

PROPOSAL KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) PADA
PASIEN GASTRITIS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI
AKUT (Di UPTD Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan)**



**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) PADA
PASIEN GASTRITIS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI
AKUT (Di UPTD Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan)**

PROPOSAL KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners (Ns.)
Dalam Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis oleh : MONICA ROSHA YOVANKA

Judul : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) PADA
PASIEN GASTRITIS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI
AKUT DI UPTD PUSKESMAS MAOSPATI KABUPATEN MAGETAN

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir Ners pada 10 Juli
2026

Oleh: Pembimbing



Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0717107001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Karya Tulis oleh : MONICA ROSHA YOVANKA

Judul : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) PADA
PASIEN GASTRITIS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI
AKUT DI UPTD PUSKESMAS MAOSPATI KABUPATEN MAGETAN

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di Program Studi
Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal : 10 Juli
2026

Tim Penguji:

Tanda Tangan

Ketua : **Filia Icha Sukamto, S.Kep., Ns., M.Kep**

()

Anggota : **Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep**

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MONICA ROSHA YOVANKA

NIM : 25650721

Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul: **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP) Pada Pasien Gastritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di UPTD Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan”** adalah bukan bahan Karya Ilmiah Akhir orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebesar-besarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 10 Juli 2026



Yang Menyatakan,

MONICA ROSHA YOVANKA

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) PADA PASIEN GASTRITIS DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT (Studi Kasus Di Ruang Anggrek UPTD Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan)

Oleh : MONICA ROSHA YOVANKA
NIM 25650721

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat menimbulkan nyeri epigastrium, mual, muntah, dan ketidaknyamanan abdomen sehingga memengaruhi aktivitas serta kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan nyeri adalah Teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP). Karya ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan pada pasien gastritis dengan masalah nyeri akut melalui pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP). Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Intervensi dilakukan melalui kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis berupa Teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP). Implementasi dilakukan secara bertahap dan teratur dengan memantau perkembangan kondisi pasien serta perubahan intensitas nyeri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara bertahap, pasien tampak lebih rileks, ketegangan otot berkurang, dan kualitas istirahat meningkat. Selain itu, pasien mampu memahami serta melakukan teknik relaksasi secara mandiri sebagai upaya pengendalian nyeri dan pencegahan kekambuhan gastritis. Kesimpulan dari karya ilmiah ini adalah penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP) efektif membantu menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis serta meningkatkan kenyamanan pasien.

Kata Kunci: Gastritis, Nyeri Akut, Teknik Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TECHNIQUE IN GASTRITIS PATIENT WITH ACUTE PAIN NURSING PROBLEM

(Case Study in the Orchid Room, Maospati Community Health Center, Magetan)

**By : MONICA ROSHA YOVANKA
NIM 25650721**

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that can cause epigastric pain, nausea, vomiting, and abdominal discomfort, affecting the patient's activities and quality of life. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce pain is Progressive Muscle Relaxation (PMR) technique. This scientific paper aimed to describe the implementation of nursing care for gastritis patients with acute pain problems through the application of Progressive Muscle Relaxation (PMR). The method used was a case study with a nursing process approach including assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The interventions combined pharmacological therapy and non-pharmacological therapy in the form of Progressive Muscle Relaxation (PMR). The implementation was carried out gradually and regularly by monitoring the patient's condition and pain intensity changes. The evaluation results showed a gradual decrease in pain intensity, the patient appeared more relaxed, muscle tension decreased, and rest quality improved. In addition, the patient was able to understand and independently perform relaxation techniques as an effort to control pain and prevent recurrence of gastritis. In conclusion, the application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) was effective in reducing acute pain in gastritis patients and improving patient comfort.

Keywords: *Gastritis, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP) Pada Pasien Gastritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di UPTD Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan”. Karya ilmiah akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Profesi Ners (Ners) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Profesi Ners.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Sri Andayani, S.Kep. Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan yang bermanfaat hingga memberikan perhatian dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners dari awal hingga selesai.
4. Kepala UPTD Puskesmas Maospati yang telah memberikan ijin dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners.
5. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dari awal hingga akhir.

6. Filia Icha Sukanto, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dosen penguji, yang telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dari awal hingga akhir..
7. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama masa perkuliahan.
8. Responden penelitian di UPTD Puskesmas Maospati yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan studi pendahuluan dan kegiatan penelitian.
9. Orang tua tercinta, Papa Drs. Basuki Wismowiyono, M.MPd dan Mama Asri Nurwahyuni, S.Pd yang telah memberikan kasih sayang, bimbingan, dan dorongan yang tiada henti, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi profesi ners di perguruan tinggi ini.
10. Suami saya tercinta Reno Bagus Samodro, S.M., M.M dan Anakku tersayang Reca Alexsha Samodro yang telah memberikan support serta semangat mama selalu disetiap proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
11. Kakak dan Adikku tersayang Sonia Rosha Yolanda, S.H dan Chikita Rosha Elvika yang selalu memberikan motivasi dan dukungan sehingga penulis semangat mengejar cita-cita dan kesuksesan.
12. Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan Angkatan 2025 dan Program Studi Profesi Ners Angkatan 2026 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan dukungan dan semangat selama masa perkuliahan.
13. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu saran dan kritik yang konstruktif senantiasa

penulis harapkan. Penulis berharap, semoga karyatulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua orang yang membaca terutama bagi Civitas Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Ponorogo, 10 Juli 2026

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to be 'Aldi' or similar, followed by a horizontal line.

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI KIAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Gastritis	8
2.1.1 Pengertian Gastritis	8
2.1.2 Etiologi	9
2.1.3 Manifestasi Klinis.....	9
2.1.4 Patofisiologi.....	10
2.1.5 Komplikasi	11
2.1.6 Klasifikasi.....	11
2.1.7 Pemeriksaan Penunjang.....	12
2.1.8 Penatalaksanaan Medis.....	14
2.1.9 Pathway	17
2.2 Konsep Dasar Nyeri	18
2.2.1 Pengertian Nyeri.....	18
2.2.2 Fisiologi Nyeri.....	18
2.2.3 Etiologi Ansietas.....	19
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri.....	19
2.2.5 Skala Nyeri.....	21
2.3 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	23
2.3.1 Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	23
2.3.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	24
2.3.3 Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	24
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan	28
2.4.1 Pengkajian	28
2.4.2 Diagnosis Keperawatan.....	36

2.4.3	Intervensi Keperawatan	37
2.4.4	Implementasi Keperawatan	39
2.4.5	Evaluasi Keperawatan	39
2.5	EBN	40
BAB 3 METODE STUDI KASUS		49
3.1	Metode	49
3.2	Teknik Penulisan	49
3.3	Waktu dan Tempat	50
3.3.1	Waktu Penelitian	50
3.3.2	Tempat Penelitian	51
3.4	Pengumpulan Data	51
3.5	Alur Kerja (<i>Frame Work</i>)	52
3.6	Etika Penelitian	53
BAB 4 LAPORAN KASUS		56
4.1	Pengkajian Keperawatan	56
4.2	Analisis Data	68
4.3	Diagnosa Keperawatan	69
4.4	Intervensi Keperawatan	70
4.5	Implementasi Keperawatan	72
4.6	Evaluasi Keperawatan	77
BAB 5 PEMBAHASAN		81
5.1	Pengkajian Keperawatan	81
5.2	Diagnosa Keperawatan	86
5.3	Intervensi Keperawatan	90

5.4 Implementasi Keperawatan.....	95
5.5 Evaluasi Keperawatan.....	100
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	105
6.1 Kesimpulan	105
6.2 Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....	110
LAMPIRAN.....	114



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Intervensi Keperawatan	37
Tabel 2.2	Analisa PICO 1	40
Tabel 2.3	Analisa PICO 2	42
Tabel 2.4	Analisa PICO 3	43
Tabel 2.5	Analisa PICO 4	45
Tabel 2.6	Analisa PICO 5	46
Tabel 4.1	<i>Activity Daily Living</i> Ny. M	61
Tabel 4.2	Pemeriksaan Penunjang Ny. M	67
Tabel 4.3	Terapi Obat Ny. M	68
Tabel 4.4	Analisa Data	68
Tabel 4.5	Daftar Diagnosa Keperawatan	69
Tabel 4.6	Intervensi Keperawatan	70
Tabel 4.7	Tindakan Keperawatan	72
Tabel 4.8	Evaluasi Ny. M	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Pathway</i>	17
Gambar 2.2	Pengukuran Skala Nyeri Numerik.....	21
Gambar 2.3	Pengukuran Skala Wajah	22
Gambar 3.1	<i>Frame Work</i>	52
Gambar 4.1	Genogram Pasien Ny. M.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)	114
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	122
Lampiran 3. Lembar SOP Teknik Relaksasi Otot Progressif (ROP)	123
Lampiran 4. Surat Keterangan Layak Etik Penelitian.....	126
Lampiran 5. Hasil Laporan Penunjang (Laboratorium)	127
Lampiran 6. Lembar Surat Izin Pengambilan Data Awal.....	128
Lampiran 7. Lembar Surat Izin Pengambilan Data Dari Kesbangpol	130
Lampiran 8. Formulir Pendampingan Pengambilan Kasus.....	131
Lampiran 9. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	132
Lampiran 10. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	133
Lampiran 11. Bukti Plagiasi.....	136



DAFTAR SINGKATAN

Teknik ROP	: Relaksasi Otot Progresif
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional
SDKI	: Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standart Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standart Luaran Keperawatan Indonesia
SOP	: <i>Standart Operasional Prosedure</i>
WHI	: <i>World Health Organization</i>

