

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah nyeri akibat gastritis yang terjadi di Puskesmas Oepoi merupakan keluhan yang cukup sering dijumpai dan berkaitan erat dengan pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang mengiritasi lambung, stres, serta penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) tanpa pengawasan medis. Gastritis sendiri adalah peradangan pada lapisan lambung yang dapat menyebabkan nyeri ulu hati, mual, dan gangguan pencernaan. Di wilayah kerja Puskesmas Oepoi, faktor pemicu seperti kebiasaan makan yang buruk dan tingkat stres yang tinggi dalam masyarakat turut memperburuk kondisi ini. Selain itu, keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai tanda dan gejala gastritis menyebabkan keterlambatan dalam mencari pertolongan medis, sehingga memperparah kondisi pasien.

Gastritis adalah peradangan yang terjadi pada lapisan mukosa lambung. Kondisi ini dapat menyebabkan pembengkakan, bahkan mengakibatkan lapisan epitel terlepas, yang berujung pada gangguan saluran pencernaan. Nyeri yang muncul akibat gastritis bisa sangat mengganggu, sering kali terasa seperti rasa terbakar, perih, atau tumpul di perut. Selain peradangan mukosa lambung, faktor seperti stres dan kecemasan juga dapat meningkatkan produksi asam lambung, yang turut berkontribusi pada rasa nyeri tersebut (Saputra, 2019). Banyak masyarakat yang menderita gastritis mengalami berbagai gejala yang mengganggu, seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, perut kembung, dan refluks asam. Gejala-gejala ini sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini bisa semakin buruk akibat kebiasaan telat makan, konsumsi makanan pedas, asam, atau berminyak, serta stres dan kecemasan yang meningkatkan produksi asam lambung. Selain itu, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) yang berlebihan dapat memperparah iritasi pada lambung. Akibatnya, banyak penderita juga mengalami gangguan tidur (insomnia) dan penurunan nafsu makan, sementara stres dan kecemasan dapat membuat nyeri gastritis semakin parah (Rantung et al., 2019).

Badan penelitian kesehatan global, yaitu Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2022, melakukan penelitian di 8 negara dan di dapatkan hasil presentase dari angka kejadian penyakit gastritis di seluruh dunia, di mulai dari Negara dengan presentase tertinggi, penyakit gastritis paling banyak terjadi di Amerika Serikat dengan presentase tertinggi 47%, , india berada di posisi kedua dengan presentase 43%, di ikuti oleh Kanada sebesar 35%, sementara Prancis dan

inggris mencatat angka yang sama yaitu 29,5%, sementara jepnag juga memiliki presentase 14,5%, dan khusus untuk Indonesia angka kejadian gastritis mencapai 40,8 %. Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi. Hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya. seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5 %, Palembang 35,35, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2 %.

Data Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), penyakit gastritis pada tahun 2018 sebanyak 50.756 kasus dan sebanyak 53.676 kasus pada tahun 2019 laporan Dinas Kesehatan Kota Kupang, gastritis termasuk lima besar penyakit di puskesmas sejak tahun 2021-2023. Kasus gastritis tercatat sebanyak 7.429 pada tahun 2021,menurun menjadi 4.616 lalu terus berkurang menjadi 3.511 pada tahun 2023, meskipun jumlahnya menurun setiap tahun, penyakit ini tetap termasuk dalam lima besar di Kota Kupang, namun pada tahun 2024 kasus gastritis di Puskesmas Sekota Kupang meningkat menjadi 4.561)(Risesda, 2019). . data dari Puskesmas Oepoi di Kota Kupang, yang mencakup beberapa kelurahan, yaitu Oebufu, Liliba, Kayu Putih, dan TDM, jumlah seluruh pasien gastritis mencapai 248 orang. Pembagian jumlah pasien berdasarkan wilayah menunjukkan bahwa Kelurahan Oebufu memiliki 64 (26%), Kelurahan Liliba mencatat 61 (25%), Kelurahan Kayu Putih memiliki 52 (21%), dan Kelurahan TDM memiliki 71 (29%).

Fenomena yang peneliti dapatkan di Puskesmas Oepoi, 15 pasien gastritis yang datang saat berobat ke puskesmas Oepoi, ada 7 yang mengalami nyeri lambung. Ekspresi mereka meringis dan keringat dingin. Ada yang kehilangan nafsu makan karena mual dan muntah, dan susah tidur.

Kondisi yang dapat memperburuk nyeri gastritis yakni perut kosong, terutama di pagi hari atau beberapa jam setelah makan, makanan yang bersifat asam, pedas, berminyak dapat memperparah iritasi lambung dan memperburuk nyeri. Selain itu stres dan kecemasan juga dapat merangsang produksi asam lambung yang berlebihan, sehingga dapat timbul gejala seperti mual, muntah, perut kembung, nafsu makan menurun, keringat dingin dan susah tidur. Beberapa penderita juga mengalami refluks asam lambung, yang menyebabkan rasa asam di mulut dan sensasi terbakar di dada (*heartburn*). Oleh karena itu perlu dilakukan penanganan segera agar tidak berlanjut dan menjadi parah(Artini et al., 2022).

Relaksasi otot progresif adalah teknik untuk menegangkan dan pelepasan otot untuk membantu individu mengenali serta mengurangi nyeri. Keunggulan relaksasi otot progresif terhadap

nyeri adalah kemampuannya untuk mengurangi ketegangan otot dan mengendurkan otot. Teknik ini juga membantu mengurangi ketegangan yang dapat menyebabkan nyeri, stres, dan kecemasan. Selain itu, relaksasi otot progresif meningkatkan kesadaran tubuh, sehingga individu dapat mengenali perbedaan antara ketegangan dan relaksasi, yang membantu mereka mengelola nyeri dalam kehidupan sehari-hari (Widiyono, Atik Aryani, et al., 2022).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien gastritis. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, terdapat 9 responden yang tidak mengalami nyeri lagi, dengan skala 0. Sementara itu, 3 responden mengalami nyeri ringan, dengan skala 1-3. Uji statistik menunjukkan $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hasil yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif (Suputra, 2019). Kedua, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif signifikan dalam menurunkan skala nyeri pasien gastritis. Dimana Setelah diberikan perlakuan, 3 responden masih mengalami nyeri sedang atau berat, sementara 9 responden tidak mengalami nyeri lagi. Hasil uji statistik menggunakan uji menunjukkan nilai signifikansi $0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti teknik relaksasi otot progresif sangat efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien gastritis (Supetran, 2017). Dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif di Puskesmas Oepoi Kota Kupang untuk melihat intervensi mana yang lebih efektif.

2.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

3.1 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik penderita gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri pasien gastritis sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi otot progresif

3. Mengidentifikasi tingkat nyeri pasien gastritis setelah diberikan kombinasi terapi relaksasi otot progresif
4. Menganalisis pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pasien gastritis.

4.1 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Untuk menerapkan ilmu pengetahuan tentang gastritis dan menambah pengalaman peneliti dari penelitian yang dilakukan khususnya tentang Bagaimana Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi responden

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran responden dalam menjaga pola makan dan mengelola stres, sehingga dapat membantu mencegah dan mengurangi risiko gastritis.

2. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam proses pengumpulan dan analisis data, serta menambah wawasan peneliti tentang faktor-faktor yang memengaruhi kejadian gastritis pada dewasa muda.

3. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih dalam tentang faktor-faktor penyebab gastritis, serta sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya dengan variabel atau metode yang lebih luas.

4. Bagi puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi puskesmas dalam menyusun program edukasi dan pencegahan gastritis, khususnya bagi kelompok usia dewasa muda, serta meningkatkan layanan promotif dan preventif terkait kesehatan pencernaan.

5. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan edukasi kesehatan, khususnya tentang pola makan sehat dan manajemen stres, guna mencegah kejadian gastritis di kalangan peserta didik.

5.1 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1Keaslian Penelitian

| No | Nama Penelitian/ Tahun | Judul Penelitian | Desain Penelitian | Tempat penelitian | Persamaan penelitian | Perbedaan penelitian | Hasil Penelitian |
|----|--|--|--|---|---|---|---|
| 1 | Wahyu Saputra, Ria Dila Syahfitri/2019 | Efektivitas penggunaan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis | Pre- experimental dengan pendekatan pretest-posttest | Penelitian ini dilakukan di RSUD Kesdam II/ Sriwijaya Palembang | Persamaan penelitian ini menggunakan metode experimental pretest-posttest dan mengukur variabel nyeri | Perbedaan penelitian ini fokus pada teknik relaksasi otot progresif dengan uji statistik wilcoxon | Hasil uji wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$), dengan penurunan skala nyeri pada pasien gastritis. |
| 2 | Iwan Supetran/ 2017 | Efektifitas penggunaan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis | Pre- experimental dengan pendekatan pretest-posttest | Penelitian ini dilakukann di RSUD Madani, Palu. | Persamaan penelitian ini menggunakan metode experimental pretest-posttest dan mengukur variabel nyeri | Perbedaan penelitian ini menggunakan metode experimental dengan iintervensi langsung pada pasien. | hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan nyeri pada pasien gastritis, dengan 75% responden mengalami penurunan skala nyeri setelah intervensi. |

| | | | | | | | |
|---|------------------------|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | |
| 3 | Iwayan Supetran / 2016 | Efektifitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis | Pre-experimental dengan pretest-posttest design | Penelitian ini dilakukan di Ruang Jambu, Rumah Sakit Daerah Madani Palu | Persamaan penelitian ini menggunakan metode experimental pretest-posttest dan mengukur variabel tingkat nyeri | Perbedaan penelitian ini menggunakan metode eksperimental dan teknik samplingnya itu adalah purposive sampling | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis dari 100% sebelum intervensi menjadi hanya 25% setelah intervensi ($p = 0,002$). |