Nerspedia
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444
@ Nerspedia 2022

Asuhan Keperawatan Pada Ny. S dengan Diagnosis Gastritis Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Desa Sungai Asam Wilayah UPT Puskesmas Karang intan 2 Kabupaten Banjar

Yuliani, Ichsan Rizany

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: ichsan.r.psik@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Berdasarkan data di UPT Puskesmas Karang Intan 2 bulan November 2021, gastritis menempati urutan ke 2 dari 10 penyakit terbanyak dengan total 32 orang (14,1%). Penatalaksanaan non farmakologis saat ini sangat dianjurkan karena tidak menimbulkan efek samping. Salah satu pengobatan untuk menurunkan nyeri secara non farmakologis menurut para ahli adalah teknik relaksasi otot progresif.
Tujuan: Memberikan asuhan keperawatan mengenai relaksasi otot progresif (ROP) terhadap pengurangan rasa nyeri pada lansia penderita gastritis.
Metode: Metode pengumpulan data menggunakan pengkajian keperawatan gerontik dengan melakukan wawancara dan observasi, pemeriksaan fisik, pengkajian, analisis data, penegakkan diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi.
Hasil dan Pembahasan: Hasil asuhan keperawatan setelah dilakukan selama 6 hari dengan intervensi relaksasi otot progresif 1 kali sehari, nyeri yang dirasakan pasien berkurang dari skala awal 4 menjadi tidak nyeri.
Kesimpulan: Relaksasi otot progresif dapat mengurangi rasa nyeri. Relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu pilihan terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah gastritis.

Kata-Kata Kunci: Gastritis, Lansia, Relaksasi Otot Progresif.

ABSTRACT

Background: *Based on data at the Karang Intan 2 Health Center UPT in November 2021, gastritis ranks 2nd out of 10 most diseases with a total of 32 people (14.1%). Non-pharmacological management is currently highly recommended because it does not cause side effects. One of the treatments to reduce pain non-pharmacologically according to experts is progressive muscle relaxation techniques.*
Objective: *To provide nursing care regarding progressive muscle relaxation (ROP) to reduce pain in the elderly with gastritis.*
Methods: *The data collection method used gerontic nursing assessment by conducting interviews and observations, physical examinations, assessments, data analysis, diagnosis enforcement, intervention, implementation and evaluation.*
Results and Discussion: *The results of nursing care after being carried out for 6 days with progressive muscle relaxation intervention 1 time a day, the pain felt by the patient was reduced from an initial scale of 4 to no pain.*
Conclusion: *Progressive muscle relaxation can reduce pain. Progressive muscle relaxation can be a non-pharmacological therapy option to treat gastritis.*

Keywords*: Gastritis, Elderly, Progressive Muscle Relaxation*
Cite this as: Yuliani, Rizany, I. Asuhan Keperawatan Pada Ny. S dengan Diagnosis Gastritis Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Desa Sungai Asam Wilayah UPT Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar. Nerspedia 2021;4(2): 214-219.

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan dapat membuat penurunan daya tahan tubuh secara perlahan untuk menghadapi stimulus dari luar maupun dalam tubuh ([1]). Data dari Kepala Desa Sungai Asam menyatakan jumlah lansia di desa sebanyak 389 orang (25%) dari jumlah penduduk didesa yang terdiri dari RT 1, RT 2, dan RT 3. Menurut Biro Pusat Statistik penduduk lanjut usia dengan usia 60 tahun keatas pada tahun 2010 penduduk lanjut usia akan mencapai 9,77 %, dan pada tahun 2020 akan diprediksikan penambahan jumlah penduduk lanjut usia menjadi 11,3 %. Sehingga peningkatan

jumlah lansia setiap tahunnya meningkat secara cepat ([2]).

Masalah pada gastrointestinal merupakan salah satu masalah kesehatan pada lansia yang biasanya berupa gastritis. Penyakit gastritis terkadang dialami selama bertahun-tahun atau kronik dengan etiologi beragam dan terkadang tidak diketahui. Gastritis menahun disebabkan adanya infeksi oleh bakteri *helicobacter pylori*, sehingga mengganggu pertahanan dinding mukosa ([3]). Penderita gastritis akan mengeluhkan sakit pada area perut atau ulu hati, nyeri lambung, mual muntah, tubuh merasa lemah, tidak nafsu makan, sakit kepala, dan komplikasi yang dapat terjadi yaitu perdarahan di saluran cerna ([4]).

Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia, salah satunya adalah Gastritis. Insiden Gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, di Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan Perancis (29,5%) ([5]). Persentase dari angka kejadian Gastritis di Indonesia menurut WHO mencapai angka 40,8%. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2011, gastritis merupakan penyakit nomer 4 dari 10 penyakit terbanyak pada pasien inap di rumah sakit diIndonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,95) ([6]). Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Karang Intan 2 dari 10 penyakit terbanyak kasus gastritis menempati urutan ke 2 penyakit terbanyak dengan total 32 orang (14,1%) pada bulan November 2021. Data bulan November 2021 di Puskesmas Pembantu Desa Sungai Asam menyatakan penyakit gastritis menempati urutan 3 dari 10 penyakit terbanyak di Desa Sungai Asam dengan jumlah 15 orang. Hasil wawancara dan pemeriksaan secara gratis yang dilakukan di Desa Sungai Asam pada tanggal 17 Desember 2021 didapatkan data 3 dari 13 lansia memiliki penyakit gastritis akut maupun kronis. Hasil wawancara lansia menyatakan tidak teratur makan hingga masih suka makan- makanan yang berminyak, asam, maupun pedas sehingga gastritisnya seringkali kambuh.

Berdasarkan hasil asesmen keperawatan yang dilakukan pada Ny.S didapatkan bahwa klien berumur 61 tahun tinggal di desa Sungai Asam kecamatan Karang Intan adapun keluhan utama saat ini klien mengatakan ±1 minggu ini merasa nyeri pada ulu hati. Nyeri yang dirasakan hilang timbul dan paling sering muncul pada saat pagi dan siang hari, namun klien mengatakan masih mampu beraktivitas secara mandiri. Selain merasakan nyeri klien juga mengatakan mengeluh muntah setiap pagi yang berwarna kuning dengan konsistensi cair (±200cc) dan klien kurang nafsu makan karena keluhan yang dirasakannya. Klien mengatakan tidak ada penyakit didalam keluarga. Klien mengatakan sudah lama memiliki penyakit gastritis sejak melahirkan anak keduanya, keluarga mengatakan klien memang sering makan makanan bersantan, ikan asin atau iwak wadi, serta makanan pedas. Ikan asin maupun iwak wadi memang banyak di Kecamatan Karang Intan karena sebagian besar desa memiliki sungai yang dimanfaatkan untuk membuat tambak ikan sebagai sumber mata pencarian serta digunakan untuk makanan sehari-hari, salah satunya diolah menjadi iwak wadi atau ikan asin.

Terapi komplementer merupakan salah satu yang dapat diberikan secara mandiri oleh perawat pada pasien dengan diagnosis gastritis yang mengeluhkan nyeri ([7]). Beberapa tindakan keperawatan yang dapat di lakukan dengan manajemen nyeri untuk menurunkan skala nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Beberapa terapi yang dapat diberikan yaitu teknik distraksi, relaksasi (menggunakan napas dalam) maupun relaksasi otot progresif. Penelitian Nuryanti,

dkk (2020) menunjukkan perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah relaksasi napas dalm dari 30 responden ada 3 responden yang tidak mengalami penurunan nyeri epigastrium ([8]). Sedangkan penelitian Aini, Suyadi, dan Harjayanti (2019) intervensi relaksasi otot progresif pada penelitian ini menurunkan skala nyeri dari 6 (sedang) menjadi 2 (ringan) sehingga terbukti efektif untuk mengatasi masalah nyeri ([9]).

Relaksasi otot dipercaya mengurangi nyeri dengan cara menurunkan tegangan pada otot ([10]). Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah. Intervensi perawatan penerapan relaksasi otot progresif ini dipilih menjadi intervensi karena bisa dilakukan mandiri oleh klien dirumah, alatnya yang mudah, terjangkau dan mudah untuk klien untuk mengatasi nyeri dan menurunkan tekanan darah yang dirasakan klien ([11]).

Berdasarkan data asesmen tersebut, menjadi alasan kuat untuk memberikan asuhan keperawatan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia yang merupakan salah satu perwujudan dari Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat yang berfokus pada intervensi keperawatan terhadap kondisi *gastritis* yang dialami klien berupa pemberian intervensi relaksasi otot progresif sebagai upaya preventif untuk menurunkan nyeri yang dialami klien. Oleh karena itu penulis tertarik untuk menerapkan terapi komplementer "Terapi Relaksasi Otot Progresif" dalam mengurangi nyeri gastritis pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, melalui metode pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus dilakukan dari bulan Desember hingga Januari 2022. Pertemuan yang dilakukan terdiri dari 7 pertemuan yaitu 1 kali pengkajian dan 6 kali implementasi yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut dari tanggal 30 Desember 2021 hingga 4 Januari 2022. Studi kasus dilakukan di Desa Sungai Asam, Kecamatan Martapura Barat, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan kepada Ny. S dengan diagnosis Gastritis. Pasien tinggal di Desa Sungai Asam RT. 02 dan peneliti mendapatkan data-data pasien melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Peneliti telah mendapatkan ijin dari pasien untuk melakukan asuhan keperawatan untuk mengatasi masalah yang dikeluhkan pasien. Intervensi utama yang dilakukan yaitu intervensi relaksasi otot progresif untuk menurunkan skala nyeri. Pemberian teknik relaksasi otot progresif dilakukan selama 6 hari berturut-turut. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk grafik dan narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagram diatas menunjukkan hasil evaluasi didapatkan adanya perbaikan pada masalah Nyeri Akut pada Ny S. Selama 6 kali pertemuan dimulai pada tanggal 30 Desember 2021 sampai 04 Januari 2022 didapatkan nyeri awal yaitu skala 4 (sedang) menjadi skala 0 (tidak ada nyeri). Pada hari kelima adanya peningkatan nyeri karena klien tidak ada makan hingga siang dan klien belum bisa melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri tanpa diawasi seseorang.

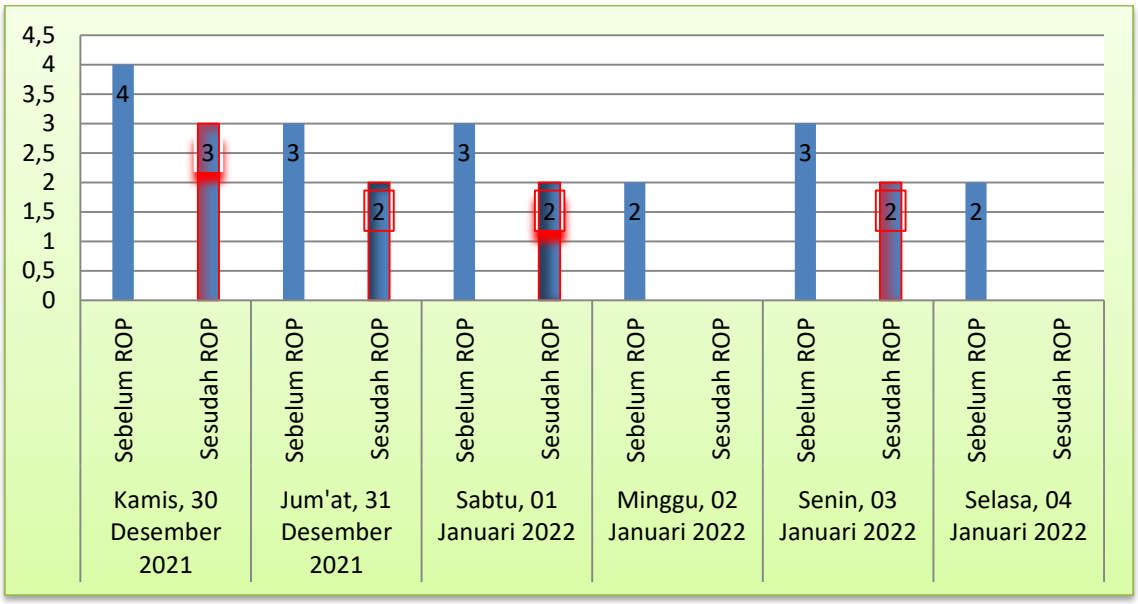

Diagram 1. Hasil Tingkat Nyeri Selama 6 Hari Intervensi

Hasil pengkajian yang didapatkan Ny S berusia 61 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan alamat di RT 02 desa Sungai Asam Kecamatan Karang Intan. Pendidikan terakhir tidak tamat SD, suku banjar, agama islam, status perkawianan menikah, pekerjaan pedagang. Ny S mengatakan keluhan utama yang dirasakan sudah ±1 minggu ini merasa nyeri pada ulu hati. Pengkajian nyeri P: Tidak nafsu makan, Q: Perih, R: Ulu hati, S: 4 (nyeri ringan), T: hilang timbul. Selain merasakan nyeri klien juga mengatakan ada muntah setiap pagi yang berwarna kuning dengan konsistensi cair (±200cc) dan klien kurang nafsu makan karena sakitnya ini. Adapun jenis nyeri yang dialami klien adalah nyeri akut. Nyeri akut biasanya berlangsung singkat atau kurang dari 6 bulan.

Intervensi keperawatan penerapan relaksasi otot progresif ini dipilih karena bisa dilakukan mandiri oleh klien maupun keluarga dirumah dan alat yang dibutuhkan hanya kursi sehingga terjangkau dan mudah didapatkan. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasikan otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku ([11]). Relaksasi otot progresif dilakukan selama 30 menit dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi *vasodilatasi diameter arteriol* ([12]). Training relaksasi progresif mengajarkan klien secara bertahap mengencangkan dan kemudian merileksasi secara dalam beberapa kelompok otot, dimulai secara sistematik dari satu area tubuh ke area tubuh berikutnya, relaksasi dalam yang dilakukan dari metode ini dapat dilakukan 1 kali sehari untuk menurunkan ansietas dan konsentrasi berlebihan pada otot dan juga dapat meningkatkan onset tidur ([13]).

Hasil evaluasi setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama 6 hari terjadi penurunan nyeri sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Sejalan dengan penelitian Supetran (2016), menunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi otot progresif sebagian pasien yang menderita gastritis sudah tidak merasakan nyeri, pasien mengatakan nyerinya berkurang setelah diberikan relaksasi progresif, karena gerakan-gerakan yang telah diberikan secara

perlahan membantu merilekskan sinap-sinap saraf baik yang simpatis maupun parasimpatis, saraf yang rileks bisa menurunkan nyeri secara perlahan ([14]). Terjadi peningkatan nyeri pada klien dihari senin karena klien tidak ada makan hingga siang pada hari tersebut, menurut Misnadiarly (2009) gastritis dapat disebabkan karena pola makan yang tidak teratur yaitu frekuensi makan, jenis makanan, dan jumlah makanan, sehingga asam lambung akan mengalami peningkatan ([15]).

Pola makan merupakan masalah yang dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis. Hasil evaluasi penurunan nyeri pada klien sebanyak 1 sampai 2 skala nyeri perhari. Sejalan dengan penelitian Aini, Suyadi, dan Harjayanti (2019) pemberian relaksasi otot progresif yang hasilnya terbukti efektif untuk menurunkan tingkat nyeri dari skala 6 turun menjadi skala 2 ([9]). Penurunan tingkat nyeri terjadi setelah dilakukannya relaksasi otot progresif. Pada hari pertama turun dari skala 6 menjadi skala 5, hari kedua turun dari skala 5 menjadi skala 4, dan hari ketiga skala nyeri turun dari skala 3 menjadi skala 2. Penurunan tingkat nyeri berturut-turut turun satu skala setiap dilakukannya tindakan relaksasi otot progresif. Kelebihan dari implementasi terapi relaksasi otot progresif adalah Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, bisa dilakukan dimana saja tidak memerlukan macam-macam alat hanya kursi saja, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks ([11]).

KETERBATASAN

Keterbatasan dalam melakukan intervensi ini adalah Ny. S dalam melakukan relaksasi otot progresif harus ada yang membimbingnya karena Ny S tidak melakukan relaksasi otot progresif saat merasa nyeri Ny S hanya melakukan relaksasi otot progresif ketika peneliti berkunjung.

ETIKA PENELITIAN

Etik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *informed consent* secara lisan dan telah mendapatkan persetujuan dari klien untuk diberikan asuhan keperawatan berupa implementasi teknik relaksasi otot progresif. Peneliti menerapkan aspek etika keperawatan berupa *autonomy* yaitu kebebasan pasien untuk memilih, *beneficience* yaitu melakukan tindakan yang bermanfaat untuk klien, dan *non maleficience* yaitu berbuat hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam proses penelitian. Penelitian dilakukan sesuai prosedur. Penelitian tidak berhubungan dengan kepentingan pihak lain atau manapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat karena telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini serta instansi terkait lainnya yaitu Puskesmas Karang Intan 2 dan Kepala Desa Sungai Asam yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu dan selalu mendukung penulis selama penelitian ini dilakukan.

PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu pemberian asuhan keperawatan berupa teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi nyeri memiliki pengaruh dalam menurunkan skala nyeri yang dirasakan. Diagram diatas menunjukkan hasil evaluasi

didapatkan adanya perbaikan pada masalah Nyeri Akut pada Ny S. Selama 6 kali pertemuan dimulai pada tanggal 30 Desember 2021 sampai 04 Januari 2022 didapatkan nyeri awal yaitu skala 4 (sedang) menjadi skala 0 (tidak ada nyeri).

REFERENSI

1. *Kementerian Kesehatan RI Tentang Riset Kesehatan Dasar Lansia*.; 2016. https://www.kemkes.go.id/
2. Mujahidullah K. *Keperawatan Geriatrik Merawat Lansia Dengan Cinta Dan Kasih Sayang*. Pustaka Pelajar; 2012.
3. MP W. *15 Ramuan Penyembuh Gastritis*. Bee Media Indonesia; 2009.
4. SA G. Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Gastritis. *Pharmacetical Sci Journal,*. 2010;10(1).
5. World Health Organization. World Health Statistics Tahun 2012. https://www.who.int/
6. *Departemen Kesehatan RI Tahu 2012 Tentang Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan Di Kelompok Usia Lanjut*. https://www.kemkes.go.id/
7. Indayani, Priyanto S, Suharyanti E. Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya (Carica Papaya) Terhadap Tingkat Nyeri Kronis pada Penderita Gastritis di Wilayan Puskesmas Mungkid. *J Keperawatan*. Published online 2018:353-365. http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkp/article/view/158/pdf
8. Access O, Erni N, Zainal AM, Titah NA, Blora DK, Semarang PK. Jurnal Studi Keperawatan Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Epigastrium Pada Pasien Gastritis Pendahuluan Metode Penelitian Hasil dan Pembahasan. Published online 2020.
9. Aini SN, Suyadi, Harjayanti AD. Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Gastritis. *J Keperawatan CARE*. 2019;9(1).
10. Priyoto. *Nursing Intervention Classification Dalam Keperawatan Gerontik*. Salemba Medika; 2015.
11. PM, Rahmawati. Efektifitas Progresive Muscle Relaxation (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Angew Chemie Int Ed 6(11), 951–952*. 2021;(September):2013-2015.
12. Tyani, ES., Utomo W. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *JOM*. 2015;2(45).
13. Black, JM & Hawks J. *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8, Jilid 3*. Salemba Medika; 2014.
14. Supetran I. Efektifitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Daerah Madani Palu. *Promot J Kesehat Masy*. 2017;6(1). doi:10.31934/promotif.v6i1.2
15. Misnadiarly. *Mengenal Penyakit Organ Cerna : Gastritis (Dyspepsia Atau Maag)*. Pustaka Populer OBDA; 2014.