

ABSTRAK

Kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan pada masyarakat terjadi keluhan paling sering yang dirasakan pada penyakit gastritis yaitu keinginan untuk melakukan penanganan terhadap faktor risiko, gejala, dan menangani penyakit serta nyeri pada ulu hati, rasa tidak nyaman pada perut, perut kembung, sakit kepala, dan mual muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Gastritis Dengan Masalah Keperawatan Kesiapan Meningkatkan Manajemen Kesehatan Di RW 07 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya.

Desain penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan pada 1 pasien. Pengumpulan data diperoleh dari lembar pengkajian keperawatan komunitas, dengan melakukan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik klien, kemudian dilakukan analisa data dan dibuat intervensi. Setelah itu dilakukan tindakan dan dievaluasi.

Hasil yang didapatkan setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari pada pasien yaitu hari pertama nyeri seperti kram di skala 5 (sedang), hari kedua nyeri seperti kesemutan di skala 4 (sedang), hari ketiga nyeri seperti perih di skala 3 (ringan).

Teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri pada pasien gastritis. Disarankan pada keluarga atau masyarakat untuk menerapkan teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi non farmakologis yang aman dan mudah untuk menurunkan nyeri di RW 07 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya sebagai upaya penanganan yang mengalami masalah nyeri.

Kata kunci :Gastritis, Relaksasi Otot Progresif