

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PERUBAHAN NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DI RS MARDI WALUYO**

METRO : CASE REPORT

Oleh :

FRANSISKA ERVINA

NIM : 2404127

PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA ILMIAH AKHIR

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

Oleh :

Fransiska Ervina

NIM 2404127

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 20 September 2025

Pembimbing :

Nining Indrawati, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp., Kep., MB

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR

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

Oleh :

Fransiska Ervina

NIM 2404127

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 20 September 2025

Pembimbing :

Nining Indrawati, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp., Kep., MB.

Mengetahui

Mengetahui

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Ketua Program Studi Pendidikan



Profesi Ners

Nadia Ikhtiyas, S. Kep., Ns.,
M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph.D. NS.

Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan anugerah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul “Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Rs Mardi Waluyo Metro : *Case Report*”.

Proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini, peneliti mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Paran Bagionoto, Sp.B. FINACH, FICS selaku Direktur Rumah Sakit Mardi Waluyo Lampung.
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph.D. NS selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Nining Indrawati, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp., Kep., MB selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan kritikan yang membangun.
4. Ibu Elly Warnawati, S.Kep.,Ns selaku pembimbing klinik Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro.
5. Seluruh staf dan karyawan Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro yang telah membantu memberikan semangat dan dorongan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya, kemajuan riset dan pengembangan keperawatan.

Yogyakarta, Agustus 2025

Fransiska Ervina

DAFTAR ISI

HALAM COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	5
BAB II TINJAUAN LITERATUR	
A. Konsep Gastritis.....	6
B. Konsep Nyeri	15
C. Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	24
BAB III GAMBARAN KASUS	
A. Informasi Terkait Pasien.....	28
B. Manifestasi/Temuan Klinis	29
C. Perjalanan Penyakit	29

D. Etiologi	30
E. Pemeriksaan Diagnostik.....	31
F. Intervensi Teraupetik.....	32
G. Tindak Lanjut/ <i>Outcome</i>	33

BAB IV PEMBAHASAN

A. Pembahasan.....	35
B. <i>Patient Perspectiv</i>	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Visual Analog Scale</i>	19
Gambar 2 <i>Wong baker Rating Scale</i>	20
Gambar 3 <i>Rating Scale (NRS)</i>	21
Gambar 4 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	22
Gambar 5 Hasil Impelementasi Penerapan Terapi Realaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis.....	47

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Impelementasi Penerapan Terapi Realaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis.....	38
--	----

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Penjelasan Subyek
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan
- Lampiran 3. SOP Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 4. Lembar Pengukuran Nyeri
- Lampiran 5. *Dummy Tabel*
- Lampiran 6 *Leaflet*
- Lampiran 7 Asuhan Keperawatan
- Lampiran 8. Jurnal
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan

STIKES BETHESDA YAKKUM

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DI RS MARDI WALUYO METRO : CASE REPORT

Fransiska Ervina¹, Nining Indrawati², Elly Warnawati³

ABSTRAK

Fransiska Ervina: "Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Rs Mardi Waluyo Metro : *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.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran implementasi terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri pasien gastritis di RS Mardi Waluyo Metro.

Pengelolaan Kasus : 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.

Pembahasan : Teknik relaksasi sangat berperan dalam mengurangi keluhan fisik dan meminimalkan efek-efek dari stres, sehingga memungkinkan pasien dapat mengontrol tubuh merespon ketegangan dan kecemasan sehingga dapat menurunkan produksi asam lambung. Relaksasi dapat meningkatkan sensitivitas baro-reflektif dan menurunkan aktivitas saraf simpatis serta mengaktifkan koreksi sehingga terjadi penurunan tingkat nyeri.

Kesimpulan : Terapi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak 2 kali dalam waktu 5 menit. Evaluasi setelah intervensi didapatkan skala nyeri pre tets yaitu 5 dan post test 2 di hari ke 3.

Kata Kunci : Gastritis, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif

Xi + 44 halaman +1 Tabel + 5 Gambar + 9 Lampiran

Kepustakaan : 21 (2020-2024)

¹Mahasiswa Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro

IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON PAIN RELIEF IN GASTRITIS PATIENTS AT MARDI WALUYO HOSPITAL, METRO: CASE REPORT

Fransiska Ervina¹, Nining Indrawati², Elly Warnawati³

ABSTRACT

Fransiska Ervina: "Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Pain Relief in Gastritis Patients at Mardi Waluyo Hospital, Metro: Case Report"

Background: Gastritis cases are quite high in various countries. According to the World Health Organization (WHO), in 2024, the prevalence of gastritis in several countries was 69% in Africa, 78% in South America, and 51% in Asia. One of the impacts on gastritis patients is pain. One of the non-pharmacological treatments widely used to relieve pain caused by gastritis is progressive muscle relaxation therapy.

Objective: The purpose of this study was to describe the implementation of progressive muscle relaxation therapy on pain changes in gastritis patients at Mardi Waluyo Metro Hospital.

Case Management: Ms. K reported experiencing nausea and vomiting more than five times at home and abdominal pain on August 12, 2025. O: The patient stated that the pain had occurred since yesterday. P: Stomach pain after eating spicy food, Q: Stomach and epigastric pain felt stabbing, R: Pain in the epigastric and abdominal area S: Scale 5, T: Pain lasted approximately 1 minute, U: The patient did not know the cause of the pain, V: The patient wanted to recover quickly.

Discussion: Relaxation techniques play a significant role in reducing physical complaints and minimizing the effects of stress, allowing patients to control their body's response to tension and anxiety, thereby reducing stomach acid production. Relaxation can increase baroreflexive sensitivity and decrease sympathetic nerve activity, activating correction, resulting in a decrease in pain levels.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy was performed twice, each lasting 5 minutes. Post-intervention evaluation revealed a pre-test pain scale of 5 and a post-test pain scale of 2 on day 3.

Keywords: Gastritis, Pain, Progressive Muscle Relaxation

Xi + 44 pages + 1 Table + 5 Figures + 9 Appendices

Bibliography: 21 (2020-2024)

¹Nursing Professional Student, Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta

²Nursing Professional Lecturer, Bethesda Yakkum Health College, Yogyakarta

³Mardi Waluyo Metro Hospital