

**IMPLEMENTASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN GASTRITIS  
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK  
KABUPATEN SUMBA BARAT**

**ABSTRAK**

---

**Latar Belakang:** Gastritis merupakan suatu peradangan lambung yang disebabkan oleh infeksi *Helicobacter pylori*, stres, trauma fisik, serta pola makan yang tidak teratur, kejadian gastritis di beberapa negara dan di Indonesia cukup bervariasi. Kejadian gastritis di Indonesia sebesar 274.396 kasus dari total 238.452.952 penduduk, Angka kejadian di Provinsi Nusa Tenggara Timur, pada tahun 2021 sebesar 59,72%, dan pada tahun 2022 sebesar 61,31% menurut data dari Badan Pusat Statistik. Sumber daya, Dinas Kabupaten Sumba Barat melaporkan pada tahun 2021, (927 kasus), tahun 2022 (2.082 kasus,) tahun 2023 (2.760 kasus) dan tahun 2024 sebanyak 2.914 kasus. Salah satu tindakan mandiri keperawatan adalah teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan jumlah 2 orang pasien gastritis dengan Diagnosa Keperawatan nyeri akut. **Hasil:** Pengkajian pada pasien 1 dan 2 data yang dapat dikumpulkan adalah nyeri ulu hati, meringis, lemah, dengan skala nyeri 6, Diagnosa keperawatan yang ditegakkan adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, dan intervensi mengacu pada standar intervensi keperawatan Indonesia, implementasi mandiri yakni teknik relaksasi otot progresif pada kedua pasien, dilaksanakan selama 3 hari perawatan, dilakukan 2 kali sehari. Evaluasi klien nyeri yang dirasakan berkurang setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif, meringis menurun, kesulitan tidur menurun. **Kesimpulan:** Pasien mampu melakukan teknik relaksasi otot progresif dan nyeri yang dirasakan pasien menurun.

**Kata kunci :** Gastritis, Teknik Relaksasi Otot Progresif