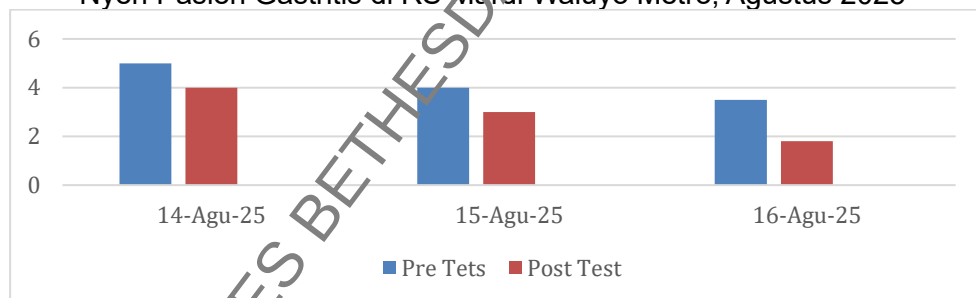
Dari hasil implementasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien kelolaan didapatkan hasil bahwa dengan menerapkan intervensi tersebut terbukti dapat menurunkan skala nyeri.

Tabel 1.
Hasil Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis di RS Mardi Waluyo Metro, Agustus 2025

No	Tgl/Jm	Intervensi	Kekuatan otot	
			Pre tes	Post tes
1	14/08/2025 09.00 WIB 14.20 WIB	Relaksasi Otot Progresif	5	4
			5	4
2	15/08/2025 08.30 WIB 14.00 WIB	Relaksasi Otot Progresif	4	3
			4	3
3	16/08/2025 10.25 WIB	Relaksasi Otot Progresif	3	2
			3	2

Sumber : Dara Primer diolah tahun 2025

Grafik 1
Hasil Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis di RS Mardi Waluyo Metro, Agustus 2025



C. PEMBAHASAN

Analisis data penelitian ini berfokus pada kasus Nn.K, seorang wiraswasta berusia 21 tahun, yang didiagnosis dengan gastritis kronis. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Putri & Agustin (2020), yang menunjukkan bahwa gastritis kronis sering kali menyerang individu pada usia dewasa muda, yaitu antara 19-29 tahun. Pada rentang usia ini, individu berada pada puncak produktivitas, yang sering kali disertai dengan perubahan gaya hidup yang signifikan, terutama terkait dengan pola makan yang tidak teratur. Kasus Nn.K memperkuat hubungan ini, di mana tekanan pekerjaan dan tugas berlebihan memicu kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi

makanan pedas. Menurut Aritonang (2021), tekanan psikologis dan stres yang dialami pada usia produktif dapat secara langsung memengaruhi pola makan dan memperburuk kondisi gastritis, sebuah mekanisme yang juga teramati pada Nn.K. Temuan ini tidak hanya menginterpretasikan hasil, tetapi juga menghubungkannya dengan teori yang ada tentang faktor-faktor pemicu gastritis pada populasi muda.

Pembahasan juga memperdalam analisis mengenai faktor risiko berdasarkan jenis kelamin, meskipun temuan ini masih menjadi bahan diskusi dalam literatur. Meskipun peran spesifik jenis kelamin pada gastritis kronis belum sepenuhnya jelas, beberapa bukti menunjukkan bahwa perempuan, seperti Nn.K, mungkin memiliki risiko yang lebih tinggi karena kecenderungan mengalami stres dan depresi¹⁸. Kondisi psikologis ini dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan, yang merupakan iritan utama bagi lapisan lambung. Analisis data pada Nn.K, yang melaporkan nyeri setelah mengonsumsi makanan pedas, selaras dengan temuan Masuara (2023) yang menemukan hubungan kuat antara pola makan yang buruk dengan kejadian gastritis. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menyoroti manifestasi klinis pada pasien, tetapi juga menganalisis akar penyebabnya dari perspektif gaya hidup dan psikologis, yang secara langsung menjawab rumusan masalah tentang faktor pemicu utama gastritis.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi keperawatan non-farmakologis berupa relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis. Implementasi intervensi ini pada Nn.K menunjukkan hasil yang sangat positif. Pasien mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan, dari skala 5 menjadi skala 2 dalam waktu tiga hari. Penurunan ini membuktikan bahwa nyeri yang dialami Nn.K, yang disebabkan oleh peradangan pada tukak lambung²⁰, dapat dikelola secara efektif tanpa bergantung pada obat-obatan. Hasil ini tidak hanya memenuhi tujuan penelitian, tetapi juga menguatkan temuan dari penelitian serupa. Sebagai contoh, penelitian oleh Atifah et al. (2017) juga menyimpulkan bahwa

terapi relaksasi memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri, yang sejalan dengan data yang ditemukan dalam kasus Nn.K.

Lebih lanjut, pembahasan ini menguraikan mekanisme di balik efektivitas relaksasi otot progresif. Teknik ini bekerja dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis secara sadar, yang berfungsi sebagai penyeimbang dari efek negatif yang ditimbulkan oleh sistem saraf simpatis saat seseorang mengalami stres²². Ketika stres berkurang, produksi asam lambung juga menurun, yang secara langsung meredakan nyeri dan gejala gastritis. Sesuai dengan penelitian Erni et al. (2020), teknik relaksasi sangat efektif dalam mengurangi keluhan fisik dan meminimalkan efek stres, sehingga memungkinkan pasien mengontrol respons tubuh terhadap ketegangan dan kecemasan. Oleh karena itu, relaksasi otot progresif bukan hanya sekadar intervensi, melainkan pendekatan holistik yang mengatasi baik aspek fisik maupun psikologis dari penyakit ini.

Secara keseluruhan, temuan dari kasus Nn.K ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa relaksasi otot progresif adalah terapi non-farmakologis yang valid dan efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis. Hasil ini mengonfirmasi dan memperluas penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Suyadi & et al. (2019) dan Yustiana & et al. (2019) yang juga menunjukkan keberhasilan teknik ini dalam manajemen nyeri gastritis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengenalan dan penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi bagian integral dari rencana perawatan keperawatan bagi penderita gastritis. Rekomendasi bagi pasien, terutama perempuan, adalah untuk mengelola stres dan menerapkan pola makan sehat secara konsisten, di samping melakukan teknik relaksasi ini sebagai alat bantu mandiri untuk mengelola gejala dan mencegah kekambuhan.

D. PERSPEKTIF PASIEN

Pasien setelah menjalani perawatan dan menerima panduan latihan relaksasi otot progresif dari perawat, pasien mulai merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan ketegangan dalam tubuhnya. Pasien tidak menyangka bahwa

teknik yang tampak sederhana ini bisa membantu mengurangi rasa nyeri yang selama ini mengganggu.

Saat ini, nyeri perut dan ulu hati pasien telah jauh berkurang, membuatnya merasa lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pasien juga menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan dan mengelola stres, yang berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraannya

E. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis. Penerapan teknik relaksasi otot progresif pada kasus kelolaan, menghasilkan penurunan skala nyeri yang membuktikan bahwa metode non-farmakologis relaksasi otot progresif memiliki dampak terapeutik.

F. INFORMED CONSENT

Penulis telah menjelaskan tentang asuhan keperawatan yang akan diberikan. Pasien menyatakan setuju dan sudah menanda tangani *inform consent* pada tanggal 14 Agustus 2025.

G. DAFTAR PUSTAKA

1. Feldman, M., Friedman, L. S. & Brandt, L. J. *Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease: Pathophysiology, Diagnosis, Management*. (Elsevier, Amsterdam, 2020).
2. Maidartati, M., Ningrum, T. P. & Fauzia, P. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada remaja di Bandung. *J. Keperawatan Galuh* **3**, 21 (2021).
3. Putra, P. S. & Wardhani, K. Gambaran karakteristik gastritis kronis di poli penyakit dalam Rumah Sakit Haji Medan pada Tahun 2020. *J. Kedokt. STM (Sains Dan Teknol. Med.* **6**, 75–81 (2023).
4. Andari, W., Astutik, N. D., Felisitas A.Sri S, M. & Sipollo, B. V. Relationship between knowledge of acute gastritis and prevention behavior of acute gastritis. *J. Keperawatan Malang* **8**, 445–452 (2023).
5. Khomalasari, I. D., Siwi, A. S. & Wirakhmi, I. N. Hubungan pola makan dengan gejala gastritis pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *J. Penelit. Perawat Prof.* **6**, 891–902 (2024).
6. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Laporan Tahunan Prevalensi Penyakit di Provinsi Lampung. at (2024).
7. Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A. & Hall, A. M. *Fundamentals of Nursing*. (Elsevier Health Sciences, Amsterdam, Netherlands, 2023).
8. Tim Pokja SDKI DPP PPNI. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*

(SDKI). (DPP PPNI, Jakarta, 2023).

9. Irianty, H., Hayati, R. & Suryanto, D. Kejadian gastritis berdasarkan aspek promosi kesehatan dan pola makan. *Wind. Heal. J. Kesehat.* **3**, 251–258 (2020).
10. Malinda, D. A. & Wulandari, P. Penerapan relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri premenstrual syndrome. *Widya Husada Nurs. Conf.* 26–32 (2022).
11. Jamini, T. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri pasien post herniotomi. *J. Kesehat.* **10**, 40–50 (2022).
12. Watung, G. I. V & Langingi, A. R. C. Kejadian gastritis ditentukan oleh pengetahuan masyarakat tentang pola makan di desa x. *Watson J. Nurs.* **1**, 28–33 (2023).
13. Safyeldeen, N., Hanafy, H., Mohamed, M. & Samir, S. H. Effect of progressive muscle relaxation exercises versus pilates exercises on postnatal low back pain. *Adv. Rehabil.* **38**, 16–24 (2024).
14. Ulwani, J., Mangara, A. & Perangin-Angin, N. Pemberian relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri abdomen pada klien gastritis di rumah sakit vita insani pematangsiantar. *Sci. Indones. J. Sci.* **1**, 368–373 (2024).
15. Richard, S. D. & Sari, D. A. K. W. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia di posyandu lansia. *J. Penelit. Keperawatan* **6**, 28–34 (2020).
16. Putri, D. & Agustin, H. Hubungan gaya hidup dan kejadian gastritis kronis pada dewasa muda. *J. Ilmu Kesehat.* **8**, 89–95 (2020).
17. Aritonang, J. J. Hubungan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis. *J. Kesehat.* **9**, 1–8 (2021).
18. Widiyatmoko, D. Faktor psikologis dan pola makan pada pasien gastritis. *J. Psikiatri Indones.* **12**, 150–158 (2016).
19. Masuara, S. Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di wilayah kerja puskesmas. *J. Kesehat. Masy.* **11**, 56–65 (2023).
20. Raghavan, V. & Holmgren, S. Pain and gastritis: a comprehensive review. *J. Clin. Gastroenterol.* **54**, 101–110 (2022).
21. Atifah, L. F., Suhendar, A. & Nurnila, R. Penerapan terapi relaksasi progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien gastritis di ngreco. *J. Keperawatan dan Kebidanan* **5**, 115–120 (2017).
22. Yustiana, M. & et al. Peran keluarga dalam mengajarkan teknik relaksasi otot progresif untuk penurunan nyeri gastritis. *J. Keperawatan Komunitas* **7**, 30–38 (2019).
23. Erni, E., Aisyah, A. & Puspitasari, I. Pengaruh relaksasi terhadap tingkat nyeri pada pasien gastritis. *J. Keperawatan* **12**, 22–29 (2020).
24. Suyadi, S. & et al. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri pasien gastritis akut. *J. Keperawatan* **7**, 45–51 (2019).