

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 3, Nomor 6, July 2025, P. 650-654
Licensed By Cc By-Sa 4.0
E-ISSN: 2986-6340
Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16401086>

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Pasien Gastritis Di Klinik Pratama Sampoerna Agro Tahun 2024

Abu Bakar Sidik, Wita Sabrillah

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Bina Husada
Corresponding Author: abubakaraav@gmail.com

Abstrak

Gastritis merupakan masalah besar kesehatan diseluruh dunia yang terjadi baik dari usia muda hingga lanjut usia. Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien gastritis adalah nyeri epigastrium, secara umum nyeri yang dirasa tercermin dari perilaku pasien misalnya menangis, merintih, menghembuskan nafas. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri pasien gastritis. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dengan pre test dan post test design with nonequivalent control group. Pengambilan sampel dengan non probability sampling dengan sampel berjumlah 40 orang menggunakan rumus Slovin. Hasil penelitian pada saat sesudah dilakukan intervensi rata-rata respon nyeri responden dengan nyeri gastritis yaitu median 1,00 (kelompok intervensi) nilai min- max 1-2 dan median 2,00 (kelompok kontrol) nilai min-max 1-2. Hasil menggunakan uji wilcoxon diketahui setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi mengalami penurunan respon nyeri. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis dibuktikan dengan asymp.sig (2-tailed) $p = 0,000$ yang artinya teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan nyeri pasien gastritis. Disarankan untuk dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri dalam penatalaksanaan nyeri pasien gastritis.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Otot Progresif, Nyeri, Gastritis

Article Info

Received date: 5 July 2025

Revised date: 22 July 2025

Accepted date: 24 July 2025

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan masalah besar diseluruh dunia, sekitar 1,7 miliar kasus di negara berkembang, dari usia dewasa muda hingga lanjut usia. Menurut (World Health Organization, 2019) kasus gastritis di dunia khususnya dibeberapa negara dengan presentase kasus gastritis yaitu Afrika 69%, Amerika Serikat 78% dan Asia sebesar 51%, kejadian di dunia mencapai 1,8 juta hingga 2,1 juta penduduk setiap tahunnya. Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Pada pasien rawat jalan gastritis berada pada posisi ketujuh dari sepuluh penyakit terbanyak dengan 201.083 kasus (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2016 kasus kejadian gastritis menjadi penyakit dengan urutan ke 6 dari 10 kasus penyakit terbanyak yaitu 25.897 kasus. Pada tahun 2017 kasus mengalami penurunan menjadi 23.563 kasus, pada tahun 2018 kembali mengalami kenaikan kejadian gastritis yaitu 24.934 kasus dan menjadi kasus penyakit terbanyak dengan urutan ke 5 dari 10 kasus penyakit terbanyak dan menjadi perhatian penting di Sumatera Selatan (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2018). Berdasarkan data pasien gastritis di Wilayah kerja Klinik Pratama Sampoerna Agro dalam 1 tahun terakhir mengalami kenaikan yaitu menjadi 92 kasus pada Tahun 2023 dari 88 kasus pada tahun sebelumnya.

Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien gastritis adalah nyeri. Nyeri yang dirasakan adalah nyeri ulu hati atau nyeri epigastrium. Secara umum tanda dan gejala yang sering terjadi pada pasien yang mengalami nyeri dapat tercermin dari perilaku pasien misalnya suara (menangis, merintih, menghembuskan nafas), ekspresi wajah (meringis, menggigit bibir), pergerakan

tubuh (gelisah, otot tegang, mondar-mandir, dll), interaksi sosial. Nyeri ulu hati ini disebabkan karena asam lambung yang membuat luka-luka atau ulkus sehingga terjadi tukak lambung dan dapat disertai dengan muntah darah atau hematomisis. (Supetran, 2016). Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diberikan pada penderita yang mengalami nyeri pada gastritis adalah terapi komplementer. Salah satu terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri adalah dengan teknik relaksasi otot progresif (Indayani, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara untuk pemberian terapi non farmakologis di wilayah kerja Klinik masih jarang diterapkan dan pasien masih banyak yang belum mengetahui terkait terapi non farmakologisnya, sehingga pasien hanya bergantung dengan terapi obat yang diberikan, sehingga perlu diadakannya penelitian terhadap penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk melihat pengaruh terhadap nyeri pasien gastritis sebagai alternatif atau terapi komplementer yang dapat diterapkan responden secara mandiri dan efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi experiment dengan rancangan pre-post test design with control group. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22-27 Januari Tahun 2024 di Klinik Pratama Sampoerna Agro Kabupaten OKI, Sumatera Selatan. Populasi penelitian adalah pasien dengan riwayat gastritis di wilayah kerja Klinik Pratama Sampoerna Agro, Kabupaten OKI, Sumatera Selatan yang berjumlah 92 orang, dan pengambilan sampel menggunakan metode nonprobability sampling menggunakan rumus Slovin. Analisis data penelitian univariat dan bivariat. Univariat mencari distribusi frekuensi dan bivariat mencari pengaruh antara variabel dependen dan independen dengan menggunakan uji nonparametric yaitu uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data Univariat

Analisis univariat yang dibuat berdasarkan distribusi statistik deskriptif dengan sampel terdiri dari klien yang ada di wilayah kerja Klinik Pratama Sampoerna Agro analisis ini dilakukan terhadap variabel respon nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif berdasarkan kelompok intervensi dan kontrol.

Respon Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tabel.1 Respon Nyeri Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Respon Nyeri	N	Minimum	Maksimum	Median	SD
Kelompok Intervensi	20	2	3	2,00	0,444
Kelompok Kontrol	20	1	2	2,00	0,587

Pada saat sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif rata-rata respon nyeri responden dengan nyeri gastritis yaitu pada kelompok intervensi dengan median 2,00 nilai min-max 2-3 dengan nilai standar deviasi 0,444 sedangkan pada kelompok kontrol dengan median 2,00 nilai min-max 1-2 dengan nilai standar deviasi 0,587.

Respon Nyeri Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tabel 2. Respon Nyeri Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Respon Nyeri	N	Minimum	Maksimum	Median	SD
Kelompok Intervensi	20	1	2	1,00	0,308
Kelompok Kontrol	20	1	2	2,00	0,366

Pada saat sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif rata-rata respon nyeri responden dengan nyeri gastritis yaitu pada kelompok intervensi dengan median 1,00 nilai min-max 1-2 dengan nilai standar deviasi 0,308 sedangkan pada kelompok kontrol dengan median 2,00 nilai min-max 1-2 dengan nilai standar deviasi 0,366

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Pasien Gastritis di Klinik Pratama Sampoerna Agro

Tabel 3. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Pasien Gastritis

Respon Nyeri	Mean Rank		Sum Of Rank		Asymp.Sig (2-tailed)
	Negative	Positive	Negative	Positive	
Kelompok Intervensi	10,00	0,00	190,00	0,00	0,000
Kelompok Kontrol	9,62	7,50	163,50	7,50	0,000

Berdasarkan tabel 3 dari hasil uji wilcoxon diketahui setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi mengalami penurunan respon nyeri. Dibuktikan dengan asymp.sig (2-tailed) $p = 0,000$.

PEMBAHASAN

Analisis Respon Nyeri Sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Dari hasil distribusi respon nyeri responden berdasarkan diperoleh data bahwa pada saat sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif, rata-rata respon nyeri responden dengan nyeri gastritis yaitu pada kelompok intervensi dengan median 2,00 nilai min-max 2-3 dengan nilai standar deviasi 0,444 sedangkan pada kelompok kontrol dengan median 2,00 nilai min-max 1-2 dengan nilai standar deviasi 0,587.

Nyeri merupakan suatu pengalaman sensori emosional yang tidak menyenangkan bisa terjadi karena adanya kerusakan jaringan, nyeri merupakan pengalaman yang dikatakan oleh seseorang yang sedang merasakan nyeri dan ada ketika seseorang tersebut mengatakan ada (Mira, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supetran (2016) bahwa dari 12 responden penelitian semua responden (100%) mengalami nyeri sebelum dilakukannya teknik relaksasi otot progresif. Rasa nyeri yang dirasakan akibat respon tubuh terhadap trauma atau akibat mukosa lambung yang mengalami kerusakan.

Analisis Respon Nyeri Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Dari analisis distribusi respon nyeri responden diperoleh data bahwa pada saat sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif rata-rata respon nyeri 20 responden dengan nyeri gastritis yaitu pada kelompok intervensi dengan median 1,00 nilai min-max 1-2 dengan nilai standar deviasi 0,308 sedangkan pada kelompok kontrol dengan median 2,00 nilai min-max 1-2 dengan nilai standar deviasi 0,366.

Nyeri epigastrium sebenarnya adalah perasaan nyeri atau sakit di daerah perut bagian yang atas dan tengah. Sekitar sepuluh juta penduduk Amerika menderita nyeri epigastrium karena penyakit defisiensi laktase. Di sisi lain, penggunaan obat ini juga menyebabkan nyeri epigastrium di perut. Disebutkan beberapa penyakit atau kondisi medis yang menyebabkan nyeri epigastrium. Kanker pankreas, Gastritis, Gangguan pencernaan, efek medicational, Dispepsia, penyakit Ulkus peptikum, iskemia miokard, refluks Gastroesophageal, Pankreatitis, Malabsorbtion, pelanggaran miokard, kanker lambung, usus iskemia, Pnuemonia, hernia Hiatus, volvulus lambung, Kehamilan, Zollinger_Ellison sindrom, hernia abdomen, Caliac Stenosis arteri dari aompression (Sunaryo et al., 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supetran (2016) bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dari 12 responden 9 orang (75%) diantaranya merasakan nyerinya berkurang karena gerakan-gerakan yang diberikan secara perlahan membantu merilekskan baik saraf simpatis maupun parasimpatis, sehingga saraf yang rileks menurunkan rasa nyeri.

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Pasien Gastritis di Klinik Pratama Sampoerna Agro

Dari hasil analisis menggunakan uji wilcoxon diketahui setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi mengalami penurunan respon nyeri. Dibuktikan dengan asymp.sig (2-tailed) $p = 0,000$ yang artinya teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan nyeri pasien gastritis.

Teknik relaksasi otot progresif adalah kegiatan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang dan menurunkan ketegangan dengan teknik relaksasi otot.

progresif sehingga mendapatkan perasaan relaks, relaksasi otot progresif ini dilakukan dengan cara meregangkan dan merilekskan otot secara sadar (Tyani et al., 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supetran (2016) 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 ini juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Nuryanti (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 ($p < 0,05$).

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif diperoleh data bahwa rata-rata respon nyeri responden dengan nyeri gastritis pada kelompok intervensi median 2,00 nilai min-max 2-3 dengan nilai standar deviasi 0,444 sedangkan pada kelompok kontrol median 2,00 nilai min-max 1-2 dengan nilai standar deviasi 0,587. Sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif rata-rata respon nyeri responden nyeri gastritis pada kelompok intervensi median 1,00 nilai min-max 1-2 dengan nilai standar deviasi 0,308 sedangkan kelompok kontrol median 2,00 nilai min-max 1-2 dengan nilai standar deviasi 0,366.. Dari hasil analisis menggunakan uji wilcoxon diketahui setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi mengalami penurunan respon nyeri. Dibuktikan dengan asymp.sig (2-tailed) $p = 0,000$ yang artinya teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan nyeri pasien Gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Brunner & Suddarth. (2016). Buku Ajaran Keperawatan Medikal Bedah. Edisi (Vo.12). EGC.
- Indayani, Priyanto S, Suharyanti E.(2018). Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya (Carica Papaya Terhadap Tingkat Nyeri Kronis Penderita Gastritis di Wilayah Puskesmas Mungkid. Jurnal Keperawatan. Published Online 2018; 353-365.
- Kemenkes RI.(2018). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.
- Kharistna.(2021). Relaksasi Otot Progresif. www.wordpress.co.id. Diakses tanggal 27 Desember 2023.
- Lita Aulia. (2023). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Kekambuhan Gastritis Pasca Masa Pandemi. *Nutrition Research and Development Journal*. Volume 03 Nomor 01, April 2023 (23-29).
- Maidartati, S. V., & Firmansyah, M. R. (2021). Pola Makan dan Stress dengan Kejadian Gastritis Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang. 4(2), 196-203.
- Megawati, A., Nosi, H.(2015). Beberapa Faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada pasien yang di rawat di RSUD LabuangBaji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*(Vol.4, No.6).
- Mubarak, I.W., et al. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 1). Salemba Medika: Jakarta.
- Muliani, N., Irianto, G., & Kurniawan, T. (2021). Frekuensi Makan dan Stress dengan Kejadian Gastritis Pada Perempuan Usia 18-25 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung. *Jurnal Wacana Kesehatan*. (Vol.6, Issues 2).
- Nurulatifah. (2017). Upaya Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Nyeri dan Cemas Pada Ny. L dengan Gastritis. *Jurnal Keperawatan*.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- PM, Rahmawati.(2021). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Angew Chemie Int Ed* 6(1), 951-952.
- Rahmatun, V., & Heru, W. (2020). Penerapan teknik distraksi nafas ritmik untuk menurunkan nyeri pada pasien post apendiktomi. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 53(9), 1689-1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y.(2021). The Effect of The Progressive Muscle Relaxation Combined with Lavender Aromatherapy of Hemodialysis Patients. 24(1), 39-46. <https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842021004>.

- Saleh.,L.M., dkk. (2019). Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC). Yogyakarta: ISBN Elektronik.
- Septi & M. Ramadhani.(2021). Pola Makan dan Stress dengan Kejadian Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah. Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (Vo.4, No.2).
- Sitompul,R.,Sri,I.,& Wulandari,M.(2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pola Makan terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. (Vol.9, Issue 3).
- Soehati, T.,& Kosasih, C.E. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Perawatan Maternitas. Bandung : PT. Reflika Aditama.
- Solihin, M.I. (2018). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Sikap Santri Dalam Pencegahan Gastritis. Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Isan Cendikia Medika Jimbang. 1-91
- Sugiyono.(2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sumariadi, S. Et al. (2021). Efektifitas Penerapan Guided Imagery terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pasien Gastritis. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 3(1), pp. 19-206. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i1.389>.
- Supetran, I.(2016). Efektifitas penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis di Rumah Sakit Daerah Madani Palu. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 6(1)
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI.
- Tyani, E. S., Utomo, W., & Hasnelin, Y. (2015) Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. Jurnal Keperawatan. 2(2), 1068-1075.
- Utami, A.D., & Kartika, I, R. (2018). Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis. Real In Nursing Journal. (Vo.1, Issue, 3). 123-132
- Yoga Afta Alfian. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Desa Cukurgondang Grati Kabupaten Pasuruan.
- Yusuf, B.A. (2015) Gastritis. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- World Health Organization.(2018).