

***Literature review* : Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis**

Marita Purwaningsih^{1*}, Nuniek Nizmah Fajriyah², Firman Faradisi³

^{1,2,3}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email:purwaningsihmarita@gmail.com

Abstract

Gastritis is inflammation of the gastric mucosa which can last for six months or more and can cause recurrence. Gastritis is characterized by signs and symptoms, namely pain in the gut or epigastrium, vomiting, nausea and vomiting. Pain is a personal experience that is 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. An example of a non-pharmacological technique is the progressive muscle relaxation technique. Progressive muscle relaxation is a technique for reducing pain by moving the body so that it relaxes tight muscles. The purpose of this scientific paper is to describe the effect of progressive muscle relaxation techniques to reduce pain in gastritis patients. The method used in this scientific paper is Literature review by searching 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 measures are reduced or lost pain in gastritis patients. The conclusion of this scientific paper is that progressive muscle relaxation techniques can reduce pain in gastritis patients. Suggestions for nurses are expected to be able to apply complementary therapy to gastritis patients who experience pain with progressive muscle relaxation techniques.

Keywords:Gastritis, Pain, Progressive Muscle Relaxation Techniques

Abstrak

Gastritis adalah mukosa lambung mengalami peradangan yang dapat berangsur 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 review 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, Relaksasi otot progresif

1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan faktor utama penanda kesejahteraan masyarakat. Salah satu yang menjadi pendorongnya adalah nutrisi. Nutrisi yang dikonsumsi sehari-hari, pola makan dan aktivitas yang dilakukan menjadi tolak ukur kesehatan masyarakat. Salah satu masalah yang sering ada di masyarakat adalah masalah pencernaan yaitu gastritis disebabkan karena pola waktu makan yang tidak baik. Sering kali masyarakat menyebutnya adalah maag dengan tanda dan gejala nyeri pada perut, terjadi pembengkakan pada lambung dan berdarah. Hal tersebut seringkali diremehkan oleh masyarakat namun merupakan gejala umum penderita gastritis yang dapat menyebabkan kematian kemudian hari [5]. Gastritis merupakan peradangan lambung yang dapat terjadi secara mendadak dan bisa terjadi berangsur lama selama enam bulan atau lebih serta dapat menimbulkan kekambuhan, hal tersebut disebabkan oleh perasaan seseorang dengan rasa takut yang berlebihan mengkonsumsi makanan dengan berbagai persepsi, ciri-cirinya yaitu perasaan begah, tidak nyaman, mual dan muntah [3].

Gastritis biasanya ditandai dengan rasa nyeri di ulu hati atau epigastrium. Menurut International Association For The Study Of Pain (IASP) Nyeri adalah perasaan tidak nyaman dan pengalaman emosional akibat kerusakan jaringan. Selain memberikan terapi medis, penanganan nyeri juga dapat dilakukan dengan cara terapi nonfarmakologis karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri oleh klien. Salah satu terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah cara merilekskan otot dalam tanpa imajinasi, ketekunan, dan pengaruh satu pihak kepada pihak lain [9]. Latihan relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara memberikan pemijatan halus dengan memberikan gerakan-gerakan kecil pada anggota tubuh sehingga memberikan ketenangan pikiran dan mengontrol emosi [10].

2. Metode

Karya tulis ilmiah ini menggunakan rancangan *Literature review*. *Literature review* adalah metode penulisan ilmiah dengan menggunakan cara menganalisis, mengevaluasi dengan kritis dan sintesis pengetahuan yang relevan dengan masalah penelitian topik tertentu [15]. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk membahas dan mengevaluasi dari tiga penelitian dengan kasus yang sama dengan judul penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis. Metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mencari tiga jurnal penelitian dengan topik yang sama melalui google scholar atau cendekia kemudian menganalisis dari tiga jurnal tersebut untuk dievaluasi hasilnya. Kemudian analisa data berasal dari analisis publikasi penelitian tiga jurnal yang meliputi nama penulis, judul jurnal, tahun, sumber jurnal, tujuan penelitian, metode penelitian yang meliputi (desain, sampel, kriteria inklusi, kriteria eksklusi, instrument penelitian) hasil penelitian simpulan dan saran dari jurnal penelitian. Analisa data dari ketiga jurnal penelitian yang dilakukan oleh Iwayan Supetran, Ns. Rogayah, S.Kep, M.Kep, Septy Nur Aini. Suryadi menggunakan metode quasi eksperimen pre dan post test design dan deskriptif dalam penelitiannya sampel

yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pasien gastritis yang mengalami nyeri ikriteria inklusi pada penelitian ini yaitu pada pasien gastritis yang mengalami nyeri, sedangkan kriteria eklusi dari penelitian ini adalah pasien gastritis yang tidak mengalami nyeri. Fokus karya tulis ilmiah ini adalah *Literature review* penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data demografi dari 3 artikel ada 2 artikel yang memaparkan karakteristik responden. Artikel iwayan sapatran [11] menjabarkan karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan SD, SMP, SMA, Pendidikan tinggi . Artikel Ns. Rogayah [6] menjabarkan usia, jenis kelamin dan pekerjaan. Artikel Septi Nur Aini,dkk[12] tidak memiliki karakteristik responden karena hanya menggunakan 1 responden dengan metode deskriptif.

Tabel 3.1 Distribusi karakteristik responden

Artikel	Karakteristik	frekuensi	Presentase (%)
(n=12)	Tingkat pendidikan		
	SD, SMP	4	33,3
	SMA	5	41,7
	Pendidikan tinggi	3	25
	Jumlah	12	100
n= -)	Usia		
	18-54	-	-
	Jenis kelamin		
n= 18)	Laki laki	7	38,9
	Perempuan	11	61,1
	Jumlah	18	100
n=18)	Pekerjaan		
	Bekerja	12	66,7
	Tidak bekerja	6	33,3
	Jumlah	18	100

Hasil analisa dari tabel diatas menunjukkan karakteristik responden dengan variabel tingkat pendidikan yang paling banyak adalah SMA sejumlah 5 (41,7%), variabel jenis kelamin paling banyak perempuan sebanyak 11 (61,1%), variabel berdasarkan pekerjaan paling banyak adalah yang bekerja sebanyak 12 (66,7%).

4.1.2. Tabel nilai rata rata sebelum dan sesudah di berikan teknikrelaksasi otot progresif

Artikel	Nilai rata rata nyeri		P. value
	Sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif	Sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif	
Artikel 1 n=12	7,1	6,5	0,004
Artikel 2 N = 18	4,06	1,86	0,000
Total n = 30	5,27	3,71	< 0,05

Hasil dari tabel 4.1.2.menyebutkan bahwa artikel 1 sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif rata rata nyeri adalah 7,1 dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif menjadi 6,5 dengan P.value 0,004. Sedangkan pada artikel 2 sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif rata rata nyeri adalah 4,06 dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif menjadi 1,86 dengan P.value 0,000. Hasil rata rata nyeri dari kedua artikel sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif adalah 5,27 dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif rata rata nyeri menjadi 3,71 demgan P.value menunjukkan <0,05. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada pasien gastritis.

Pembahasan

Pendapat Judha [11] menyatakan nyeri merupakan tanda pada pasien yang menderita gastritis. Nyeri yag dirasakan adalah nyeri ulu hati atau epigastrium. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lemone [4] respon nyeri dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, sosial budaya, pengaruh psikologis, dan farmakologi. Penangan nyeri dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Teknik non farmakologi contohnya adalah dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dimana teknik memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengenali otot yang tegang kemudian mengurangi ketegangan otot tersebut dengan merilekskannya [12].

Jurnal 1 yang ditulis oleh Iwayan Saputran dengan judul Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri Pasien Pastritis di RSUD Madani Palu dengan sampel 12 responden pasien yang mengalami nyeri ulu hati. Didalam jurnal tidak dijelaskan SOP(Satuan Operasional Prosedur) teknik relaksasi otot progresif tetapi setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada pasien gastritis yang mengalamai nyeri terjadi penurunan jumlah pasien yang mengalami nyeri yaitu 3 orang dengan presentase 25% dan 9 orang yang nyerinya berkurang atau hilang dengan presentasi 75%. Karena pada saat pasien mengalami nyeri, pasien masih

terfokus terhadap rasa sakitnya, tetapi ketika diberikan teknik relaksasi otot progresif pasien dapat mengalihkan rasa sakitnya. Jadi hasil penelitian dari jurnal ini adalah teknik relaksasi otot progresif sangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri, karena tindakan relaksasi otot progresif dapat merilekskan otot-otot yang kaku, gerakan-gerakan yang telah diberikan secara perlahan membantu merilekskan sinapsis sinapsis saraf baik yang simpatis maupun yang parasimpatis. Saraf yang rileks menurunkan nyeri secara perlahan [1].

Jurnal ke 2 penulis Ns. Rogayah, S.Kep, M.Kep dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Dan Distraksi Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Pada Penyakit Gastritis Di RS.Sukmul Sisma Medika Dan RS. Harum Sisma Medika Jakarta dengan jumlah sampel 18 pasien gastritis yang mengalami nyeri setelah dilakukan tindakan relaksasi otogenik adalah sebagian besar pasien tidak mengalami nyeri sebanyak 5 orang (27,8%) dengan skala 1, nyeri ringan 13 orang (72,2%) dengan skala nyeri 2 dan 3, tidak ada yang mengalami nyeri berat. Kekurangan dalam penelitian ini adalah tidak dicantumkan SOP teknik relaksasi otot progresif dan kapan waktu untuk diberikan teknik relaksasi otot progresif yang benar.

Jurnal ke 3 dengan judul penelitian Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Gastritis dengan menggunakan 1 sampel pasien gastritis yang mengalami nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah skala 6, lalu setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif 2 jam kemudian setelah diberikan analgetik skala nyeri menjadi 3. Jadi dalam penelitian ini dijelaskan waktu efektif pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis adalah 2 jam setelah diberikan analgetik karena lamanya kerja obat analgetik adalah 2 jam ketika diberikan teknik relaksasi otot progresif setelahnya dan hasilnya menjelaskan nyeri berkurang maka benar bahwasannya relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri bukan karena efek obat analgetik tersebut.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Melisa [11] dimana pasien gastritis yang mengalami nyeri dari 25 responden setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif mengalami penurunan nyeri dengan data pasien yang tidak merasa nyeri 1 orang, nyeri ringan 12 orang, nyeri berat terkontrol 5 orang.

Perbedaan dari ketiga jurnal di atas adalah nyeri diukur dengan karakteristik yang berbeda-beda. Pada jurnal pertama nyeri diukur berdasarkan tingkat pendidikannya yaitu SD, SMP, SMA, dan sekolah tinggi. Jurnal ke 2 mempunyai karakteristik nyeri diukur berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. Sedangkan jurnal ke 3 menggunakan 1 pasien yang mengalami nyeri dan bersedia menjadi responden. Dalam ketiga jurnal penelitian ini tidak dicantumkan SOP (Standar Operasional Prosedur) teknik relaksasi otot progresif. Dijelaskan dalam jurnal penelitian ketiga kapan waktu yang tepat untuk diberikan teknik relaksasi otot progresif, sedangkan pada jurnal pertama dan kedua tidak dicantumkan kapan pemberian teknik relaksasi otot progresif. Perbedaan pada jurnal ke 1 yaitu tidak tertera berapa skala nyeri yang dirasakan pasien. Persamaan ketiga jurnal ini adalah sama-sama mengambil responden pasien yang mengalami nyeri pada pasien gastritis dan nyeri dapat berkurang atau hilang setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif.

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian memiliki persamaan hasil yaitu teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri pada pasien gastritis. Perbedaannya adalah pada skala nyeri masing masing pasien pada masing masing penelitian. Pada penelitian pertama 12 responden tingkat nyeri pada pasien gastritis sebelum pemberian teknik relaksasi progresif adalah 12 pasien (25%) dan yang yang nyerinya berkurang sebanyak 9 pasien (75%). Penelitian kedua yaitu sebagian besar pasien tidak mengalami nyeri sebanyak 5 orang (27,8%) dengan skala 1, nyeri ringan 13 orang (72,2%) dengan skala nyeri 2 dan 3, tidak ada yang mengalami nyeri berat. Penelitian ketiga yaitu setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif pada pasien di Ruang Flamboyan 8 RSUD Dr. Moewardi Surakarta di dapatkan adanya perubahan tingkat nyeri dari skala 6 menjadi 2. Kekurangan dari ketiga jurnal mengenai teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis adalah tidak dicantumkan SOP (Standar Operasional Prosedur).

Ucapan Terima Kasih

Sebagai penulis karya tulis ilmiah saya mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam karya tulis ilmiah ini, khususnya kepada bapak-ibu dosen yang telah membimbing dalam pembuatan artikel ilmiah tak lupa juga kepada penulis jurnal penelitian yang sudah mengeluarkan jurnal sangat menarik sebagai sumber dari karya tulis ilmiah ini.

Referensi

- [1] Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : AR-Ruzz Media.
- [2] Ari Setiawan, S. J. Y. N. M. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, S2*
- [3] Dermawan, D., & Rahayuningsih, T. (2010). *Keperawatan Medikal Bedah (Sistem Pencernaan)*. Yogyakarta : Penerbit Gosyen Publishing.
- [4] Nuari, N.A. (2015). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Gangguan Sistem Gastrointestinal*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- [5] Ratu, A., & Adwan, G.M. (2018). *Penyakit Penyakit Hati, Lambung, Usus, dan Ambeien*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [6] Rogayah. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Dan Distraksi Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Pada Penyakit Gastritis Di RS. Sukmul Sisma Medika Dan RS. Harum Sisma Medika Jakarta. *NEONATUS*, 7(2), 2088-429X. Diambil dari <http://www.perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=fstreampdf&fid=774&bid=2521>.

- [7] Rosiani, N, et al. (2020). Hubungan Pengetahuan Gastritis Dengan Motivasi Untuk Mencegah Kekambuhan Gastritis. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1). Diambil dari <http://jurnal.stikes-alinsyirah.co.id/index.php/keperawatan/>.
- [8] Rosdahl, C.B. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Dasar (Textbook Of Basic Nursing)*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- [9] Setyoadi., & Kushariyadi.(2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikiatrik*. Jakarta : Salemba Medika.
- [10] Solehati, T., & Kosasih, C.E. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Perawatan Maternitas*. Bandung : PT. Reflika Aditama.
- [11] Supetran, I. (2016). Efektifitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Daerah Madani Palu. *Promotif jurnal kesehatan masyarakat*, 6(1), 01-08. doi:1031934/promotif.v6i1.2
- [12] Suryadi, et al. (2019). Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Gastritis. *Jurnal keperawatan CARE*, 9(1). Diambil dari https://scholar.google.co.id/scholar?q=jurnal+teknik+relaksasi+otot+progresif+untuk+menurunkan+nyeri+pada+asuhan+keperawatan+gastritis&hl=id&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar#d=gs_qabs&u=%23p%3Dm4BMGi9TdcUJ.
- [13] Sukarmin. (2012). *Keperawatan Pada Sistem Pencernaan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- [14] Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- [15] Hart chris, (2018). *Doing a Literature Riview : Releasing The Research Imagination*. Calitornia: Sage. Diambil dari https://scolar.google.co.id/scolar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Hart+chris%2C+%282018%29+doing+a+literature+review%3A+Releasing+the&btG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DCHWMjYD0y37cJ