

ABSTRAK

Perawatan non farmakologi menggunakan terapi relaksasi otot progresif secara teratur, maka dapat mengurangi nyeri gastritis yang pasien rasakan. Penyakit gastritis ini bila tidak diatasi dengan cepat maka akan menimbulkan perdarahan (hemorrhagic gastritis) , tukak lambung, kanker lambung sehingga dapat menyebabkan kematian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan terapi teknik relaksasi otot progresif pada pasien gastritis di Rumah Sakit Wiyung Sejahtera Surabaya.

Desain penelitian menggunakan metode studi kasus yang dilakukan pada pasien gastritis dengan masalah keperawatan utama nyeri akut. Pelaksanaan asuhan keperawatan pada tanggal 14-16 Maret 2022 dilakukan pada pagi hari dalam waktu 10-15 menit meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, dan terapi serta mengukur nyeri dengan pengukuran skala nyeri.

Hasil penelitian penerapan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan waktu 10-15 menit dapat menurunkan tingkat nyeri yang didapatkan hasil sebelum diberikan terapi tingkat nyeri skala 6 (nyeri sedang), sedangkan setelah diberikan terapi tingkat nyeri menurun menjadi skala 3 (nyeri ringan).

Pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi terapi alternatif untuk mengurangi nyeri dan dapat memberikan pemijitan halus pada berbagai kelenjar-kelenjar pada tubuh, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran. Terapi ini menjadi bahan pertimbangan perawat dalam asuhan keperawatan.

Kata kunci : Gastritis, Nyeri, Terapi relaksasi otot progresif