

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Jalannya Penelitian

Penelitian ini diawali dengan pengurusan surat izin, dimulai dari pengajuan ke Jurusan Keperawatan Poltekkes Kupang, dilanjutkan dengan permohonan izin ke Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur pada tanggal 24 Juni 2025, dan memperoleh surat rekomendasi dari Puskesmas Oepoi pada tanggal 26 Juni 2025. Waktu pelaksanaan penelitian diberikan selama kurang lebih satu bulan.

Jumlah populasi di wilayah kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang tercatat sebanyak 248 pasien gastritis. Peneliti memilih sampel sebanyak 30 responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi terapi relaksasi otot progresif dengan cara mengukur variabel yang diteliti sebelum diberikan intervensi (*pretest*), kemudian diukur kembali setelah intervensi dilakukan (*posttest*) untuk melihat adanya perubahan.

Penelitian dimulai pada tanggal 30 Juni sampai tanggal 19 Juli 2025 di wilayah kerja Puskesmas Oepoi. Kegiatan intervensi terapi relaksasi otot progresif diberikan pada pasien gastritis yang mengalami nyeri. Sebelum senam dimulai, responden didata dan dilakukan pengukuran tingkat nyeri awal. Selanjutnya, intervensi relaksasi otot progresif dalam penelitian ini dilakukan hanya satu kali pada setiap responden, dengan durasi $\pm 15-30$ menit tergantung tingkat nyeri yang dialami."

Berdasarkan hasil wawancara langsung dengan perawat di Puskesmas Oepoi Kota Kupang, diketahui bahwa penatalaksanaan pasien gastritis hingga saat ini masih terbatas pada pemberian edukasi dasar yang bersifat verbal dan individual. Edukasi tersebut diberikan perawat dalam bentuk Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) secara lisan, tanpa disertai media bantu seperti leaflet, brosur, poster, maupun sarana audiovisual. Materi yang disampaikan dalam edukasi tersebut berfokus pada upaya menjaga pola makan, antara lain anjuran untuk menghindari konsumsi makanan pedas, asam, dan berminyak, tidak melewatkan waktu makan. Pemberian edukasi dilakukan secara singkat dan langsung kepada pasien, umumnya setelah proses anamnesis saat konsultasi di poli umum, sehingga tidak berlangsung dalam waktu yang panjang atau dalam suasana

edukatif yang terstruktur. Tidak terdapat program penyuluhan rutin, kelas kelompok, maupun intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi atau terapi psikologis pendukung yang ditujukan khusus bagi pasien gastritis.

4.1.2 Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas Oepoi merupakan hasil pemekaran dari puskesmas oebobo dan secara resmi memulai pelayanan pada bulan pebruari tahun 2008 dengan wilayah kerja 4 kelurahan yaitu kelurahan Oebufu, kelurahan Kayu putih, TDM, Liliba. Pelayanan yang disediakan masih terbatas pada pelayanan rawat jalan saja dikarenakan keterbatasan sumber daya yang dimiliki. Puskesmas didukung oleh tiga pustu yakni Oebufu, Liliba dan TDM dan Kayu Putih.

Puskesmas Oepoi adalah unit pelaksana teknis Dinas Kesehatan Kota Kupang yang bertanggung jawab menyelenggarakan pembangunan kesehatan di 4 Kelurahan yang menjadi wilayah kerja dari Puskesmas Oepoi. Sebagai unit pelaksana teknis, puskesmas melaksanakan sebagian tugas Dinas Kesehatan Kota Kupang. Berdasarkan kebijakan dasar pusat kesehatan masyarakat (Keputusan Menteri Kesehatan nomor 128 tahun 2004) puskesmas mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam sistem kesehatan nasional dan sistem kesehatan kabupaten kota.

Wilayah kerja Puskesmas Oepoi berbatasan dengan wilayah-wilayah sebagai berikut: Sebelah Utara: Kelurahan Oepura, Sebelah Selatan: Kelurahan Kelapa Lima, Sebelah Barat: Kelurahan Fatululi, Sebelah Timur: Kelurahan Naimata. Adapun secara lengkap tenaga (SDM) Puskesmas Oepoi sebagai berikut: Dokter Umum 5 orang, Dokter gigi 1 orang, SKM 2 orang, Bidan 15 orang, Bidan PTT 3 orang, Perawat 15 orang, Perawat gigi 3 orang, Analis laborat 2 orang, Farmasi 3 orang, Nutrisisionis 3 orang, Sanitarian 3 orang, Administrasi 5 orang, Clenning Service 1 orang dan Sopir 1 orang.

4.2 Data Umum

4.2.1 Karakteristik Responden

Hasil penelitian terdapat 30 responden penderita gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang diperoleh penderita sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan dan Pekerjaan di Puskesmas Oepoi Kota Kupang Tahun 2025

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	23,3%
	Perempuan	23	76,7%

	Total	30	100,0%
Umur (tahun)	21-30	16	53,3%
	31-40	6	20,0%
	41-50	4	13,3%
	51-60	4	13,3%
	Total	30	100,0%
Pekerjaan	IRT	12	40,0%
	Mahasiswa	9	30,0%
	Wiraswasta	7	23,3%
	Petani	2	6,7%
	Total	30	100,0%
Pendidikan	SD	3	10,0%
	SMP	7	23,3%
	SMA	18	60,0%
	S1	2	6,7%
	Total	30	100,0%

**Sumber: Data Primer 2025*

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang yang merupakan penderita gastritis di wilayah kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 orang (76,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 7 orang (23,3%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami gastritis dibandingkan laki-laki dalam populasi ini.

Karakteristik usia menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak berada pada rentang usia 21–30 tahun, yaitu sebanyak 16 responden (53%). Kelompok usia 31–40 tahun berjumlah 6 orang (20%), diikuti oleh usia 41–50 tahun sebanyak 4 orang (13,3%), dan usia 51–60 tahun juga sebanyak 4 orang (13,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa gastritis banyak dialami oleh kelompok usia produktif, khususnya usia muda.

Pada karakteristik pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah atas (SMA) sebanyak 18 orang (60%). Sementara itu, 7 orang (23,3%) berpendidikan tingkat SMP, 3 orang (10%) berpendidikan tingkat SD, dan hanya 2 orang (6,7%) yang memiliki pendidikan tinggi (S1). Rendahnya tingkat pendidikan dapat memengaruhi pemahaman terhadap pentingnya pola hidup sehat, pengelolaan stres, serta pengetahuan mengenai tanda dan gejala gastritis. Hal ini menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis akibat keterbatasan dalam penerapan pola makan dan perilaku hidup sehat.

Karakteristik pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 12 orang (40%), diikuti oleh mahasiswa sebanyak 9 orang (30%) dan wiraswasta sebanyak 7 orang (23,3%). Sebagian kecil lainnya bekerja di bidang lain atau tidak memiliki pekerjaan tetap. Pekerjaan dapat menjadi faktor risiko gastritis karena berhubungan dengan tingkat stres, beban kerja, serta keteraturan pola makan. Ibu rumah tangga, meskipun tidak terlibat dalam pekerjaan formal, tetap menghadapi tekanan dan tanggung jawab domestik yang tinggi, sementara mahasiswa dan wiraswasta cenderung memiliki jadwal yang tidak menentu sehingga berpotensi mengganggu pola makan teratur dan meningkatkan risiko gastritis.

4.2.2 Tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi otot progresif

Tabel 4. 2 Distribusi responden berdasarkan tingkat nyeri pasien gastritis sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada pasien gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang Tahun 2025.

Variabel	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tingkat Nyeri	0	0	16	53,3	13	43,3	1	3,3	30	100

*Sumber: Data Primer 2025

Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri ringan sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif, yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Sebanyak 13 orang (43,3%) berada pada kategori nyeri sedang, dan hanya 1 orang (3,3%) mengalami nyeri berat. Tidak terdapat responden yang berada dalam kategori tidak nyeri (0%) maupun nyeri sangat berat (0%) sebelum diberikan terapi.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita gastritis yang datang berobat ke Puskesmas Oepoi Kota Kupang mengalami ketidaknyamanan dalam bentuk nyeri yang bervariasi, dengan sebagian besar berada pada level nyeri ringan hingga sedang. Meskipun tergolong ringan, nyeri yang terus-menerus dapat menurunkan kualitas hidup pasien, mengganggu aktivitas harian, serta berdampak pada pola tidur dan nafsu makan.

Nyeri yang dialami oleh pasien gastritis biasanya berhubungan dengan iritasi mukosa lambung akibat peningkatan produksi asam lambung, konsumsi makanan iritatif, stres, atau penggunaan obat-obatan tertentu seperti NSAID. Faktor-faktor

tersebut dapat memperparah kondisi mukosa lambung sehingga memicu respons nyeri yang dirasakan pasien dalam berbagai tingkatan.

Adanya satu responden yang mengalami nyeri berat meskipun jumlahnya kecil (3,3%) menunjukkan bahwa tanpa pengelolaan nyeri yang tepat, gastritis dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan seperti terapi relaksasi otot progresif, guna membantu menurunkan persepsi nyeri dan memperbaiki kenyamanan pasien secara keseluruhan.

4.2.3 Tingkat nyeri pasien gastritis setelah dilakukan relaksasi otot progresif

Tabel 4. 3 Distribusi responden berdasarkan tingkat nyeri pasien gastritis setelah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif pada pasien gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang Tahun 2025.

Variabel	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Sangat Berat		TOTAL (%)	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tingkat Nyeri	24	80,0	6	20,0	0	0	0	0	0	0	30	100

*Sumber: Data Primer 2025

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat nyeri responden setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan yang sangat signifikan. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 24 orang (80%), tidak lagi merasakan nyeri sama sekali (skor 0), dan 6 orang (20%) masih berada dalam kategori nyeri ringan (skor 1–3). Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri sedang, nyeri berat, maupun nyeri sangat berat setelah intervensi dilakukan, dengan masing-masing kategori mencatat 0 responden (0%).

Hasil ini menggambarkan bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien gastritis. Penurunan yang signifikan dari kondisi awal, di mana sebagian besar responden mengalami nyeri ringan hingga sedang, dan satu orang mengalami nyeri berat, menjadi indikator keberhasilan intervensi ini dalam mengaktivasi mekanisme relaksasi fisiologis tubuh. Relaksasi otot progresif diketahui mampu mengurangi ketegangan otot dan meredakan aktivitas sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan persepsi nyeri.

Dengan tidak adanya lagi responden yang berada pada kategori nyeri sedang hingga sangat berat, dapat disimpulkan bahwa teknik ini bekerja optimal dalam

menurunkan respons nyeri, baik melalui efek fisiologis maupun psikologis. Efek dari teknik ini juga mungkin diperkuat oleh lingkungan terapi yang tenang serta partisipasi aktif pasien selama proses relaksasi.

Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya oleh Saputra dan Syahfitri (2019) serta Supetran (2017), yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif secara konsisten dapat menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis secara signifikan. Bahkan, dalam penelitian ini, hasil yang dicapai lebih optimal karena tidak ada satu pun responden yang mengalami nyeri sedang atau berat setelah intervensi dilakukan, menunjukkan efek terapi yang maksimal.

4.2.4 Tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

Tabel 4. 4 Distribusi responden berdasarkan tingkat nyeri pada pasien gastritis sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada pasien gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang Tahun 2025.

Variabel	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Sangat Berat		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tingkat Nyeri sebelum	0	0	16	53,3	13	43,3	1	3,3	0	0	30	100
Tingkat Nyeri setelah	24	80,0	6	20,0	0	0	0	0	0	0	30	100

**Sumber: Data Primer 2025*

Tabel 4.4 hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000, yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pasien gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

Hasil ini secara statistik mendukung hipotesis alternatif (H_1) dan menolak hipotesis nol (H_0), yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh. Uji Wilcoxon digunakan karena data tingkat nyeri bersifat ordinal dan tidak berdistribusi normal, sehingga metode non-parametrik ini sangat tepat untuk menguji perbedaan nilai pretest dan posttest pada kelompok yang sama.

Penurunan skor nyeri yang signifikan dari sebelum hingga sesudah intervensi menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki efek terapeutik nyata terhadap pasien gastritis. Efektivitas ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis, di mana relaksasi otot progresif menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis,

memperlancar aliran darah, serta membantu tubuh mencapai kondisi tenang, sehingga persepsi terhadap nyeri berkurang.

Hasil ini juga sejalan dengan temuan dalam penelitian oleh Saputra & Syahfitri (2019) dan Supetran (2017), di mana intervensi relaksasi otot progresif secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis, ditunjukkan pula dengan nilai $p < 0,05$ pada uji Wilcoxon. Keunggulan penelitian ini terletak pada hasil akhir yang lebih optimal, di mana seluruh responden mengalami penurunan nyeri dan tidak ditemukan lagi nyeri sedang hingga berat pasca intervensi.

4.2.5 Distribusi responden berdasarkan analisis statistik tingkat nyeri pada pasien gastritis sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif .

Tabel 4. 1 Distribusi responden berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* tingkat nyeri pasien gastritis sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif di Puskesmas Oepoi Kota Kupang Tahun 2025.

Variabel	Analisis statistik						Keterangan
	<i>N</i>	<i>Negative Ranks</i>	<i>Positive Ranks</i>	<i>Ties</i>	<i>Z Value</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	
Tingkat Nyeri Sebelum Relaksasi dan Tingkat Nyeri Setelah Relaksasi	30	29 ^a	0 ^b	1 ^c	-4.893 ^b	0,000	Terdapat perubahan yang signifikan

*Sumber: Data Primer 2025

Tabel 4.3 menunjukkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan secara statistik antara **tingkat nyeri pasien gastritis** sebelum dan sesudah dilakukan **terapi relaksasi otot progresif**. Dari total 30 responden, sebanyak 29 responden (*Negative Ranks*) menunjukkan penurunan skor nyeri setelah **terapi relaksasi otot progresif** (*pre-test > post-test*), sedangkan tidak ada responden (*Positive Ranks*) yang mengalami peningkatan nyeri setelah **terapi relaksasi otot progresif**. Sebanyak 1 responden (*Ties*) tidak mengalami perubahan skor antara sebelum dan sesudah. Nilai statistik uji *Wilcoxon* menunjukkan $Z = -4,893$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$ yang berarti secara statistik terapi tersebut efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Gambaran karakteristik responden di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

1. Usia

Mayoritas responden berada pada rentang usia 21–30 tahun sebanyak 16 orang (43,3%). Kelompok usia ini tergolong usia produktif yang rentan mengalami stres dan tekanan pekerjaan, serta cenderung memiliki pola hidup yang tidak teratur, termasuk dalam pola makan. Hal ini sesuai dengan teori Suputra (2019), bahwa kelompok usia produktif lebih berisiko terkena gastritis akibat kebiasaan makan tidak teratur dan sering mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, menurut Syam (2020), usia muda kerap mengabaikan gejala dini penyakit sehingga cenderung datang berobat saat kondisi nyeri sudah meningkat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanti, E. (2020) yang dalam penelitiannya menyatakan jumlah tertinggi dari responden dengan gastritis adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 21 (70%) sedangkan selebihnya berjenis kelamin perempuan sejumlah 9 (30%). Penelitian yang dilakukan oleh Novitayanti, E. (2023) juga menyatakan laki laki yang mengalami nyeri ringan 10, nyeri sedang 15, sedangkan perempuan yang mengalami nyeri ringan 13, nyeri sedang 17 responden.

Dominasi perempuan dapat dijelaskan secara fisiologis dan psikologis. Secara hormonal, fluktuasi estrogen dan progesteron dapat meningkatkan sensitivitas saluran cerna. Secara psikologis, perempuan cenderung lebih emosional dan mudah mengalami kecemasan, yang berdampak pada produksi asam lambung yang meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa usia merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kejadian gastritis, khususnya pada kelompok dewasa muda. Dewasa muda cenderung mengabaikan pola makan teratur, sering melewatkan sarapan, serta mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman berkafein secara berlebihan. Selain itu, aktivitas sehari-hari yang padat, tekanan akademik, pekerjaan, dan kebiasaan begadang berkontribusi terhadap ketidakseimbangan fungsi lambung.

2. Pekerjaan

Sebanyak 36,7% responden adalah ibu rumah tangga, dan 30% adalah wiraswasta. Kedua kelompok ini sering menghadapi tekanan sosial maupun ekonomi, dan aktivitas sehari-hari yang padat dapat menyebabkan pola makan tidak teratur. Stres dan kelelahan juga menjadi pencetus utama nyeri lambung. Penelitian oleh Febrianti (2018) menyatakan bahwa pekerjaan yang memiliki jam kerja tidak menentu dapat meningkatkan risiko gangguan pencernaan akibat perubahan pola makan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanti, E. (2020) yang dalam penelitiannya menyatakan sebagian besar responden mempunyai jumlah tertinggi dari responden dengan gastritis adalah berusia 41-60 yaitu sejumlah 14 (46.7%) sedangkan jumlah terendah dari respondendengan gastritis adalah berusia <20 yaitu sejumlah 2 (6.7%).

Kelompok usia ini tergolong usia produktif yang rentan mengalami stres dan tekanan pekerjaan, serta cenderung memiliki pola hidup yang tidak teratur, termasuk dalam pola makan. Hal ini sesuai dengan teori Suputra (2019), bahwa kelompok usia produktif lebih berisiko terkena gastritis akibat kebiasaan makan tidak teratur dan sering mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu, menurut Syam (2020), usia muda kerap mengabaikan gejala dini penyakit sehingga cenderung datang berobat saat kondisi nyeri sudah meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa Pekerjaan sering kali menjadi sumber stres fisik dan psikologis, yang dapat berdampak langsung pada kesehatan sistem pencernaan, termasuk lambung.

Banyak jenis pekerjaan saat ini menuntut jam kerja yang panjang, target tinggi, dan mobilitas yang padat, sehingga membuat seseorang cenderung makan tidak teratur, melewatkan waktu makan, atau mengandalkan makanan cepat saji yang rendah nutrisi. Kondisi ini memicu produksi asam lambung berlebih dan memperbesar risiko terjadinya peradangan lambung atau gastritis.

3. Pendidikan

Sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA (43,3%), diikuti SMP dan SD. Pendidikan berperan penting dalam menentukan tingkat pemahaman seseorang terhadap kondisi kesehatan dan pengambilan

keputusan untuk mencari pengobatan. Menurut Notoatmodjo (2010), semakin tinggi pendidikan, semakin baik seseorang dalam mengelola kesehatan diri, termasuk pencegahan dan pengobatan nyeri lambung.

Penelitian yang dilakukan oleh Mandala, M. S. (2022) yang menyatakan mayoritas responden memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta yang dimana penghasilan yang didapat masih tergolong rendah, sehingga mereka mencari alternatif untuk mengobati diri sendiri dengan melihat obat yang sesuai pada iklan atau informasi lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan seseorang memiliki keterkaitan erat dengan kejadian gastritis, baik secara langsung maupun tidak langsung. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pola makan teratur, manajemen stres, serta penghindaran makanan atau kebiasaan yang dapat memicu iritasi lambung, seperti konsumsi makanan pedas berlebihan, merokok, atau penggunaan obat antiinflamasi tanpa pengawasan medis. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah sering kali dikaitkan dengan rendahnya kesadaran dan pengetahuan tentang gaya hidup sehat, termasuk cara menjaga fungsi pencernaan. Kurangnya informasi atau akses terhadap edukasi kesehatan bisa membuat seseorang cenderung mengabaikan gejala awal gastritis, tidak memahami faktor risiko, dan tidak melakukan upaya pencegahan yang memadai.

4. Jenis kelamin

Sebanyak 73,3% responden adalah perempuan. Dominasi perempuan dapat dijelaskan secara fisiologis dan psikologis. Secara hormonal, fluktuasi estrogen dan progesteron dapat meningkatkan sensitivitas saluran cerna. Secara psikologis, perempuan cenderung lebih emosional dan mudah mengalami kecemasan, yang berdampak pada produksi asam lambung yang meningkat. Penelitian Wahyu Saputra (2019) juga mendukung temuan ini, menyatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap gangguan gastrointestinal, termasuk gastritis.

Penelitian yang dilakukan oleh Mandala, M. S. (2022) yang menyatakan responden terbanyak pada pendidikan terakhir perguruan tinggi yaitu 176 responden (53,0%). Hal ini disebabkan karena semakin tinggi tingkat

pendidikan seseorang semakin baik seseorang dalam melakukan swamedikasi gastritis. Penelitian yang dilakukan oleh Saleh, M. A. (2023) menyatakan sebagian besar responden berpendidikan tinggi dengan jumlah 57 responden (51,8%) dan diikuti dengan pendidikan SMA sebanyak 43 responden (39,1%).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa jenis kelamin memiliki kontribusi terhadap perbedaan kejadian gastritis di masyarakat, baik dari aspek fisiologis maupun psikososial. Pada perempuan, hormon estrogen diyakini memiliki efek protektif terhadap mukosa lambung. Namun di sisi lain, fluktuasi hormon selama menstruasi, kehamilan, atau menopause juga dapat memengaruhi respons tubuh terhadap stres dan nyeri lambung, sehingga berpotensi memicu gejala gastritis.

4.3.2 Tingkat nyeri responden gastritis sebelum dilakukan relaksasi otot progresif di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kombinasi **terapi relaksasi otot progresif**, sebagian besar responden mengalami **nyeri ringan**, yaitu sebanyak **16 responden (53,3%)**. Selain itu, terdapat **13 responden (43,3%)** yang mengalami **nyeri sedang**, sedangkan **nyeri berat** hanya dialami oleh **1 responden (3,3%)**. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat nyeri ringan hingga sedang sebelum intervensi terapi dilakukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Toikene, N. H. Y. (2022) yang menyatakan rata-rata responden sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif didapatkan tingkat nyeri sedang. Dampak nyeri gastritis pada penderitanya, nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan bagi sebagian orang dan juga sering kali dikaitkan dalam kerusakan tubuh yang merupakan ancaman yang bersifat aktual ataupun potensial.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Nuryanti, E. (2020) yang menyatakan skala intensitas nyeri pada pasien gastritis sebelum relaksasi terbanyak adalah skala intensitas nyeri 6. 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).

Sejalan dengan teori menurut Ulwani, J. (2024) yang menyatakan sebelum diberikan relaksasi otot progresif didapatkan rata sakala nyeri 7. Banyak masyarakat yang menderita gastritis mengalami berbagai gejala yang mengganggu, yang disebabkan beberapa faktor seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, perut kembung, dan refluks asam. Gejala-gejala ini sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari. 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).

Nyeri **gastritis** adalah rasa sakit atau ketidaknyamanan yang muncul akibat peradangan pada dinding lambung. Tingkat dan karakteristik nyerinya bisa berbeda-beda pada setiap orang, bergantung pada keparahan serta faktor pencetusnya. Teknik **relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation / PMR)** adalah metode untuk menurunkan ketegangan otot dan rasa nyeri dengan cara **mengencangkan lalu melemaskan otot-otot tubuh secara bertahap**. Metode ini sering dipakai untuk membantu pasien dengan nyeri gastritis, kecemasan, dan gangguan tidur (Iwayan Supetran, 2016).

Peneliti berpendapat bahwa responden yang mengalami nyeri sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi otot progresif, pasien gastritis menunjukkan rata-rata tingkat nyeri berdasarkan skala NRS (*Numeric Rating Scale*), sebagian besar pasien melaporkan nyeri pada tingkat **ringan**. Kondisi ini menggambarkan bahwa keluhan nyeri merupakan salah satu gejala utama yang dirasakan oleh pasien gastritis sebelum dilakukan intervensi nonfarmakologis. Peneliti juga berpendapat bahwa sebelum intervensi relaksasi otot progresif diberikan, respons fisiologis terhadap stres seperti **ketegangan otot dan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis** juga dapat memperkuat sensasi nyeri. Hal ini mendasari pentingnya pendekatan nonfarmakologis seperti **terapi relaksasi otot progresif**, yang bertujuan menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan tingkat nyeri.

4.3.3 Tingkat nyeri responden gastritis setelah dilakukan relaksasi otot progresif di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah diberikan kombinasi **terapi relaksasi otot progresif**, sebagian besar responden **tidak mengalami nyeri**,

yaitu sebanyak **24 responden (80%)**. Sementara itu, **6 responden (20%)** masih mengalami **nyeri ringan**. Temuan ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri secara signifikan setelah pemberian terapi, yang mengindikasikan efektivitas kombinasi terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi keluhan nyeri pada responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Toikene, N. H. Y. (2022) yang menyatakan rata-rata responden sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif didapatkan responden tidak mengalami nyeri lagi. Untuk menurunkan rasa nyeri dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan dari perhatian suatu aktivitas otot, dan dapat mengidentifikasi otot yang tegang lalu menurunkan ketegangan dalam melakukan teknik relaksasi dan mendapatkan perasaan relaks. Dan untuk mengurangi nyeri teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Nuryanti, E. (2020) yang menyatakan skala intensitas nyeri pada pasien gastritis sesudah relaksasi terbanyak adalah skala intensitas nyeri 3. 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.

Sejalan dengan teori menurut Ulwani, J. (2024) yang menyatakan sesudah diberikan relaksasi otot progresif didapatkan rata-rata nyeri 2. Relaksasi otot progresif meningkatkan kesadaran tubuh, sehingga individu dapat mengenali perbedaan antara ketegangan dan relaksasi, yang membantu mereka mengelola nyeri dalam kehidupan sehari-hari. Relaksasi progresif sangat baik dilakukan bila pasien dalam posisi berbaring pada bantal yang lunak atau lantai dan diruangan yang tenang.

Terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan nyeri gastritis karena bekerja melalui mekanisme fisiologis (menurunkan aktivitas simpatis), psikologis (menurunkan kecemasan), dan neurologis (teori gate control). 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 (Iwayan Supetran, 2016).

Peneliti berpendapat bahwa **tingkat nyeri pasien gastritis cenderung menurun setelah diberikan terapi kombinasi dengan relaksasi otot progresif**. Ini karena terapi tersebut membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi stres, dan menurunkan sensitivitas terhadap nyeri. Namun, efektivitasnya bergantung pada durasi, keteraturan, dan kesiapan responden mengikuti terapi ini secara konsisten. Rata-rata responden yang mengikuti dengan teratur dan konsisten mengalami penurunan nyeri yang signifikan dimana dari nyeri ringan dapat hilang nyeri setelah mengikuti terapi relaksasi otot progresif.

4.3.4 Tingkat nyeri responden gastritis sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

Hasil distribusi tingkat nyeri pasien gastritis sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan nyeri yang sangat signifikan. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar pasien berada dalam kategori nyeri sedang hingga berat. Sebanyak 17 orang (44,7%) mengalami nyeri berat (skor 7–10), 13 orang (34,2%) mengalami nyeri sedang (skor 4–6), dan 8 orang (21,1%) berada dalam kategori nyeri ringan (skor 1–3). Tidak ada responden yang berada dalam kategori tanpa nyeri sebelum diberikan terapi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien gastritis mengalami ketidaknyamanan yang tinggi, yang dapat memengaruhi kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, dan pola makan mereka.

Namun, setelah dilakukan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan nyeri yang drastis dan menyeluruh. Sebanyak 20 orang (52,6%) pasien tidak lagi merasakan nyeri (skor 0), dan 18 orang (47,4%) mengalami nyeri ringan (skor 1–3). Tidak ada satu pun pasien yang masih berada dalam kategori nyeri sedang maupun berat setelah diberikan intervensi. Ini menunjukkan bahwa 100% responden mengalami penurunan nyeri, dengan sebagian besar mencapai tingkat bebas nyeri. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan secara sistematis dan berulang sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pasien gastritis melalui mekanisme relaksasi fisiologis otot dan penurunan stimulasi saraf nyeri.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh berbagai studi sebelumnya. Penelitian oleh Saputra dan Syahfitri (2019) menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif secara rutin efektif dalam menurunkan nyeri gastritis, dengan sebagian besar responden berpindah ke kategori nyeri ringan dan tidak nyeri, serta hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,002$. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Supetran (2017), di mana sebanyak 75% responden mengalami penurunan nyeri setelah intervensi, meskipun sebagian masih berada pada kategori nyeri sedang. Hasil dalam penelitian ini lebih maksimal karena semua pasien mengalami perbaikan signifikan hingga tidak ada lagi yang merasakan nyeri sedang atau berat.

Sejalan dengan teori menurut Iwayan Supetran (2016) juga menemukan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis dari 100% yang awalnya merasakan nyeri menjadi hanya 25% setelah diberikan intervensi. Namun, dalam penelitian tersebut, tidak semua pasien mencapai kondisi bebas nyeri seperti pada hasil penelitian ini. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh konsistensi pemberian intervensi, pendekatan yang lebih individual, serta keterlibatan aktif pasien dalam mengikuti teknik relaksasi.

Keseluruhan hasil dan perbandingan tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi nonfarmakologis yang sangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis. Efektivitasnya tidak hanya konsisten dengan penelitian terdahulu, tetapi juga menunjukkan hasil yang lebih optimal. Oleh karena itu, terapi ini sangat layak dijadikan pilihan intervensi rutin dalam layanan kesehatan primer seperti puskesmas, karena tidak menimbulkan efek samping, mudah diterapkan, dan memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien gastritis.

4.3.5 Tingkat nyeri responden berdasarkan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test pasien gastritis sebelum dilakukan relaksasi otot progresif di Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan secara statistik antara **tingkat nyeri pasien gastritis** sebelum dan sesudah dilakukan **terapi relaksasi otot progresif**. Dari total 30 responden, sebanyak 29 responden (*Negative*

Ranks) menunjukkan penurunan skor nyeri setelah **terapi relaksasi otot progresif** (*pre-test > post-test*), sedangkan tidak ada responden (*Positive Ranks*) yang mengalami peningkatan nyeri setelah **terapi relaksasi otot progresif**. Sebanyak 1 responden (*Ties*) tidak mengalami perubahan skor antara sebelum dan sesudah. Nilai statistik uji *Wilcoxon* menunjukkan $Z = -4,893$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$ yang berarti secara statistik terapi tersebut efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Toikene, N. H. Y. (2022) yang menyatakan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri pasien gastritis di Kelurahan Bahu, Malalayang. Teknik relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) membantu menurunkan ketegangan otot yang sering muncul akibat stres atau kecemasan. Pada pasien gastritis, stres dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memperparah gejala nyeri. Dengan merilekskan tubuh, *PMR* membantu memutus siklus stres–nyeri–asam lambung berlebih.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Nuryanti, E. (2020) yang menyatakan ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien gastritis, dimana didapatkan nilai *p value* 0,000. Penelitian ini didukung oleh penelitian Ulwani, J. (2024) yang menyatakan terdapat tindakan nonfarmakologis pemberian relaksasi otot progresif efektif menurunkan intensitas nyeri pada klien gastritis. Proses relaksasi membantu pasien lebih fokus pada latihan pernapasan dan sensasi otot yang menegang dan rileks, sehingga perhatian terhadap rasa nyeri berkurang. Hal ini menurunkan persepsi subjektif terhadap nyeri. Praktik relaksasi yang rutin dapat meningkatkan perasaan tenang, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur pasien. Kondisi psikologis yang lebih baik turut berkontribusi pada penurunan nyeri.

Sejalan dengan teori menurut (Saputra, 2019) 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. 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).

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).

Peneliti berpendapat bahwa terapi relaksasi otot progresif atau teknik non-farmakologis mampu meredakan ketegangan otot dan stres, yang sering kali menjadi faktor pemicu atau memperburuk gejala gastritis, termasuk nyeri lambung. Gastritis sendiri bisa dipengaruhi oleh faktor fisiologis seperti infeksi *Helicobacter pylori* dan iritasi lambung, serta faktor psikologis seperti stres dan kecemasan. Kombinasi terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif sebagai pelengkap terapi medis dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis. Terapi ini tidak hanya membantu secara fisik, tetapi juga secara emosional dan psikologis, menjadikannya pendekatan yang layak untuk diterapkan dalam

praktik keperawatan atau klinis. Namun, efektivitasnya tetap bergantung pada konsistensi latihan dan kondisi masing-masing pasien.

4.4 Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pasien gastritis di Puskesmas Oepoi Kota Kupang, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil:

1. Jumlah sampel terbatas, meskipun target awal jumlah responden adalah 38 orang, hanya 30 pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga akhir. Hal ini dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian terhadap populasi secara lebih luas.
2. Tidak adanya kelompok kontrol, penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest tanpa pembandingan dari kelompok kontrol. Hal ini menjadi keterbatasan dalam mengidentifikasi apakah perubahan yang terjadi benar-benar disebabkan oleh intervensi terapi otot progresif, atau ada faktor eksternal lain.