

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif

2.1.1 Pengertian relaksasi otot progresif

Relaksasi otot progresif adalah teknik untuk mengurangi kecemasan dengan menegangkan lalu melepaskan setiap kelompok otot tubuh secara bertahap. Metode ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson dan bertujuan untuk menenangkan tubuh serta pikiran. Dengan mengenali perbedaan antara otot yang tegang dan rileks, seseorang dapat meningkatkan kesadaran tubuh dan mengurangi stres. Teknik ini bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, meredakan ketegangan otot, serta membantu fokus dan ketenangan pikiran.(Widiyono, Atik Aryani, et al., 2022).

Teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses secara progresif akan melepaskan ketegangan otot disetiap tubuh. Relaksasi otot progresif adalah metode Non-farmakologis relaksasi otot dalam dimana ketegangan otot merupakan respon psikologis tubuh terhadap pikiran yang memicu kecemasan dan relaksasi otot menghambata kecemasan. Relaksasi progresif sangat baik di lakukan bila pasien dalam posisi berbaring pada bantal yang lunak atau lantai dan diruangan yang tenang. Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada beberapa bagian tubuh tertentu yang diberikan pada klien dengan gangguan fisik karena penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari serta mengalami insomnia(Widiyono, Atik Aryani, et al., 2022).

2.1.2 Tujuan relaksasi otot progresif

Tujuan relaksasi otot progresif adalah sebagai berikut(Widiyono, Indriyati, et al., 2022).

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju metabolik.
2. Mengurangi distritmia jantung
3. Mengurangi kebutuhan oksigen
4. Meningkatkan konsentrasi
5. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres
6. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan dan spasme otot

2.1.3 Manfaat relaksasi otot progresif

(Widiyono, Atik Aryani, et al., 2022)Manfaat dari teknik relaksasi otot progresif adalah sebagai berikut:

1. Mengurangi kecemasana dan ketegangan
2. Peningkatak kualitas tidur
3. Meringkankan sakit leher
4. Mengurangi nyeri punggung bawah
5. Mengurangi frekuensi serangan migrain
6. Mengurangi gejala sendi temporomandibular (TM)
7. Meningkatkan tekanan darah sistolik

2.1.4 Indikasi dan kontraindikasi

(Widiyono, Atik Aryani, et al., 2022) indikasi dan kontraindikasi relaksasi otot progresif adalah sebagai berikut:

1. Indikasi

Relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan imunitas sehingga dapattr meningkatkan status fungsional dan kualitas hidup meningkat.

2. Kontra indikasi

Ada beberapa hal yang menjadi kontraindikasi dalam latihan relaksasi otot progresif antara lain cedera akut atau ketidaknyamanan muskuloskeletal, dan penyakit jantung berat/ akut.

2.1.5 Prosedur melakukan teknik relaksasi otot progresif.

A. Persiapan

1. Persiapan alat dan lingkungan

- a. Kursi
- b. Bantal
- c. Serta lingkungan yang tenang dan sunyi

2. Persiapan pasien

- a. Bina hubungan saling percaya
- b. Jelaskan prosedur
 1. Tujuan

Untuk menurunkan ketegangan otot, menurunkan tingkat nyeri.

2. Posisi berbaring atau duduk dikursi dengan kepala ditopang
3. Posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri.
4. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu.
5. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat

B. Prosedur kerja

1. Anjurkan pasien untuk duduk posisi berbaring atau duduk bersandar (sandarkan pada kaki atau bahu).
2. Bimbing pasien untuk melakukan latihan napas dalam dan menarik napas melalui hidung dan menghembuskan lewat mulut seperti bersiul.
3. Ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).
 - a. Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.
 - b. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot yang mengendalikan gerakan mata
4. Ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang
 - a. Gerakan diawali dari leher bagian belakang baru otot leher bagian depan
 - b. Letakan kepala sehingga dapat beristirahat
 - c. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung.
5. Ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan
 - a. Gerakan membawa kepala ke muka.
 - b. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan otot di daerah leher bagian muka.
6. Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur
 - a. Angkat kedua bahu setinggi-tinggi seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga
7. Ditunjukkan untuk melatih otot punggung
 - a. Angkat tubuh dari sandaran kursi

- b. Punggung di lengkukan
 - c. Busungkan dada tahan kondisi tegang selama 10 detik kemudian rileks
 - d. Saat rileks letakan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus
8. Ditujukan untuk melemaskan otot dada
- a. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
 - b. Di tahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian lepaskan.
 - c. Saat ketegangan di lepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.
9. Ditujukan untuk melatih otot perut
- a. Tarik dengan kuat perut ke dalam
 - b. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu di lepaskan bebas
 - c. Ulangi kembali seperti gerakan awal.
10. Ditujukan untuk melatih otot kaki (paha dan betis)
- a. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
 - a. Lanjutkan dengan mengunci paha demikian sehingga ketegangan pindah ke otot betis
 - b. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas dan ulangi setiap gerakan sebanyak dua kali.

2.1.6 tandar Operasional Prosedur Relaksasi Otot proogresif

Pengertian	gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada beberapa bagian tubuh tertentu yang diberikan pada klien dengan gangguan fisik karena penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari
Tujuan	Untuk membantu mengendurkan otot-otot yang tegang akibat stres atau nyeri.
Orientasi	<ol style="list-style-type: none">1. Salam terapeutik<ol style="list-style-type: none">a. Memberikan salam kepada klienb. Menanyakan bagaimana perasaan saat ini2. Kontrak<ol style="list-style-type: none">a. Bina hubungan saling percaya, jelaskan tujuan terapi relaksasi pada pasien3. Persiapan alat dan lingkungan:<ol style="list-style-type: none">a. Kursib. Bantalc. Lingkungan yang tenang dan sunyi4. Persiapan klien :<ol style="list-style-type: none">a. Jelaskan tujuan prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien.b. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala di topangc. Lepaskan aksesoris yang di gunakan seperti kacamata, jam dan sepatud. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang bersifat mengikat ketat.5. Prosedur pelaksanaan relaksasi otot progresif<ol style="list-style-type: none">a. Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus pada tangan, lengan bawah, dan otot biseps, kepala dan bahu.b. Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman.c. Bimbing klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak dua kali). Jika area tetap, dapat di ulang lima kali dengan melihat respon klien.d. Anjurkan klien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar (sandaran pada kaki dan bahu).e. Bimbing klien untuk melakukan latihan napas dalam dengan menarik napas melalui hidung dan hembuskan dari mulut seperti bersiul.f. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan biseps dan lengan selama lima sampai tujuh detik. bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 deti.g. Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan sebaiknya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot seperti kenari yaitu cemberut, mata di kedip-kedipkan, moyongkan kedepan, lidah di tekan ke langit-langit dan bahu di bungkukan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot

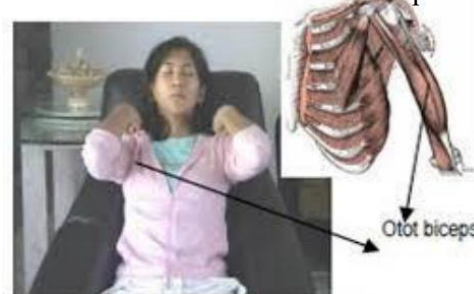
sepenuhnya kemudian rileks selama 12-30 detik.

- h. Lengkukan punggung ke belakang sambil menarik napas dalam, dan keluar lambung, tahan lalu rilkes. Tarik napas dalam, telkan keluar perut, tahan dan rileks.
 - i. Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan dan rileks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis, paha dan bokong selama 5-7 detik, bombing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 detik merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian rileks selama 12-30 detik.
 - j. Selama melakukan teknik relaksasi, catat respon nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh, lambatkan kecepatan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang.
6. Teknik gerakan relaksasi tot progresif.
- a. Gerakan 1 : ditunjukkan untuk melatih otot tangan.
 1. Gerakan tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
 2. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi yang ketegangan yang terjadi.
 3. Pada saat kepalan di lepaskan, klien di pandu untuk merasakan relaksasi selama 10 detik.
 4. Gerakan pada tangan di lakukan di di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaksasi yang di alami.
 - b. Gerakan kedua : di tujukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.
 1. Tekuk kedua lengan ke belakang pada kedua pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit



Gambar 1: melatih otot tangan

- c. Gerakan tiga : di tujukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)
 1. Gerakan kedua tangan sehingga menjadi kepalan
 2. Kemudian membuka kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps menjadi tegang.



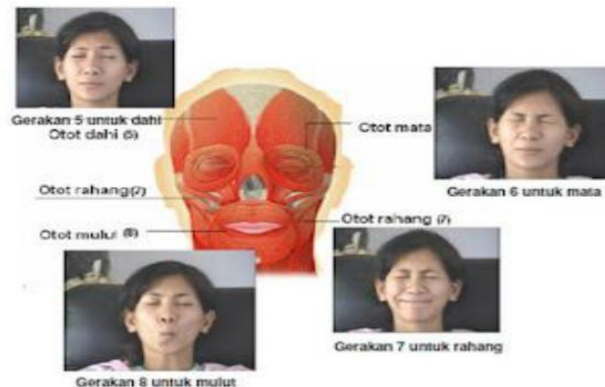
Gambar 2: melatih otot biceps

- d. Gerakan empat : di tunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur
1. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan- akan menyentuh kedua telinga.
 2. Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher



Gambar 3: melatih otot bahu

- e. Gerakan lima : ditunjukkan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur.
1. Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik.
 2. Selepas dahi, tutup keras-keras mata sehingga dapat di rasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan mata
 3. Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik.



Gambar 4: melatih otot wajah

- f. Gerakan enam : di tunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.
1. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan

2. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
 3. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan otot di bagian belakang leher dan punggung atas.
- g. Gerakan Sembilan di tunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan
1. Gerakan membawa kepala ke muka.
 2. Benamkan dagu ke dada , sehingga dapat merasakan ketegangan otot di daerah leher bagian muka.
- h. Gerakan sepuluh : di tunjukkan untuk melatih otot punggung
1. Angkat tubuh dari sandaran kursi
 2. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks.
 3. Saat rileks, letakkan kembali tubuh ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.



Gambar 5. Melatiih otot punggung

- i. Gerakan sebelas : di tunjukkan untuk melemaskan otot dada
1. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
 2. Di tahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian lepaskan.
 3. Saat ketegangan di lepas, lakukan napas normal dengan lega.
Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.
- j. Gerakan dua belas : di tunjukan untuk melath otot perut
1. Tarik dengan kuat perut ke dalam
 2. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu di lepaskan bebas
 3. Ulangi kembali seperti gerakan awal.

- k. Gerakan 13-14 : di tunjukkan untuk melatih otot-otot (seperti paha dan betis)
- b. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- c. Lanjutkan dengan mengunci paha demikian sehingga ketegangan pindah ke otot betis
- d. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas dan ulangi setiap gerakan sebanyak dua kali.



Gambar 6. Melatih otot kaki.

Tahan
Terminasi

1. Evaluasi kembali perasaan pasien setelah di berikan relaksasi
 2. Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya
- Akhiri dengan memberikan salam

2.3 Konsep Dasar Nyeri

2.3.1 Pengertian nyeri

Nyeri adalah kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subjektif karena nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal intensitas dan intensitasnya. Untuk menggambarkannya sebagai sistem perlindungan fisiologis peringatan dini, nyeri sangat penting untuk menemukan dan menghindari rangsangan yang merusak atau berbahaya.

International association for the study of pain (IASP), nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan, actual ataupun potensial atau gambaran sebagai kerusakan yang sama (Agus Surya Bakti et al., 2024).

2.3.2 Penyebab nyeri

Penyebab nyeri dapat di kategorikan ke dalam dua kategori yaitu nyeri fisik dan psikis. Secara fisik, penyebab nyeri dapat berasal dari trauma (baik mekanik, termis maupun kimiawi), neoplasma, peradangan, dan gangguan sirkulasi darah. Secara psikis, penyebab nyeri dapat berasal dari trauma psikologis, yaitu:

1. Trauma mekanik, yang menyebabkan nyeri karena ujung saraf bebas terluka karena benturan, gesekan atau luka.
2. Trauma termis, yang menyebabkan nyeri karena ujung saraf reseptor tertimulasi oleh rangasangan
3. Trauma kimiawi, yang terjadi ketika zat asam atau basa yang kuat tersentuh.
4. Neoplasma, dapat menyebabkan nyeri karena tekanan atau kerusakan jaringan yang mengandung nyeri serta karena tarikan, jepitan, atau metastase.
5. Peradangan, yang dapat menyebabkan nyeri karena rusak ujung-ujung saraf reseptor karena peradangan atau jepitan akibat pembengkakan.
6. Psikologis yaitu nyeri yang dirasakan bukan karena alasan biologis, tetapi karena trauma psikologis dan dampaknya terhadap kesehatan fisik.

2.3.3 Klasifikasi nyeri

Nyeri dapat diklasifikasikan kedalam beberapa golongan yaitu:

1. Nyeri berdasarkan tempatnya:
 - a) Nyeri Perifer, yaitu nyeri yang terasa pada permukaan tubuh, seperti kulit atau mukosa.
 - b) Nyeri dalam, yaitu nyeri yang terasa pada permukaan tubuh yang lebih dalam atau pada organ-organ tubuh visceral.

- c) Referred pain yaitu nyeri dalam yang disebabkan karena penyakit organ atau struktur dalam tubuh yang ditransmisikan kebagian tubuh di daerah yang berbeda, bukan daerah asal nyeri.
 - d) Central pain yaitu yang terjadi karena rangsangan pada system saraf pusat, spinal cord, batang otak dan thalamus.
2. Nyeri berdasarkan sifatnya:
- a. Incidental pain yaitu nyeri yang timbul sewaktu-waktu lalu menghilang.
 - b. Steady pain yaitu nyeri yang timbul dan menetap serta dirasakan dalam waktu yang lama.
 - c. Paroxysmal pain yaitu nyeri yang dirasakan berintensitas tinggi dan kuat sekali. Nyeri tersebut biasanya menetap \pm 10- 15 menit, lalu menghilang, kemudian timbul lagi.
3. Nyeri berdasarkan berat ringannya:
- a. Nyeri ringan yaitu nyeri dengan intensitas rendah.
 - b. Nyeri sedang yaitu nyeri yang menimbulkan reaksi.
 - c. Nyeri berat yaitu nyeri dengan intensitas yang tinggi.
4. Nyeri berdasarkan waktu lamanya serangan
- a. Nyeri akut yaitu nyeri yang dirasakan dalam waktu yang singkat dan berakhir kurang dari enam bulan, sumber dan daerah nyeri diketahui dengan jelas. Contohnya seperti luka operasi
 - b. Nyeri kronis yaitu nyeri yang berlangsung lebih dari enam bulan biasanya diklasifikasikan sebagai nyeri kronis baik sumber nyeri itu diketahui atau tidak, atau nyeri tidak bisa disembuhkan, penginderaan nyeri menjadi lebih dalam sehingga penderita sukar untuk menunjukkan lokasinya

2.3.4 Menilai derajat nyeri

Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan skala sebagai berikut:

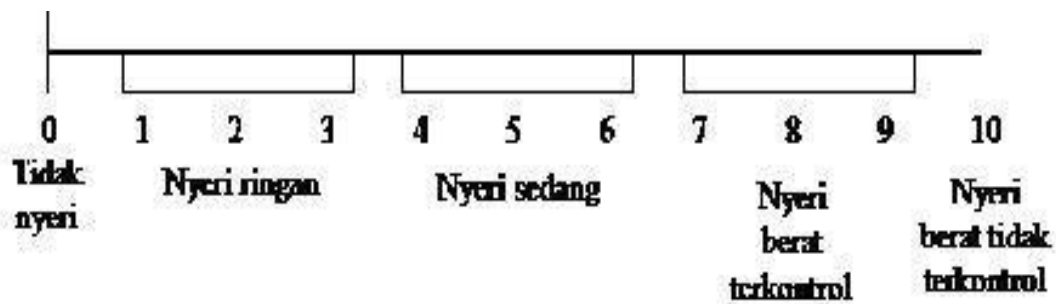
1. Skala deskriptif

Penilaian ini menggunakan skala yang memungkinkan klien untuk menggambarkan intensitas nyeri terakhir yang dirasakannya. Skala tersebut menggunakan angka 0 hingga 10, di mana angka 0 menunjukkan "tidak ada nyeri" dan angka 10 menunjukkan "nyeri yang sangat berat". Skala numerik verbal ini sangat berguna, terutama dalam periode pascaoperasi, karena tidak terlalu bergantung pada koordinasi visual dan motorik, sehingga lebih mudah digunakan oleh pasien dalam kondisi tersebut. Selain itu, terdapat skala verbal yang

menggambarkan tingkat nyeri menggunakan deskripsi kata-kata, bukan angka atau garis. Dalam skala ini, intensitas nyeri digambarkan dengan istilah seperti "tidak ada nyeri", "nyeri sedang", atau "nyeri berat". Skala ini memudahkan pasien yang kesulitan menggunakan angka untuk tetap menyampaikan tingkat nyeri yang mereka rasakan. Hilang/berkurangnya nyeri dapat dinyatakan tidak hilang sama sekali, sedikit berkurang, cukup berkurang, baik/nyeri hilang sama sekali, Penilaian nyeri yang dirasakan klien yaitu:

- a. 0: tidak nyeri
- b. 1-3: nyeri ringan
- c. 4-6: nyeri sedang
- d. 7-9: nyeri berat terkontrol
- e. 10: nyeri berat tidak terkontrol

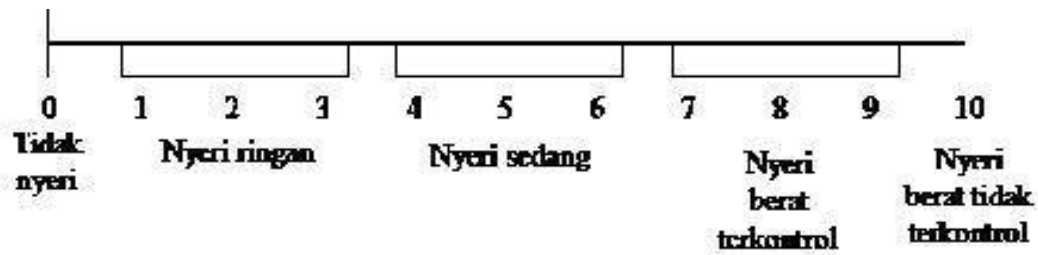
Gambar 2.1 skala deskriptif



2. Skala numeric

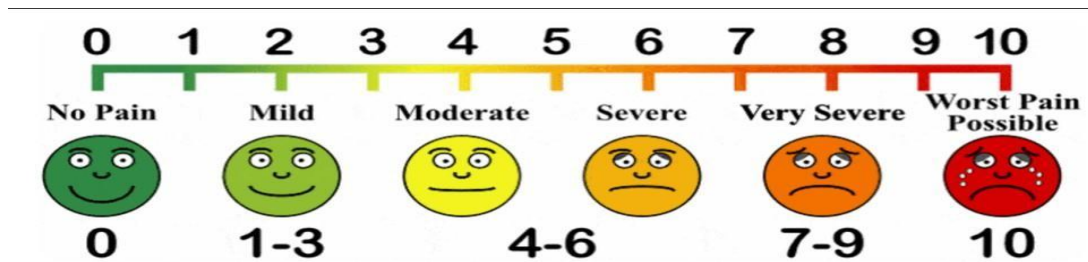
Skala ini dianggap sebagai salah satu metode paling efektif untuk mengukur intensitas nyeri, terutama sebelum dan sesudah intervensi terapeutik. Keunggulannya terletak pada kesederhanaannya, sehingga mudah dipahami oleh pasien. Selain itu, skala ini sensitif terhadap faktor-faktor seperti perubahan dosis obat, jenis kelamin, dan perbedaan etnis, menjadikannya lebih adaptif dalam berbagai konteks klinis. Dibandingkan dengan Visual Analogue Scale (VAS), skala ini lebih unggul, khususnya untuk menilai nyeri akut, karena tidak memerlukan keterampilan motorik atau visual yang tinggi untuk digunakan. Namun, skala ini juga memiliki beberapa kelemahan. Pilihan kata yang tersedia untuk menggambarkan intensitas nyeri sering kali terbatas, sehingga sulit untuk menggambarkan pengalaman nyeri secara lebih spesifik. Selain itu, skala ini tidak selalu mampu membedakan tingkat nyeri dengan presisi tinggi. Ada pula asumsi bahwa setiap kata yang digunakan untuk mendeskripsikan nyeri memiliki jarak atau interval yang sama dalam menggambarkan efek analgesik, meskipun hal ini belum tentu akurat.

Gambar 2.2 skala numeric



3. Skala wajah (Wong-Baker Faces Pain Rating Scale)

Penilaian nyeri menggunakan Skala Wong-Baker merupakan metode yang sederhana dan mudah digunakan. Skala ini menggunakan ekspresi wajah sebagai indikator tingkat nyeri, sehingga penilaian dilakukan dengan memperhatikan ekspresi wajah penderita secara langsung saat bertatap muka. Hal ini memungkinkan pengukuran nyeri tanpa harus mengandalkan deskripsi verbal dari pasien, yang sangat bermanfaat terutama untuk anak-anak, orang dengan gangguan komunikasi, atau mereka yang kesulitan mengungkapkan rasa sakit secara verbal. Skala Wong-Baker (berdasarkan ekspresi wajah) dapat dilihat dibawah:



Gambar 1.3 skal wajah

- Ekspresi wajah 1: tidak merasa nyeri sama sekali
- Ekspresi wajah 2: nyeri hanya sedikit
- Ekspresi wajah 3: sedikit lebih nyeri
- Ekspresi wajah 4: jauh lebih nyeri
- Ekspresi wajah 5: sangat nyeri
- Ekspresi wajah 6: nyeri yang luar biasa hingga penderita menangis.

2.3.5 Penatalaksanaan nyeri

Penanganan nyeri yang dapat dilakukan adalah:

1. Kolaborasi pemberian farmakologi atau berupa obat-obatan seperti analgesic dan NSAID nyeri berkurang dengan memblok transmisi stimuli agar terjadi perubahan persepsi dengan mengurangi respon cortical.
2. Sedangkan penanganan nyeri nonfarmakologis yang berupa:
 - a. Imaginasi terbimbing (*guided imagery*)
 - b. Relaksasi pernapasan
 - c. Hipnotherapi
 - d. Distraksi atau peralihan perhatian
 - e. Relaksasi progresif (meregangkan otot atau stretching)
 - f. Meditadi dan visualisasi

2.2 Konsep Dasar Gastritis

2.4.1 Pengertian gastritis

Gastritis adalah peradangan pada dinding lambung yang sering terjadi. Kondisi ini bisa bersifat **akut**, yang datang tiba-tiba dan berlangsung dalam beberapa jam atau hari, atau **kronis**, yang berlangsung lama, bahkan berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Penyebab gastritis bisa bervariasi, seperti infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, stres, alkohol, atau penggunaan obat-obatan tertentu dalam waktu lama.

Gastritis merupakan masalah pencernaan yang dianggap hidup berdampingan dengan masyarakat yang biasa terjadi ialah superfisial akut dan atrofik kronis. sedangkan pendapat lain mendefinisikan gastritis adalah suatu kondisi yang menjadikan lambung menjadi bengkak sampai menyebabkan lapisan epitel mukosa superfisial terlepas sehingga berdampak pada inflamasi pada saluran pencernaan(Swardin, 2022).

2.4.2 Etiologi gastritis

Kejadian gastritis yang selalu di temukan pada pemeriksaan lanjutan yaitu bakteri *heliyorbacterphylori* maupun virus bahkan parasite lainnya namun berbeda dengan kondisi yang menyebabkan terjadinya gastritis akut seperti alkohol yang di konsumsi terlalu berlebihan terinfeksi dari uman terhadap makanan maupun penggunaan kokain tetapi kortikosteroid juga bisa menjadi awal sehingga terpapar dengan kejadian gastritis seperti NSAID aspirin dan

ibuprofen(Swardin, 2022).

1) Gastritis akut

biasanya di sebabkan karena pola makan yang kurang tepat, baik dalam frekuensi maupun waktu yang tidak teratur selain factor isi atau jenis makanan yang iritatif terhadap mukosa lambung. Makanan yang terkontaminasi dengan mikroorganisme juga dapat menyebabkan kondisi ini. Selain itu gastritis akut juga disebabkan karena penggunaan obat analgetik seperti aspirin termasuk obat anti inflamasi nonsteroid (*Non Steroid Anti Iflamasi Drug/NSAID*). Kebiasaan minum alkohol, kafein, refluk bilier, dan terapi radiasi juga dapat menjadi penyebab gastritis(Diyono, 2016).

2) Gastritis kronis

merupakan kelanjutan dari gastritis akut yang terjadi karena faktor-faktor diatas, juga karena peran dari bakteri *Helicobacter Pylori* yang bahkan sering menyebabkan keganasan atau kanker lambung(Diyono, 2016).

2.4.3 Tanda dan gejala gastritis

1. gastritis akut

memiliki tanda dan gejala klinis kurang dari 6 bulan mengakibatkan Ulserasi diagnostic atau terjadi kelukaan pada dinding lambung yang mengakibatkan munculnya perasaan perih serta dapat juga mengakibatkan pecahnya pembuluh darah atau hemoragic, keadaan rasa tidak nyaman pada perut dan sakit kepala terkadang merasa kelesuan atau mual dan muntah bahkan sampai cegukan(Swardin, 2022).

2. Sedangkan gastritis kronis

terjadi lebih dari 6 bulan maka akan menimbulkan gejala serius seperti nafsu makan menurun, sakit pada ulu hati setelah makan, perut dirasakan kembung serta rasa tidak nyaman pada mulut seperti asam(Swardin, 2022)..

2.4.4 Komplikasi gastritis

1. Gastritis akut

Pada komplikasi gastritis akut muncul beberapa masalah seperti perdarahan pada saluran cerna seperti muntah darah atau hematemesis serta BAB bercampur darah atau melena pada kasus parah dapat mengakibatkan shock hemoragik namun pada masalah pada saluran cerna bagian atas sering kali timbul persamaan dengan kejadian ulkus

peptikum namun yang menjadi dasar perbedaan mendiagnostik melalui pemeriksaan endoskopi dengan melihat faktor utama dari ulkus peptikum (Swardin, 2022).

2. Gastritis kronis

Pada gastritis kronis terjadi perdarahan pada saluran cerna bagian atas, ulkus, perforasi dan anemia disebabkan ketidakseimbangan absorpsi vitamin B12.

2.4.5 Pencegahan gastritis

Penyembuhan penyakit gastritis perhatian harus diberikan relaksasi otot progresif untuk meredakan nyeri dan pola makan yang sesuai. Secara umum salah satu metode untuk mencegah faktor risiko utama, seperti stres dan ketegangan otot sebagai berikut:

1. Mengelola stress dengan relaksasi yaitu dengan melakukan relaksasi otot progresif untuk membantu mengurangi ketegangan otot akibat stress yang memicu peningkatan asam lambung.
2. Menjaga pola makan sehat yaitu dengan menghindari makanan yang bersifat asam, pedas, dan berlemak yang dapat merangsang produksi asam lambung.
3. Makan secara teratur dengan porsi kecil tetapi sering untuk mengurangi beban kerja lambung.
4. Minum cukup air untuk membantu proses pencernaan dan mencegah iritasi lambung.
5. Obat-obatan: Hindari penggunaan obat yang dapat mengiritasi lambung. Konsultasikan dengan dokter mengenai obat yang aman untuk Anda.

2.4.6 Penatalaksanaan gastritis

1. Penatalaksanaan Non farmakologis

Penatalaksanaan nyeri non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita maag adalah relaksasi nafas dalam. Relaksasi dapat meredakan ketegangan otot, kecemasan, dan kekhawatiran, yang pada akhirnya mencegah rangsangan nyeri yang hebat (Astika Nisa Putri et al., 2023).

2. Penatalaksanaan farmakologis.

- a. Antikoagulan: diberikan jika terjadi pendarahan lambung. Antasida diberikan untuk maag kronis, cairan dan elektrolit diberikan secara intravena untuk menjaga keseimbangan cairan sampai gejala membaik. Gastritis ringan diobati dengan antasida dan istirahat.
- b. Histonin: Ranitidine dapat diberikan untuk menghambat pembentukan asam di

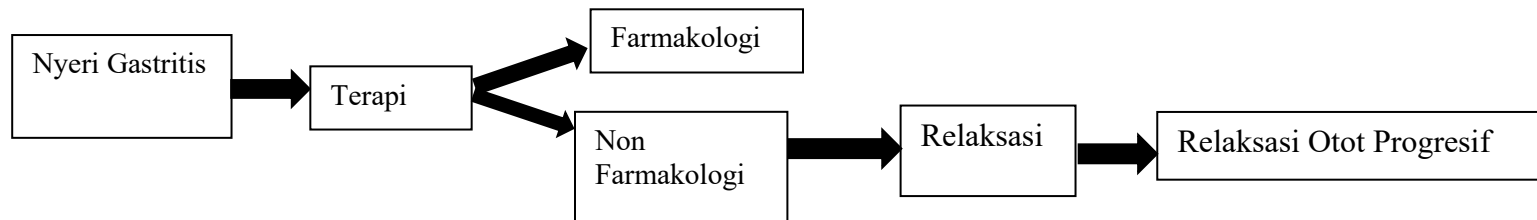
lambung dan kemudian mengurangi iritasi lambung.

- c. Sulkralfat: diberikan untuk melindungi lapisan lambung, dengan cara menyegelnya kembali, untuk mencegah redistribusi asam dan pepsin yang menyebabkan iritasi.
- d. Penghambat Asam: Penghambat asam termasuk simetidin, ranitidin, atau famotidine.
- e. Proton pump inhibitor (penghambat pompa proton) : di berikan untuk menghentikan produksi asam lambung dan menghambat infeksi bakteri *Helicobacter pylori*.

2.3 Kerangka Teori

Kerangka konsep berfungsi sebagai landasan teori yang mengaitkan berbagai konsep dan variabel dalam suatu penelitian. Sering disebut juga sebagai kerangka berpikir, kerangka ini memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh tentang bagaimana variabel-variabel tersebut saling berhubungan. Dengan tambahan bagan dan alur, kerangka ini membantu kita memahami hubungan sebab-akibat yang ada dalam suatu fenomena(Ibrahim & Hardjo, 2023).

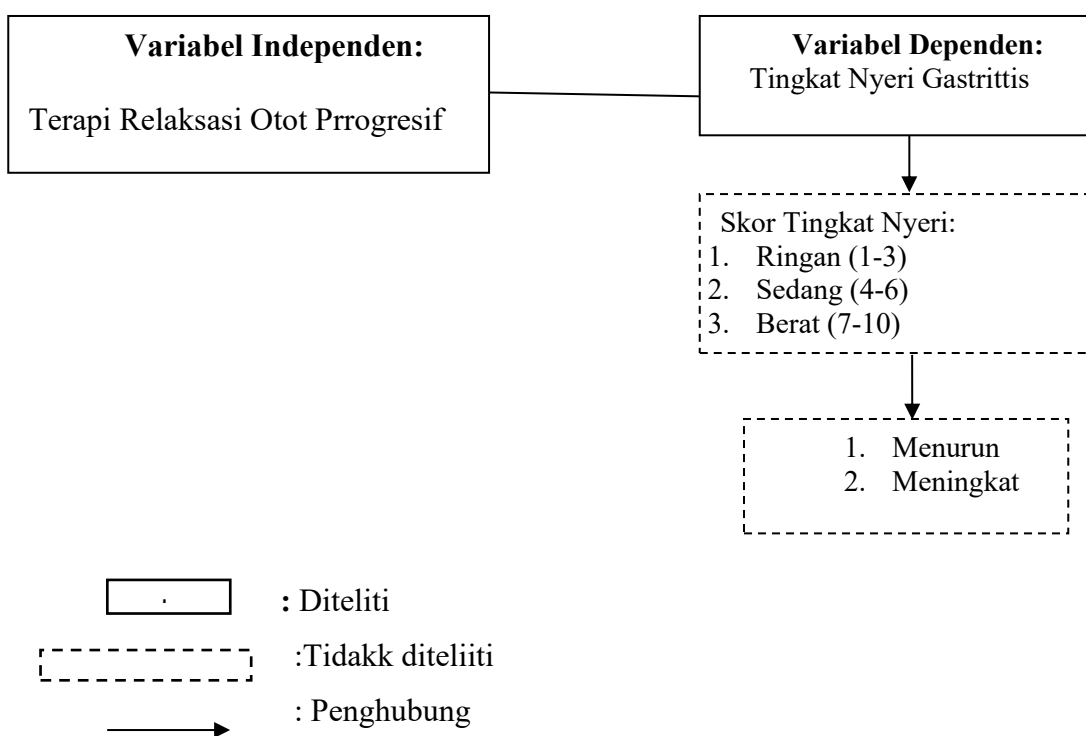
Gambar 2. 1Kerangka Teori



2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan hasil pengembangan dari kerangka teori yang telah disusun dalam telaah pustaka. Kerangka ini berfungsi untuk menggambarkan hubungan antara berbagai konsep yang akan diukur atau diamati dalam penelitian. Selain itu, kerangka konsep juga mencakup variabel yang diteliti serta yang tidak diteliti. Biasanya, kerangka ini diilustrasikan dalam bentuk bagan alur yang menunjukkan bagaimana satu variabel saling terkait dengan variabel lainnya. (Ibrahim & Hardjo, 2023)

Gambar 2. 2Kerangka Konsep



2.5 Hipotesis

H0 : Tidak ada pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pasien gastritis.

H1 : Ada pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pasien gastritis.