

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perdarahan atau inflamasi yang terjadi pada lapisan lambung, baik dalam bentuk akut maupun kronis, dikenal dengan istilah gastritis (Aspitarsari dkk, 2020). Penyakit gastritis dapat menyebabkan lambung nyeri dan tidak nyaman, yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Nur, 2021). Secara umum, penyebab gastritis dibagi menjadi bagian internal, yang berarti asam lambung keluar secara berlebihan, dan bagian eksternal, yang berarti infeksi dan iritasi.

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2019, terjadi sekitar 1,8 juta hingga 2,1 juta kasus gastritis di seluruh dunia setiap tahunnya. WHO juga melaporkan bahwa prevalensi gastritis di Indonesia mencapai 40,8%, dengan 274.396 kasus terjadi pada populasi sebanyak 238.452.952 orang di berbagai wilayah Indonesia.

Menurut informasi yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019, terdapat 30.154 kasus (sekitar 4,9%) dari total kasus gastritis yang tercatat di Puskesmas dan pasien yang dirawat di rumah sakit di Indonesia. Hal ini menjadikan gastritis sebagai salah satu dari sepuluh penyakit yang paling umum terjadi di Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2019).

Menurut data yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Kota Bogor pada tahun 2018, jumlah kasus baru penyakit gastritis mencapai 28.728, yang

menempatkannya pada peringkat keenam dari sepuluh penyakit rawat jalan terbanyak di Puskesmas Kota Bogor. Meskipun pada tahun 2019 jumlah kasus gastritis masih berada di peringkat keenam, namun angkanya telah menurun menjadi 21.590 kasus. Penurunan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat Kota Bogor terhadap kesehatan pencernaan.

Semua orang yang menderita gastritis akan mengalami rasa sakit, yang mungkin tidak menyenangkan bagi sebagian orang. Menurut Andarmoyo (2017), nyeri seringkali menyertai kerusakan pada tubuh, yang merupakan indikasi adanya ancaman yang sebenarnya atau potensial. Mediator kimia lambung seperti prostaglandin dan histamin dapat meningkat sebagai akibat dari erosi mukosa. Mediator kimia ini berfungsi untuk merangsang reseptor nyeri, yang pada gilirannya menyebabkan nyeri maag (Padila et al., 2021).

Penderita gastritis hampir selalu mengeluh nyeri. Lesi mukosa yang erosi di berbagai lokasi menyebabkan nyeri. Jika terjadi pada fundus atau badan, biasanya disebabkan oleh stress. Bagi penderita gastritis, nyeri dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Efek fisiologisnya meliputi melemahnya sistem kekebalan tubuh, memburuknya penyakit, dan bahkan berkembangnya tumor. Peradangan pada ulu hati, kontraksi otot, dan peregangan otot (stretching) menyebabkan nyeri gastritis

Nyeri akut, yang ditandai dengan ekspresi wajah yang meringis, perilaku protektif, kegelisahan, peningkatan frekuensi denyut nadi, dan

kesulitan tidur, merupakan salah satu masalah utama dalam perawatan pasien dengan gastritis. Manajemen nyeri merupakan salah satu aspek penting dari perawatan mandiri yang diberikan oleh perawat. Ini melibatkan pengamatan terhadap lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas, serta menggunakan skala nyeri. Selain itu, intervensi ini juga melibatkan pengajaran tentang metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri, serta memberikan analgesik jika diperlukan (PPNI, 2017).

Terapi relaksasi otot progresif adalah suatu tindakan keperawatan yang membantu mengurangi tingkat keparahan nyeri. Saat menjalani terapi ini, klien dibimbing untuk fokus pada pengaturan pernapasan serta mempertahankan keadaan rileks (Ayu, 2020).

Terapi relaksasi otot progresif dilakukan ketika klien mencapai tingkat relaksasi yang cukup. Ketika ketegangan otot menghilang, sistem saraf simpatis dan parasimpatis menjadi aktif. Hal ini mengakibatkan penurunan sekresi kortisol dan ketokolamin serta meningkatkan pelepasan endorfin. Teknik Relaksasi Otot Progresif adalah metode relaksasi otot yang mendalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Dengan fokus pada aktivitas otot, teknik ini mengidentifikasi otot yang tegang dan menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan dan mencapai keadaan rileks. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi yang membantu dalam memfasilitasi tidur dan meredakan stres pada tubuh dan pikiran (Ekarini, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2018), teknik relaksasi otot progresif telah terbukti membantu mengurangi rasa nyeri, meningkatkan perasaan bahagia, dan memfasilitasi proses penyembuhan sel. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, di mana tingkat nyeri yang awalnya sedang berubah menjadi ringan setelah klien menjalani terapi ini. Perubahan ini mencerminkan penurunan tingkat nyeri yang dirasakan oleh klien setelah mengikuti terapi tersebut.

Menurut penelitian Supetran (2016), penggunaan terapi relaksasi otot progresif dianggap sebagai langkah yang efektif untuk mengurangi nyeri pada pasien dengan gastritis. Hasil dari eksperimen yang melibatkan 25 responden menunjukkan bahwa sebelum terapi, 16% dari pasien mengalami nyeri ringan, 64% mengalami nyeri sedang, dan 20% mengalami nyeri berat. Setelah menerima terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan dalam tingkat nyeri, dengan 4% pasien melaporkan nyeri ringan, 28% mengalami nyeri sedang, dan 15% mengalami nyeri berat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2017), teknik relaksasi otot progresif diyakini mampu memicu pelepasan endorfin, yang merupakan zat mirip morfin yang diproduksi secara alami dalam tubuh dan berperan sebagai penghambat transmisi sinyal nyeri. Ketika tubuh menghasilkan endorfin, salah satu efeknya adalah mengurangi rasa nyeri. Mayoritas pasien melaporkan pengurangan nyeri setelah menjalani terapi teknik relaksasi otot progresif, karena gerakan yang dilakukan secara perlahan

membantu merilekskan serat-serat saraf, baik itu dari sistem saraf simpatis maupun parasimpatis.

Menurut informasi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Bogor (2018), angka kejadian kasus baru penyakit gastritis menduduki peringkat keenam dengan total 28.728 kasus, termasuk dalam sepuluh penyakit utama yang ditemukan di Puskesmas Kota Bogor. Meskipun demikian, data menunjukkan bahwa pada tahun 2019, angka kejadian gastritis di Kota Bogor tetap berada pada peringkat keenam, namun terjadi penurunan jumlah kasus menjadi 21.590 kasus. Hal ini merupakan tanda positif yang mengindikasikan bahwa masyarakat mulai meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan sistem pencernaan, khususnya terkait penyakit lambung.

Rumah Sakit PMI adalah Rumah Sakit Swasta type B yang berada di bogor dengan memiliki tenaga kerja yang berkualitas dan berdedikasi tinggi dalam melaksanakan tugas-tugas sesuai dengan bidangnya, diharapkan dapat memenuhi kebutuhan masyarakat. Penyakit gastritis memegang peringkat keenam dengan presentase sebesar 6%. Terkait dengan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat topik "Penerapan Teknik Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis di Rumah Sakit Palang Merah Indonesia Kota Bogor".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari studi kasus ini adalah "Bagaimana Penerapan Teknik Progressive Muscle Relaxation Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis di Rumah Sakit Palang Merah Indonesia?"

C. Tujuan Umum

Studi kasus ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran Penerapan Teknik *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gastritis.

D. Tujuan Khusus

Setelah melakukan penelitian pada pasien Gastritis dengan fokus pada karakteristik intervensi melakukan Teknik *Progressive Muscle Relaxation* penulis dapat mengetahui :

- a. Diketuainya gambaran karakteristik pasien yang mengalami nyeri gastritis (Usia, Jenis Kelamin).
- b. Diketuainya gambaran tingkat nyeri sebelum dilakukan Teknik *Progressive Muscle Relaxation* pada pasien gastritis.
- c. Diketuainya gambaran tingkat nyeri setelah dilakukan Teknik *Progressive Muscle Relaxation* pada pasien gastritis.

E. Manfaat Penelitian

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan acuan atau rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan, serta berguna sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya khususnya dalam bidang Keperawatan Medikal Bedah mengenai penerapan *Progressive Muscle Relaxation*.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan Hasil Karya Tulis Ilmiah ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman untuk memperluas tentang penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap intensitas nyeri pada pasien gastritis.

c. Bagi Tempat Penelitian

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan bermanfaat bagi pelayanan keperawatan dengan memberikan gambaran penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap intensitas nyeri pada pasien gastritis.