

# Pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap respon nyeri dan frekuensi kekambuhan nyeri pada lanjut usia dengan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Pancoran Mas kota Depok = Effectiveness of progressive muscle relaxation to relieve gastric pain and pain recurrent in elderly at the area of Puskesmas Pancoran Mas Depok City

Asminarsih Zainal Prio, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=124577&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Teknik relaksasi progresif merupakan latihan kontraksi dan relaksasi pada setiap kelompok otot secara sistematis dan dapat digunakan untuk menurunkan nyeri gastritis. Nyeri yang dialami dapat terus menerus mengalami kekambuhan. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas teknik relaksasi progresif dalam menurunkan nyeri dan frekuensi kekambuhan nyeri pada lansia dengan gastritis. Metode penelitian ini adalah quasi experiment dengan pre test and post test design with control group. Pengambilan sampel dengan multistage random sampling dengan sampel 68 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa respon nyeri pada kelompok intervensi sesudah intervensi lebih rendah daripada sebelum intervensi teknik relaksasi progresif, respon nyeri pada kelompok intervensi lebih rendah daripada kelompok kontrol sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif ( $p=0,000$ ) dan frekuensi kekambuhan nyeri pada kelompok intervensi sesudah intervensi lebih rendah daripada sebelum intervensi teknik relaksasi progresif, frekuensi kekambuhan nyeri pada kelompok intervensi lebih rendah daripada kelompok kontrol ( $p=0,000$ ). Konsumsi obat gastritis berkontribusi terhadap respon nyeri ( $p=0,000$ ) berarti bahwa respon nyeri tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin, pola makan dan konsumsi obat anti inflamasi non steroid tetapi dipengaruhi oleh konsumsi obat gastritis. Jenis kelamin berkontribusi terhadap frekuensi kekambuhan nyeri ( $p=0,019$ ) berarti bahwa frekuensi kekambuhan nyeri tidak dipengaruhi oleh pola makan, konsumsi obat gastritis, dan konsumsi obat anti inflamasi non steroid tetapi dipengaruhi oleh jenis kelamin. Implikasi penelitian ini adalah agar teknik relaksasi progresif dijadikan kompetensi perawat dan diaplikasikan sebagai intervensi keperawatan dalam mengurangi nyeri gastritis. Direkomendasikan untuk menggunakan teknik relaksasi progresif sebagai strategi koping dalam kehidupan sehari hari.

.....Progressive muscle relaxation is a systematic contraction and relaxation exercise of muscle that can be used to relieve pain. Elderly population is at risk of experiencing gastric pain experience related to degenerative and psychological factors. Gastric pain could happen frequently. This research aimed to examine the effect of progressive muscle relaxation on relieving gastric pain and pain recurrency. The method used in this study was quasi experimental using pretest and posttest design with control group. Data collection was conducted by multistage random sampling to reach 68 participant (34 in intervention group and 34 in control group). The result showed that gastric pain of intervention group was lower than that of control group after progressive muscle relaxation ( $p=0,000$ ) and pain aecurrency of intervention group was lower than that of control group after progressive muscle relaxation ( $p=0,000$ ). Medications therapy contributed to gastric pain of elderly ( $p=0,000$ ), while sex, eating habit, and antiinflammation non steroid drugs were not confounding factors for gastric pain. Sex contributed to pain recurrency in elderly ( $p=0,019$ ), while eating habit, medications therapy, and antiinflammation non steroid drugs were not confounding factors for pain recurrency. This research implied that progressive muscle relaxation can be consider as one of nursing

competencies and applied as a nursing intervention to relieve gastric pain. It is recommended that applying progressive muscle relaxation is necessary to cope with daily hassles.