

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI
PASIEN GASTRITIS DIPUSKESMAS OEPOI KOTA KUPANG**



Disusun Oleh:

**YEMIMA MALAFU
PO.5303209211513**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN
GASTRITIS DIPUSKESMAS OEPOI KOTA KUPANG**

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi DIV Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang



Disusun Oleh:

**YEMIMA MALAFU
PO.5303209211513**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
TAHUN 2025**

SURAT KEASLIAN PENULISAN


Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yemina Malafu
NIM : PO.5303209211513
Prodi : Pendidikan Profesi Ners
Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil Karya saya sendiri yang belum pernah di kumpulkan oleh orang lain atau bukan merupakan pengambilan tulisan dan pendapat orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.


Kupang, Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Yemina Malafu
PO.5303209211513

Mengetahui

Pembimbing Utama


Agustina Ina, S.Kep., M.Kes
NIP. 197408041998032001

Pembimbing Pendamping


Febtian C. Nugroho, S.Kep.,Ns., MSN
NIP. 199102122019022001

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis
Di Puskesmas Oepoi Kota Kupang**

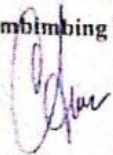
Disusun Oleh:

Yemima Malafa
PO.5303209211513

Telah disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian skripsi pada tanggal:
Kupang, 30 Juli 2025

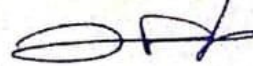
Menyetujui

Pembimbing Utama,



Agustina Ina, S.Kep., M.Kes
NIP. 197408041998032001

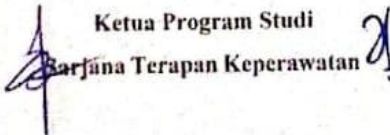
Pembimbing Pendamping,



Febtian C. Nugroho, S.Kep.,Ns., MSN
NIP. 199102122019022001

Mengetahui.

Ketua Program Studi



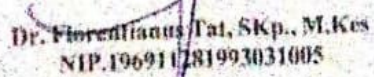
Sarjana Terapan Keperawatan

Ns. Yoani M. V. B. Aty, S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

Mengesahkan,

Ketua Jurusan

Keperawatan Kupang

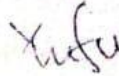


Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP.196911281993031005

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Puskesmas Oepoi Kota Kupang

Disusun Oleh:

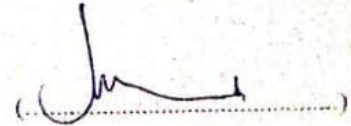


Yemima Malafu
PO.5303209211513

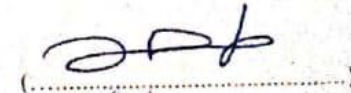
Telah diperhatikan dalam seminar depan Dewan Penguji
Pada tanggal 05 Agustus 2025

Mengesahkan,

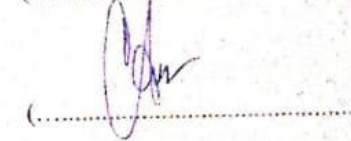
Ketua Penguji,
Yustinus Rindu, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIP. 196612311989011001



Penguji 1,
Febtian C. Nugroho, S.Kep.,Ns., MSN
NIP. 199102122019022001

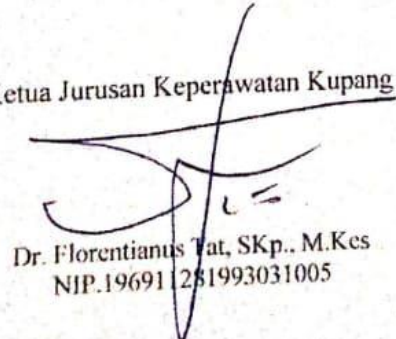


Penguji 2,
Agustina Ina, S.Kep., M.Kes
NIP. 197408041998032001



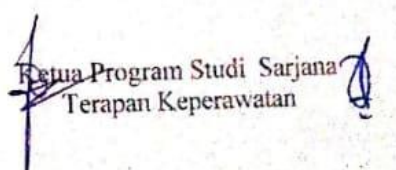
Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes
NIP.19691231993031005

Ketua Program Studi Sarjana
Terapan Keperawatan



Ns. Yoani M. V. B. Aty, S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

BIODATA PENULIS

1. IDENTITAS

Nama : Yemima Malafu
Tempat tanggal lahir : Nenu, 06 Oktober 2001
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Jl Kiu Leu Liliba



2. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat SD Negeri 2 Oh'aem 2009 - 2015
2. Tamat SMP Negeri 2 Oh'aem 2015 - 2018
3. Tamat SMA Negeri 1 Amfoang Selatan 2018 – 2021
4. Sejak tahun 2021 Kuliah di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang sampai Sekarang

MOTTO

Masmur 126:5 “Orang-orang yang menabur dengan mencururkan air mata,
akan menuai dengan bersorak-sorai”

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan berkatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang. proposal ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Penyusunan proposal ini mendapat banyak bimbingan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar – besarnya kepada ibu Agustina Ina, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku dosen pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang sangat berharga bagi penyempurnaan proposal ini. Terima kasih juga untuk ibu Febtian C. Nugroho, S.Kep.,Ns.,MSN., selaku dosen pembimbing 2, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu juga untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan dalam penyempurnaan proposal ini. Terima kasih juga untuk pak Yustinus Rindu, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku dosen penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan kritik dan saran yang membangun guna meningkatkan kualitas proposal ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Polrekkes Kemenkes Kupang
3. Ibu Ns. Yoany M.V.B Aty, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Bapak Dr.Aemilianus Mau , S.Kep.,M.Kep., selaku koordinator mata kuliah proposal skripsi di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
5. Kepada bapak ibu dosen dan tenaga pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, yang telah memberikan banyak hal kepada penulis serta membantu didalam menyelesaikan tugas di kampus.
6. Puskesmas Oesapa Kota Kupang yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kedua orang tua yang tercinta bapak Yunus Malafu dan Mama Adriana Mafefa yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk saya baik dalam do'a dan kerja keras. Terima kasih karena selalu ada dalam bagian kehidupan saya hingga sekarang ini.
8. Kepada kakak Nesor, kakak Lopas, kakak Sintisel dan keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk saya baik dalam do'a maupun secara langsung. Terima kasih karena selalu ada dalam bagian kehidupan saya hingga sekarang ini.
9. Untuk sahabat dan teman – teman kelas serta angkatan 06 Program Studi Pendidikan Profesi Ners yang telah memberikan semangat untuk saya.
10. Kepada teman-teman seperjuangan, khususnya kelas PPN TK 4B Keperawatan Kupang Angkatan 06 dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu dan saling memotivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. Untuk diriku “ Terima kasih, diriku... sudah bertahan sejauh ini. Dalam diam, luka, lelah, dan air mata, walau kadang rasanya ingin menyerah aku tetap memilih untuk melangkah.”

Akhir kata penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini terdapat banyak kekurangan baik dalam penulisan dan isi proposal skripsi, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi menyempurnakan proposal skripsi ini untuk membantu dan bermanfaat bagi kita semua.

Kupang, 16 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR COVER.....	i
LEMBAR KEASLIAN PENULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif.....	6
2.1.1 Pengertian relaksasi otot progresif	6
2.1.2 Tujuan relaksasi otot progresif.....	6
2.1.3 Manfaat relaksasi otot progresif.....	7
2.1.4 Indikasi dan kontraindikasi	7
2.1.5 Prosedur melakukan teknik relaksasi otot progresif	7
2.1.6. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot proogresif.....	8
2.2 Konsep Dasar Nyeri	19
2.2.1 Pengertian nyeri	19
2.2.2 Penyebab nyeri.....	19
2.2.3 Klasifikasi nyeri.....	19
2.2.4 Menilai derajat nyeri	20
2.2.5 Penatalaksanaan nyeri	23
2.3 Konsep Dasar Gastritis.....	23
2.3.1 Pengertian gastritis.....	23
2.3.2 Etiologi gastritis.....	24
2.3.3 Tanda dan gejala gastritis.....	24
2.3.4 Komplikasi gastritis	25
2.3.5 Pencegahan gastritis.....	25
3.4.6 Penatalaksanaan gastritis	25
2.4 Kerangka Teori	27
2.5 Kerangka Konsep	28
2.6 Hipotesis	29
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	30

3.2 Populasi, Sampel, Teknik sampling	30
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.4 Variabel Penelitian	32
3.5 Defenisi operasional.....	33
3.6 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.7 Alat Ukur/ Instrumen dan Bahan Penelitian	35
3.8 Alur Penelitian	35
3.9 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	36
3.10 Pengolahan dan Analisa Data.....	37
3.11 Teknik Analisa Data.....	37
3.12 Etika Penelitian.....	38
BAB 4 PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	47
BAB 5 PENUTUP.....	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52
DAFTARPUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1Keaslian Penelitian	6
Table 3. 1 Rancangan Penelitian	27
Tabel 4. 1Karakteristik Responden Berdasarka Jenis Kelamin,.....	39
Tabel 4. 2 Distribusi responden berdasarkan tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi	41
Tabel 4. 3 Distribusi responden berdasarkan tingkat nyeri setelah diberikan relaksasi	42
Tabel 4. 4 Distribusi responden berdasarkan tingkat nyeri sebelum dan setelah.....	43
Tabel 4. 1distribusi responden berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test tingkat nyeri.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	40
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	39
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Otot Progresif.....	61
Lampiran 2 Lembar Observasi.....	66
Lampiran 3 Hasil Uji Statistik SPSS	68
Lampiran 4 Data Mentahan.....	71
Lampiran 5 Informed Consent	72
Lampiran 6 Lembar Pengajuan Judul dan izin penelitian	73
Lampiran 7 Lembar Konsultasi Proposal dan skripsi	78
Lampiran 8 Hasil Uji Plagiat.....	79
Lampiran 9 Dokumentasi Intervensi.....	81

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT NYERI PASIEN GASTRITIS
DIPUSKESMAS OEPOI KOTA KUPANG
*Yemima*Agustina*Febtian***

Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: yemimamalafu80@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang sering menimbulkan nyeri epigastrium dan mengganggu kenyamanan pasien. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah melalui terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pasien gastritis di wilayah kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang. Desain penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 38 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif diberikan kepada responden dan tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Skala Numerik (Numeric Rating Scale). Data dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test dan diperoleh hasil nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pasien gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

Kesimpulan: Terapi relaksasi otot progresif terbukti memberikan pengaruh efekti dan signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis, sehingga intervensi ini dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis di layanan kesehatan primer, khususnya di puskesmas.

Kata Kunci: Terapi relaksasi otot progresif, nyeri, gastritis

**THE INFLUENCE OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
ON PAIN LEVELS OF GASTRITIS PATIENTS AT THE OEPOI
COMMUNITY HEALTH CENTER IN KUPANG CITY**

Yemima*Agustina*Febtian

Bachelor of Nursing Program at Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: yemimamalafu80@gmail.com

ABSTRACT

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that often causes epigastric pain and disrupts patient comfort. One of the non-pharmacological efforts that can be made to reduce pain is through progressive muscle relaxation therapy. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on pain levels in gastritis patients in the working area of the Oepoi Community Health Center in Kupang City. This research design uses a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design approach. A total of 38 respondents were selected using purposive sampling techniques. The intervention in the form of progressive muscle relaxation therapy was provided to the respondents, and pain levels were measured before and after the intervention using the scale Numeric (Numeric Rating Scale). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test, and a p-value of 0.002 ($p < 0.05$) was obtained, indicating a significant effect between before and after the intervention. Thus, H1 is accepted, which means that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on the pain levels of gastritis patients at the Puskesmas Oepoi in Kupang City.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy has been proven to have a significant and effective impact in reducing pain levels in gastritis patients, making this intervention a viable non-pharmacological alternative in primary health care, especially in community health centers.

Keywords: Progressive muscle relaxation therapy, pain, gastritis.

