

***LITERATURE REVIEW***

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM  
MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya  
Keperawatan

**FIKRI MAULANA**

**10118077**



**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**

**STIKes BAKTI TUNAS HUSADA**

**TASIKMALAYA**

**2021**

# **EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS**

Fikri Maulana<sup>1</sup>, Teti Agustin<sup>2</sup>, Chita Widia<sup>3</sup>  
Program studi D-III Keperawatan, Stikes BTH Tasikmalaya  
Jl. Cilolohan Nomor 36 Tasikmalaya  
Email: [maulanafkr93@gmail.com](mailto:maulanafkr93@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Gastritis merupakan salah satu masalah saluran pencernaan yang paling sering terjadi dan paling sering dijumpai di klinik karena diagnosisanya sering hanya berdasarkan gejala klinis bukan pemeriksaan histopatologi. Gastritis dianggap sebagai suatu hal yang remeh namun gastritis merupakan awal dari suatu penyakit yang dapat mengganggu kualitas hidup seseorang. Untuk mengurangi nyeri gastritis dapat dilakukan teknik relaksasi progresif dimana teknik memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relax. Mengidentifikasi konsep, teori atau hasil penelitian tentang telaah literatur mengenai efektifitas teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pada penderita gastritis. metode penelitian telaah literatur. Populasi yang digunakan dalam KTI ini adalah seluruh artikel yang ada di perpustakaan nasional, google scholar, portal garuda dan baik nasional maupun internasional. Jumlah sampel 20 artikel tentang efektifitas teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pada penderita gastritis. Berdasarkan 6 artikel yang termasuk dalam kriteria inklusi dengan tahun terbitnya 10 tahun terakhir. Hasil penelitian yang diperoleh informasi penelitian yang menunjukkan efektifitas teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pada penderita gastritis berpengaruh signifikan pada tingkat nyeri pada penderita gastritis.

**Kata kunci** : Penderita gastritis, relaksasi otot progresif, tingkat nyeri

Fikri Maulana<sup>1</sup>, Teti Agustin<sup>2</sup>, Chita Widia<sup>3</sup>  
Program studi D-III Keperawatan, Stikes BTH Tasikmalaya  
Jl. Cilolohan Nomor 36 Tasikmalaya  
Email: [maulanafkr93@gmail.com](mailto:maulanafkr93@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Gastritis is one of the most common gastrointestinal problems and is most common in clinics because the diagnosis is often based solely on clinical symptoms rather than histopathological examinations. Gastritis is considered a trivial thing but gastritis is the beginning of a disease that can interfere with a person's quality of life. To reduce gastritis pain can be done progressive relaxation techniques where the technique focuses on a muscle activity, by identifying tense muscles then lowering tension by performing relaxation techniques to get a feeling of relaxation. Identify the concept, theory or results of research on literature study on the effectiveness of progressive muscle relaxation techniques in lowering pain levels in people with gastritis. research method of literature study. The population used in this KTI is all the articles in the national library, google scholar, garuda portal and both national and international. The sample count of 20 articles on the effectiveness of progressive muscle relaxation techniques in lowering pain levels in people with gastritis. Based on 6 articles included in the inclusion criteria with the year of publication of the last 10 years. The results of the study obtained research information that shows the effectiveness of progressive muscle relaxation techniques in lowering pain levels in people with gastritis have a significant effect on the level of pain in people with gastritis.*

**Keywords :** *Gastritis sufferers, progressive muscle relaxation, pain levels*