
STUDI KASUS: TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN GASSTRITIS

, Dadi Hamdani¹ Annisa Fithriani², Adi Nurapandi³

¹Department of Nursing, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Dadi Hamdani

Email: dihamni92@gmail.com

address : guro II rt 05 rw 23, kelurahan karawang wetan, kecamatan karawang timur, kabupaten karawang, 41314, jawa barat, 083869650907

ABSTRACT

Pendahuluan: Peradangan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi mukosa lambung dan ditandai dengan peningkatan keasaman pada lambung merupakan definisi gastritis. Berdasarkan data World Health Organization angka kejadian gastritis di dunia berkisar 1,8 – 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Data Kemenkes RI kejadian gastritis di Indonesia khususnya provinsi Jawa Barat mencapai 31,2% jumlah penduduk sebanyak 48.683.861 jiwa.

Tujuan: Untuk melakukan asuhan keperawatan dengan fokus masalah keperawatan nyeri akut menggunakan intervensi relaksasi otot progresif.

Metode: Penulisan menggunakan metode deskriptif dan berbentuk studi kasus menggunakan proses pendekatan asuhan keperawatan diantaranya pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Subjek untuk studi kasus yaitu satu klien yang menderita gastritis dengan keluhan nyeri akut. Teknik pengumpulan data menggunakan cara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi.

Hasil riset: Hasil studi kasus menunjuka perubahan setelah dilakukan relaksasi otot progresif dibuktikan dengan hasil akhir yaitu evaluasi yang dilakukan didapatkan hasil pasien tampak rileks, skala nyeri berkurang awalnya skala nyeri 4 setelah dilakukan intervensi selama 2 hari skala nyeri menjadi 2.

Kesimpulan: Kesimpulan dari asuhan keperawatan yang mengalami gastritis ketika pengkajian data yang muncul adanya nyeri tekan dibagian abdomen kuadran kiri atas dan skala nyeri 4 rentang dari (0-10). Diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan iritasi mukosa lambung. Untuk intervensinya yaitu relaksasi otot progresif. Dalam tindakannya dapat berjalan lancar sampai dengan evaluasi dapat mengurangi skala nyeri klien.

Keywords: gastritis, nyeri akut, terapi relaksasi otot progresif

Pendahuluan

Masalah kesehatan yang banyak dihadapi masyarakat adalah gangguan sistem pencernaan salah satunya adalah gastritis. Gastritis yaitu infeksi pada mukosa gastro ditandai dengan adanya peningkatan keasaman pada gastro (KUSMIATI, 2020). Sensasi terbakar di belakang tulang dada lalu menjalar ke leher atau tenggorokan saja tanpa ada rasa asam di mulut merupakan gejala dari gastritis (Nurhaidah et al., 2021).

Angka insiden gastritis menurut *World Health Organization* (WHO), kejadian gastritis di dunia berkisar 1,8 – 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Merita et al., 2018). Berdasarkan WHO presentasi angka insiden gastritis di Indonesia mencapai 40,8%, karena angka insiden gastritis di daerah sangat tinggi yaitu 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa (Ilham, 2019).

Menurut Kemenkes RI data insiden gastritis khususnya provinsi Jawa Barat mencapai 31,2% dengan jumlah penduduk 48.683.861 jiwa (Padilah et al., 2021). Menurut profil kesehatan Indonesia tahun 2018, gastritis masuk dalam kategori sepuluh penyakit terbanyak pada klien rawat inap rumah sakit dengan jumlah 30.154 kasus (Padilah et al., 2021).

Penggunaan aspirin atau OAINS, infeksi helicobacter pylori, minuman beralkohol, merokok, stres, pola makan tidak terkontrol, makanan pedas dan asam merupakan faktor terjadinya gastritis (Nurmaidini, 2020).

Patofisiologi kerusakan lambung dan usus duodenum dampak penggunaan obat anti inflamasi non steroid (OAINS) bisa merusak sintesis prostaglandin (PG) yaitu media inflamasi yang menyebabkan per indikasi inflamasi berkurang dan akhirnya terjadi kendala sintesis (PG) dapat mengurangi pertahanan mukosa, menggunakan imbas yaitu terdapat lesi pada mukosa lambung dan menyebabkan nyeri dalam lapisan dinding mukosa lambung (Amrulloh & Utami, 2016).

Mengonsumsi makanan asam dan pedas mampu terjadi peningkatan asam lambung, makanan pedas terlalu banyak dapat mengakibatkan gangguan pada lambung sehingga terjadi peregangan otot lambung dan adanya keterlambatan lambung membawa makanan ke usus akibatnya perut terasa kenyang, berkurangnya nafsu makan, terasa mual bahkan hingga muntah (Barkah et al., 2021). Akibatnya terasa sakit di bagian lambung, nyeri, mual bahkan hingga luka (Mulat, 2016).

Nyeri merupakan salah satu gejala dari gastritis. Rasa nyeri yang dirasakan adalah nyeri di perut bagian atas. Nyeri adalah rasa yang tidak menyenangkan dari segi sensorik dan emosional akibat adanya kerusakan jaringan (Bahrudin, 2017). Ada dua macam nyeri, diantaranya nyeri akut serta nyeri kronis. Nyeri akut bersifat terlokalisir dan terjadi secara tiba-tiba (Rakhmat Akbar, 2019).

Nyeri akut bersifat terlokalisir dan terjadi secara tiba-tiba (Rakhmat Akbar, 2019). Nyeri kronis yaitu nyeri konstan atau intermiten yang berlangsung lama. Nyeri kronis berlangsung lebih dari 6-10 bulan (Saputra, 2021).

Komplikasi dari gastritis menyebabkan anemia pernisirosa, gangguan absorpsi vitamin B12 dan zat besi, terjadi pengecilan pada daerah antrum pylorus. Mengakibatkan ulkus peptikum dan adanya pendarahan di lambung. Bila gastritis akut tidak segera ditangani, beresiko terjadi kanker lambung, karena adanya penipisan dinding lambung (Syarifudin, 2020).

Pengalaman peneliti setelah melakukan pendekatan di rumah sakit terapi relaksasi otot progresif jarang sekali digunakan untuk mengurangi rasa nyeri epigastrium pada penderita gastritis. Relaksasi otot progresif ini memberikan pijatan lembut di setiap kelenjar tubuh, pembuatan kortisol di darah menurun, mengeluarkan hormon sesuai kebutuhan dan terjadi adanya kesetaraan antara emosi dan pikiran (Supetran I Wayan, 2016).

Tujuan penelitian ini agar diketahui adanya efektifitas teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri klien gastritis di Ruangandahlia RSUD Kota Banjar

Metode

Desain yang digunakan oleh peneliti adalah studi kasus deskriptif, pendekatan yang dilakukan untuk penelitian ini adalah asuhan keperawatan dengan metode kualitatif, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan dari awal pengkajian, lalu menemukan diagnose keperawatan, disusunlah rencana keperawatan, implementasi dan evaluasi pada pasien Gastritis dengan masalah nyeri akut.

Populasi yang diambil untuk studi kasus ini yaitu satu subjek. Penulis sudah menentukan kriteria untuk pemilihan partisipasi dengan membagi kriteria inklusi dan eklusi. Kriteria inklusinya adalah pasien dengan gastritis, pasien dengan keluhan nyeri, pasien yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian. Kriteria eklusinya yaitu pasien yang mengundurkan diri sebagai responden untuk studi kasus, pasien yang pulang dari ruang rawat. Lokasi dan waktu penelitian dilakukan di ruang Dahlia BLUD RSUD Kota Banjar yang dilaksanakan 2 hari pada tanggal 28 Mei 2022 sampai 29 Agustus 2022. Peneliti mengumpulkan data memakai teknik wawancara, observasi pemeriksaan fisik dan mendokumentasikannya.

Hasil

Pengkajian

Ketika pengkajian kepada klien Ny.I berumur 62 tahun dari Kelurahan Rejasari Kecamatan Langensari datang ke IGD BLUD RSUD Kota Banjar pada tanggal 27 Mei 2022 adanya keluhan nyeri di ulu hati, mual, muntah dan pusing. Pada saat pengkajian di ruangan dahlia pada tanggal 28 Mei 2022 pasien mengeluh nyeri di bagian perut, nyeri terasa seperti kram, nyeri dirasakan setiap saat dan berkurang bila di istirahatkan, skala nyeri 4 dari (0-10), mual dan pusing. Riwayat penyakit dahulu pasien mempunyai riwayat penyakit paru-paru lalu jantung. Dan klien mengutarakan keluarga tak ada yang mempunyai riwayat penyakit sama seperti di derita klien.

Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital. Didapatkan hasil berat badan 54,9 kg, tinggi badan 150 cm, GCS 15, tekanan darah 140/80 mmHg, nadi 80x/menit, pernapasan 22x/menit, temperatur 36.0°C. Pada pemeriksaan fisik fokus di bagian abdomen, hasil yang didapatkan dengan cara inspeksi yaitu bentuk abdomen simetris dan datar, tidak ada massa atau benjolan dengan cara palpasi adanya nyeri tekan dibagian perut kiri atas lalu pada ulu hati. Pemeriksaan laboratorium darah lengkap didapatkan hasil yang abnormal yaitu leukemia 15.1 ribu/mm³, netrofil 76%, dan limfosit 16%. Terapi yang telah diberikan infus RL, ranitidin 2x1 mg, ondansetron 3x8 mg, omeprazole 3x1 mg, methylprednisolone 2x8 mg.

Diagnosa Keperawatan

Hasil dari pengkajian yang dilakukan, peneliti sudah mengelompokkan data kedalam bentuk analisa data.

Symptoms	Etiologi	Problem
DS : a) Klien mengeluh nyeri pada bagian abdomen b) Nyeri terasa seperti kram c) Nyeri dirasakan di bagian abdomen kuadran kiri atas d) Nyeri dirasakan setiap saat berkurang bila minum obat e) Skala nyeri 4 rentang dari (0-10) DO : a) Tekanan darah:140/80mmHg Nadi:80x/menit Pernapasan :20x/menit Temperatur :36,0°C b) Sesekali klien tampak meringis	Obat-obatan, <i>helicobacter pylori</i> , kafein ↓ Inflamasi ↓ Nyeri epigastrium ↓ Nyeri akut	Nyeri Akut

Dari analisa data tersebut dapat dirumuskan masalah keperawatan untuk klien adalah nyeri akut berhubungan dengan iritasi mukosa lambung menurut standar diagnosa keperawatan Indonesia (SDKI) no diagnose D.0077 pada halaman 176.

Intervensi, Implementasi, dan Evaluasi

Setelah menentukan masalah keperawatan yang muncul selanjutnya peneliti menetapkan intervensi yang dilakukan untuk diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan iritasi mukosa lambung berdasarkan standar intervensi keperawatan Indonesia (SLKI).

SLKI	SIKI
Setelah dilakukan tindakan keperawatan 3x24 jam, menunjukkan pasien: <ol style="list-style-type: none"> a. Skala nyeri menurun b. Pasien lebih relaks 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengkaji skala nyeri 2. Mengkaji tanda-tanda vital 3. Menjelaskan makanan yang dapat memicu peningkatan asam lambung 4. Mengatur posisi nyaman untuk klien 5. Memberikan relaksasi otot progresif 6. Kolaborasi pemberian terapi analgesik dan antasid

Dalam implementasi ada prosedur yang dilakukan untuk mengurangi nyeri akut berhubungan dengan iritasi mukosa lambung yaitu dengan cara memberikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis, salah satunya menggunakan terapi relaksasi otot progresif.

Evaluasi dari asuhan keperawatan yang sudah diberikan kepada klien selama 2 hari didapatkan hasil pada tanggal 30 Mei 2022 hasil subjektif pasien mengutarakan nyeri menurun, hasil objektif pasien terlihat rileks dan skala nyeri 2 dari (0-10), assessment nyeri akut, planning menganjurkan teknik relaksasi otot progresif, implementasi memberikan teknik relaksasi otot progresif, evaluasi pasien memahami cara teknik relaksasi otot progresif, dan reassessment intervensi dilanjutkan.

Pembahasan

Asuhan keperawatan yang dilakukan secara langsung kepada Ny.I dengan kasus gastritis di ruang dahlia BLUD RSU Banjar, menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan tahapan pengkajian sampai dengan evaluasi, dan disini penulis akan memberikan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada klien gastritis, sehingga perlu mencoba membahas langkah proses asuhan keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif pada Ny. I dengan kasus gastritis.

Pada saat pengkajian didapatkan hasil pada Ny.I yaitu nyeri abdomen terasa seperti kram, nyeri dirasa di perut bagian kiri atas. Skala nyeri 4 dari (0-10), nyeri terasa setiap saat, nyeri berkurang apabila minum obat dan di istirahatkan. Dan ditemukan pada saat melakukan pemeriksaan fisik adanya nyeri tekan di daerah lambung perut bagian kiri atas lalu di ulu hati, mual dan pusing.

Adanya keluhan nyeri dibagian abdomen kuadran kiri atas ini bisa menjadi pertimbangan untuk menentukan diagnosa keperawatan. Nyeri merupakan gejala gastritis. Rasa sakit yang dirasakan di perut bagian atas. Nyeri merupakan perrasaan yang tidak nyaman karena adanya kerusakan jaringan (Bahrudin, 2017). Hasil pengkajian kepada Ny.I didapatkan masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan iritasi mukosa lambung serta nomor diagnosa D.0077 halaman 176 dari Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia.

Relaksasi otot progresif adalah teknik yang digunakan untuk menurunkan nyeri. Relaksasi otot progresif yaitu terapi yang menimbulkan adanya relaksasi pada bagian otot dari kaki ke arah kepala ataupun sebaliknya, maka akan menambah kesadaran respon pada otot tubuh (Supetran I Wayan, 2016) menggunakan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis.

Hasil evaluasi keperawatan berupa nyeri akut. Setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama 2 hari pada pasien gastritis mengalami penurunan nyeri dari skala 4 (0-10) menjadi 2 (0-10). Pada tanggal 28 Mei 2022 Ny.I mengatakan nyeri berkurang dari skala 4 ke 3 rentang (0-10) dan pada tanggal 29 Mei 2022 skala nyeri 3 menjadi 2 rentang (0-10) Keadaan umum baik, pasien tampak rileks, pemeriksaan tanda-tanda vital TD : 130/80mmHg, Nadi : 80x/menit, Suhu : 36,0° C, Respirasi : 20x/menit. Hasil ini pun sejalan dengan penelitian (Supetran I Wayan, 2016) penggunaan terapi relaksasi otot progresif ini berhasil dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian dapat ditetapkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan skala nyeri pada klien gastritis dirasakan berkurang setiap harinya dengan selisih satu poin dengan ini menyatakan terapi relaksasi otot progresif ini cocok untuk diberikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ucapkan terimakasih banyak kepada seluruh pihak yang sudah terlibat mendukung untuk keberlangsungan penelitian studi kasus ini, terutama kepada BLUD RSUD Kota Banjar khususnya di ruangan Dahlia yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan segala keterampilan sesuai aturan yang berlaku.

Daftar Pustaka

- Amrulloh, F. M., & Utami, N. (2016). Hubungan Konsumsi OAINS terhadap Gastritis The Relation of NSAID Consumption to Gastritis. *Majority*, 5, 18–21.
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi nyeri (pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7–13.
- Barkah, A., Agustiyani, I., & Abdi. (2021). Pengaruh Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. *Stikes Abdi Nusantara Jakarta*, 4(1), 52–58.
- Ilham, M. I. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 433–446.
- KUSMIATI, M. I. A. (2020). *Literature Review: Pengetahuan Tentang Komplikasi Pada Penderita Gastritis*.
- Merita, M., Sapitri, W. I., & Sukandar, I. (2018). Hubungan tingkat stress dan pola konsumsi dengan kejadian gastritis di Puskesmas Pakuan Baru Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 5(1), 51–58.
- Mulat, T. M. (2016). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Masyarakat terhadap Penyakit Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Barombong Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 3(1), 30–37.
- Nurhaidah, F. S., Anugrah, S. D., Putri, A. F., Tukloy, W. D. R., Khairunnisa, S., Primadani, L. H., Wahyudi, T., Aisyia, A., Kamaruzzaman, A. R., Shofa, K. N., & Nita, Y. (2021). Pengetahuan Mahasiswa Universitas Airlangga Mengenai Dispepsia, Gastritis, Dan Gerd Beserta Antasida Sebagai Pengobatannya. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(2), 57. <https://doi.org/10.20473/jfk.v8i2.24116>

Nurmaidini, B. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis Tahun 2020*.

Padilah, N. S., Suhandi, Nugraha, Y., & Fitriani, A. (2021). Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis: Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Penelitian Keperawatan*, 01(01), 23–33.

Rakhmat Akbar. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Dahlia li Rsud Ciamis Karya Tulis Ilmiah*. g, 56.

Saputra, V. N. P. D. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Nyeri Kronis Akibat Hipertensi Dengan Fokus Intervensi Kompres Air Hangat. *Repository STIKES Muhammadiyah Kendal*.

Supetran I Wayan. (2016). 223803-Efektifitas-Penggunaan-Teknik-Relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).

Syarifudin, A. (2020). *Pengetahuan Tentang Komplikasi Pada Penderita Gastritis*. 2507(February), 1–9.