

DAFTAR PUSTAKA

- Ali. (2017). Gangguan Gastritis. Aplikasi, Asuhan Keperawatan Medikal Bedah. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Afiyanti Yati. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif* Dalam Riset Keperawatan. Edisi 1. Jakarta : Rajawali Pers.
- Andarmoyo. (2017). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta : Ar-ruzz Media.
- Andinna Dwi Utami & Imelda Rahmayunia Kartika (2018). “Terapi Komplementer Guna Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis”. Prodi Studi Pendidikan Ners STIKes Bukittinggi, Indonesia. Volume 1 No. 3 2018.
- Ardianto Awal, Tampubolon. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Anak Gastroenteritis Dengan Masalah Keperawatan Defisit Nutrisi Dalam Menggunakan Terapi Pijat Tui Na di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2019.
- Ardian, Ratu. (2016). Penyakit Hati, Lambung, Usus, dan Ambeien. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Chandra Sulistyorini, Siti Mukaromah, Femi Tari Pongsibidang (2019). “Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gastritis”. Prodi D-III Kebidanan STIKES Wijayata Samarinda. Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan Volume 4 No. 1 2019, ISSN : 2654-945 (*Online*), 2541-4615 (*Print*).
- DepKes. RI & Rial. (2016). Metodologi Penelitian Kesehatan. Diakses Pada Tanggal 14 April 2020.
- Fadli, Resky, Andi Sastria (2019). “Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis”. Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Sidrap, Indonesia. Jurnal Kesehatan Volume 10. No. 2 Agustus 2019, ISSN 2086-7751 (*Print*), ISSN 2548-5695 (*Online*).
- Fitri dan Achmad. (2017). Penelitian Teknik Relaksasi Otot Progresif. Diakses Pada Tanggal 2 April 2020. <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika>.
- Hadi, H. (2017). Studi Komparasi Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas. Aisyiyah. Yogyakarta.
- Hardik & Huda Amin. (2015). Asuhan Keperawatan Gastritis Mengenai Mukosa Lambung. Yogyakarta.

- Ida. (2016). Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Sistem Pencernaan. Jakarta Pustaka Baru Press.
- Iwayan Sopetran (2016) “Efektivitas Penggunaan Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Daerah Madani Palu”. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palu. Jurnal Keperawatan Promotif Volume 6 No. 1 Januari-Juli 2016.
- Jacobson. (2017). Terapi Relaksasi Progresif Dapat Mengurangi Ketegangan. EGC : Jakarta.
- Judha. (2015). Teori Pengukuran Nyeri. Nuha Medika : Yogyakarta.
- KemenKes RI.(2018). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Muhdar. (2017). Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Progresif. Yogyakarta. Unit Budi Luhur Kasongan.
- Nanda. Internasional. (2015). Diagnosa Keperawatan : Gastritis 2015-2017. Edisi 10. Jakarta : EGC.
- Nanda. Nic-Noc. (2016). Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Penerapan. Diagnosa. Nic-Noc Dalam Berbagai Kasus. Yogyakarta : Medi Action.
- Nuryanti Erni, Abidin M Zainal & Normawati Ajeng Titah (2020) “Pengaruh Tehnik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Epigastrium Pada Pasien Gastritis”. Prodi D-III Keperawatan Blora, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia [VOLUME: 01 – NOMOR 01 – March 2020].
- Pamela, K. (2018). Pedoma Keperawatan Emergensi : Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran : EGC.
- Prasetyo. (2018). Buku Ajar Furdamental Keperawatan. Konsep Proses dan Praktis Vol 2. Edisi 4. EGC : Jakarta.
- Rahmasari. (2015). Relaksasi Otot Progresif Dapat Menurunkan Nyeri Kepala. <http://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/artic>.
- Saydam. (2017). Penyakit Gastritis Dengan Gangguan Pencernaan. Bandung : Alfabeta. Diakses Pada Tanggal 27 Maret 2020.
- Setyoadi dan Kushariadi. 2016). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta : Salemba Medika.
- Siti Nur Kholifah. (2016). Proses Keperawata Penerapan Konsep dan Kerangka Kerja Gosyen : Yogyakarta.

- Smeltzer dan Bare. (2017). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Vol 1. Jakarta : EGC.
- Sukarmin. (2015). Keperawatan Pada Sistem Pencernaan. Yogyakarta : Pustaka belajar.
- Supetran. (2015). Penelitian Tehnik Relaksasi Otot Progresif. Diakses Pada Tanggal 2 April 2020. <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medika>.
- Sylvia. (2017). Buku Patologias : Penerbit Buku Kedokteran : EGC.
- Tyani, *et al* .(2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif. Diakses Pada Tanggal 2 April 2020.
- Vitahealth. (2017). Mengurangi nyeri. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Word Health Organization*. (2018). Diakses Pada Tanggal 26 Maret 2020.
- Yin. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Jakarta : Riset Cipta.
- Yudiyanta. (2015). Assessment Nyeri. Patient Comfort Assessment Guide.

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) RELAKSASI

OTOT PROGRESIF

	PROSEDUR	NILAI
1	PERSIAPAN.	
	Menyiapkan lingkungan yang memungkinkan melakukan kegiatan relaksasi progresif.	
	Menjelaskan teknik dasar prosedur yang akan dilakukan dengan cermat agar bisa dimengerti oleh pasien (gunakan otak kanan yang bersifat menerima).	
	Menjelaskan lama waktu relaksasi progresif yang efektif (10-20 menit).	
	Meminta kepada pasien untuk berdiri, melepaskan alas kaki, memosisikan badan nyaman mungkin dan tidak saling bersentuhan dengan anggota tubuh yang lain serta benda yang ada disekitar.	
2	PELAKSANAAN RELAKSASI PROGRESIF	
	Meminta pasien untuk memejamkan mata dengan lembut dan perlahan-lahan.	
	Meminta pasien untuk menarik napas dalam dan menghembuskan napas dengan panjang.	
	Meminta kepada pasien untuk : menarik napas dalam :	
	Kepala : kerutkan dahi, kedip-kedipkan mata, dan bibir dimonyongkan atau tarik ke belakang. Rasakan ketegangan pada bagian tersebut, tahan selama 5 detik, hembuskan napas perlahan dan kendurkan secara perlahan, katakan dalam hati “relaks dan pergi”.	
	Leher : tekan kepala ke belakang, anggukan kepala ke arah dada, putar kepala ke bahu kanan, putar kepala ke bahu kiri. Rasakan ketegangan pada bagian tersebut, tahan selama 5 detik, hembuskan napas perlahan dan kendurkan secara perlahan, katakan dalam hati “relaks dan pergi”.	
	Bahu : angkat bahu kanan seolah-olah ingin menyentuh telinga, angkat bahu kiri seolah-olah ingin menyentuh telinga, angkat kedua bahu seolah-olah menyentuh telinga.	
	Bahu dan lengan : tahan lengan dan mengepal, kemudian kepalkan tangan bengkokkan lengan, pada siku, kencangkan lengan sambil tetap mengepalkan tangan, tahan 5 detik, hembuskan napas perlahan sambil mengendurkan dan katakan dalam hati “relaks dan pergi”.	
	Dada : tarik napas dalam dan kencangkan otot-otot dada dan tahan 5 detik, hembuskan napas secara perlahan sambil katakan dalam hati “relaks dan pergi”.	

	Punggung : lengkungkan punggung ke belakang sambil menari napas dalam dan tekan lambung keluar, tahan 5 detik, hembuskan napas secara perlahan sambil katakan dalam hati “relaks dan pergi”.	
	Perut : kencangkan perut, tekan keluar dan tarik ke dalam, tahan 5 detik, hembuskan napas secara perlahan sambil katakan dalam hati “relaks dan pergi”.	
	Paha dan kaki : kencangkan paha, tekan tumit ke lantai, kencangkan otot kaki di bawah lutut, tekuk jari kaki ke bawah seolah-olah menyentuh telapak kaki, angkat jari kaki ke atas seolah-olah menyentuh lutut, tahan 5 detik, hembuskan napas secara perlahan sambil katakan dalam hati “relaks dan pergi”.	
3.	TERMINASI	
	Mengeksplorasi perasaan pasien	
	Berdiskusi tentang umpan balik dengan pasien	
	Melakukan kontak : topik, waktu dan tempat, untuk kegiatan selanjutnya / terminasi jangka panjang.	

LEMBAR OBSERVASI

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN GASTRITIS DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI DENGAN TERAPI
TEHNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DI RSUD PANDAN KABUPATEN
TAPANULI TENGAH
TAHUN 2020**

[illegible]



**PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
POLTEKKES KEMENKES MEDAN**

Jl.A.R Surbakti Kel.Sihaporas Nauli Kec.Pandan

Telp: (0631) 371718, Fax: (0631)371718)

Email :

**LEMBAR BIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH
D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
POLTEKKES KEMENKES MEDAN**

Nama : Juni Romaito Rajagukguk

NPM : 17 - 01 - 563

Dosen Pembimbing : Yusniar, SKM., MKM.

Ibu Maria Magdalena Saragi, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep, Mat

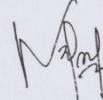
Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Klien Gastritis Dengan
Masalah Nyeri Dengan Tehnik Relaksasi Otot Progresif di
Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli
Tengah 2020

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing Utama
1.	26 Maret 2020	ACC Judul KTI	
2.	27 Maret 2020	BAB 1	
3.	29 Maret 2020	Revisi Ke-1 (EAB 1) Konsul Latar Belakang	
4.	2 April 2020	Revisi Ke-2 (BAB 1) Konsul Latar Belakang	
5.	7 April 2020	Revisi Ke-3 (BAB 1) Konsul Latar Belakang	
6.	12 April 2020	Revisi Ke-4 (BAB 1) Perbaikan Latar Belakang	
7.	14 April 2020	Revisi Ke-5 (BAB 1) Perbaikan Sistematika Penulisan	

8.	15 April 2020	Revisi Ke-6 (BAB 1) Perbaikan Sistematika Penulisan	Nf
9.	18 April 2020	Revisi Ke-7 (BAB 1) Perbaikan Sistematika Penulisan	Nf
10.	22 April 2020	BAB 2 dan BAB 3 Konsul Konsep Gastritis Dan Desain Penelitian	Nf
11.	26 April 2020	Revisi Ke-1 (BAB 2) Perbaikan Etiologi, Desain Penelitian	Nf
12.	29 April 2020	ACC Proposal 1,2 dan 3	
13.	14 Mei 2020	SEMINAR PROPOSAL	
14.	16 Mei	Revisi proposal Perbaikan Latar Belakang, Sistematika Penulisan, Desain Penelitian Dan Sumber Pustaka	Nf
15.	21 Mei 2020	ACC Revisi Proposal	Nf
16.	5 Juni 2020	BAB 4 DAN 5 Konsul Hasil Dan Pembahasan Konsul Kesimpulan Dan Saran	Nf
17.	6 Juni 2020	Revisi 1 (BAB 4 dan BAB 5) Perbaikan Pembahasan Review Jurnal Perbaikan Kesimpulan Dan Saran	Nf
18.	10 Juni 2020	Revisi 2 (BAB 4 dan BAB 5) Perbaikan Pembahasan Review Jurnal Perbaikan Sumber Pustaka Review Jurnal	Nf
19.	15 Juni 2020	ACC BAB 4 DAN 5	Nf

20.	25 Juni 2020	SIDANG HASIL	
21.	28 Juni 2020	Revisi Sidang Hasil	
22.	3 Juli 2020	ACC Sidang Hasil	

Pembimbing Utama



Yusniar, SKM, MKM

NIP : 197810914 200604 2 009



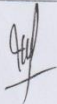
PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Jl.A.R Surbakti Kel.Sihaporas Nauli Kec.Pandan
Telp: (0631) 371718, Fax: (0631)371718)
Email :

LEMBAR BIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH
D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Nama : Juni Romaito Rajagukguk
NPM : 17 - 01 - 563
Dosen Pembimbing : Yusniar, SKM., MKM.
Maria Magdalena Saragi, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep, Mat
Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Klien Gastritis Dengan
Masalah Keperawatan Dengan Terapi Tehnik Relaksasi
Otot Progresif di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan
Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2020

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing Pendamping
1.	26 Maret 2020	ACC Judul KTI	
2.	27 Maret 2020	BAB 1	
3.	29 Maret 2020	Revisi Ke-1 (BAB 1) Konsul Latar Belakang	
4.	2 April 2020	Revisi Ke-2 (BAB 1) Konsul Latar Belakang	
5.	7 April 2020	Revisi Ke-3 (BAB 1) Konsul Latar Belakang	
6.	12 April 2020	Revisi Ke-4 (BAB 1) Perbaikan Latar Belakang	
7.	14 April 2020	Revisi Ke-5 (BAB 1) Perbaikan Sistematika Penulisan	

8.	15 April 2020	Revisi Ke-6 (BAB 1) Perbaikan Sistematika Penulisan		
9.	18 April 2020	Revisi Ke-7 (BAB 1) Perbaikan Sistematika Penulisan		
10.	22 April 2020	BAB 2 dan BAB 3 Konsul Konsep Gastritis Dan Desaian Penelitian		
11.	26 April 2020	Revisi Ke-1 (BAB 2) Perbaikan Etiologi, Desaian Penelitian		
12.	29 April 2020	ACC Proposal 1,2 dan 3		
13.	14 Mei 2020	SEMINAR PROPOSAL		
14.	16 Mei	Revisi proposal Perbaikan Latar Belakang, Sistematika Penulisan, Desain Penelitian Dan Sumber Pustaka		
15.	21 Mei 2020	ACC Revisi Proposal		
16.	5 Juni 2020	BAB 4 DAN 5 Konsul Hasil Dan Pembahasan Konsul Kesimpulan Dan Saran		
17.	6 Juni 2020	Revisi 1 (BAB 4 dan BAB 5) Perbaikan Pembahasan Review Jurnal Perbaikan Kesimpulan Dan Saran		
18.	10 Juni 2020	Revisi 2 (BAB 4 dan BAB 5) Perbaikan Pembahasan Review Jurnal Perbaikan Sumber Pustaka Review Jurnal		
19.	15 Juni 2020	ACC BAB 4 DAN 5		

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



a. Identitas Diri

Nama : Juni Romaito Rajagukguk
Tempat, Tanggal Lahir : Sibolga, 19 Juni 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
E-mail : juniromaito432@gmail.com
Anak Ke : 3 (tiga) dari 3 bersaudara
Status : Mahasiswa Diploma III Keperawatan Tapanuli
Tengah Poltekkes Kemenkes Medan
Alamat : Jl. D. I. Panjaitan No. 67.A, Kelurahan Huta
Tonga-tonga, Kecamatan Sibolga Utara.

b. Data Orang Tua

Nama Ayah : Sahat Rajagukguk
Pekerjaan : Buruh
Nama Ibu : Gusti Sihombing (+)
Pekerjaan : -
Alamat : Jl. D. I. Panjaitan No. 67.A, Kelurahan Huta
Tonga-tonga, Kecamatan Sibolga Utara.

c. Riwayat Pendidikan

Tahun 2005-2011 : SD Negeri 081224 Sibolga
Tahun 2011-2014 : SMP Negeri 6 Sibolga
Tahun 2014-2017 : SMA Negeri 3 Sibolga
Tahun 2017-2020 : Prodi DIII Keperawatan Tapanuli Tengah
Poltekkes Kemenkes Medan.