

Health Polytechnic Ministry of Health Bandung  
Nursing Study Program (Bogor Campus)

Airlangga Ibnu Akbar Ruhiyat  
NIM. P17320321083

Application Of Progressive Muscle Relaxation Techniques Against The Intensity Of  
Pain In Gastritis Patients At Pmi Hospital Bogor City 2024

i-xiv + 50 pages. V CHAPTER, 5 tables, 3 figure, 9 appendices

### **ABSTRACT**

Gastritis is an inflammatory condition of the stomach wall that can be caused by irregular eating habits, such as eating large amounts of food quickly, eating spicy foods, or exposure to other factors such as alcohol, aspirin, bile reflux, or radiation. One of the nursing problems that will arise due to gastritis is pain. Pain is an unpleasant sensory and emotional experience resulting from actual or potential tissue damage, described as a sudden or slow damage, ranging from mild to severe, and lasting more than 3 months. To overcome pain in gastritis patients can be given pharmacological and non-pharmacological therapies. One of the appropriate non-pharmacological therapies to reduce pain levels in gastritis patients is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation is one of the non-pharmacological ways that can reduce pain, anxiety, and produce feelings of pleasure that are carried out from head to toe. The goal is to determine the level of pain of gastritis patients before and after being given progressive muscle relaxation therapy at PMI Bogor City Hospital. This Scientific Paper uses the case study method with a descriptive type and the number of respondents as many as 3 respondents. The result of this Scientific Paper is after the application of progressive muscle relaxation for 2 time in 2 consecutive days on 3 respondents, as many as 2 respondents (66,67%) experienced mild pain and 1 respondent (33,33%) experienced moderate pain. The conclusion that can be drawn is that there is a decrease in pain scale in gastritis patients after progressive muscle relaxation techniques. Progressive muscle relaxation technique can be used as one of the non-pharmacological techniques to reduce pain in gastritis patients.

**Keywords** : Gastritis, Pain, Progressive muscle relaxation

**Bibliography** : 36 Sources (2009-2022)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor)

Airlangga Ibnu Akbar Ruhiyat

NIM. P17320321083

Penerapan Teknik *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Rumah Sakit PMI Kota Bogor 2024

i-xiv +50 halaman. V BAB, 5 Tabel, 3 Gambar, 9 Lampiran

### **ABSTRAK**

Gastritis adalah kondisi peradangan pada dinding lambung yang dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti mengonsumsi makanan dalam jumlah besar secara cepat, makan makanan pedas, atau paparan faktor lain seperti alkohol, aspirin, refluks empedu, atau radiasi. Masalah keperawatan yang akan muncul akibat gastritis salah satunya yaitu nyeri. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial, digambarkan sebagai suatu kerusakan yang tiba-tiba atau lambat, mulai dari skala ringan hingga berat, dan berlangsung lebih dari 3 bulan. Untuk mengatasi nyeri pada penderita gastritis bisa diberikan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang tepat untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis yaitu terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah salah satu cara non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri, cemas, dan menghasilkan perasaan senang yang dilakukan mulai dari ujung kepala hingga kaki. Tujuannya yaitu untuk mengetahui tingkat nyeri pasien gastritis sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif di Rumah Sakit PMI Kota Bogor. Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode studi kasus dengan jenis deskriptif dan jumlah responden sebanyak 3 responden. Hasil dari Karya Tulis Ilmiah ini yaitu setelah dilakukannya penerapan relaksasi otot progresif selama 2 kali dalam 2 hari berturut-turut pada 3 responden sebanyak 2 responden (66,67%) mengalami nyeri ringan dan 1 responden (33,33%) mengalami nyeri sedang. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu terdapat penurunan skala nyeri pada pasien gastritis setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis.

**Kata Kunci :** Gastritis, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif

**Daftar Pustaka :** 36 Sumber (2009-2022)