



**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN  
KEPERAWATAN PASIEN DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT  
DI RSUD PASAR MINGGU**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**NUR DEWI ROS SEPTIANINGSIH  
2310701074**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
TAHUN 2026**



**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN  
KEPERAWATAN PASIEN DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT  
DI RSUD PASAR MINGGU**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**NUR DEWI ROS SEPTIANINGSIH**

**2310701074**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
TAHUN 2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk saya nyatakan dengan benar

Nama : Nur Dewi Ros Septianingsih

NIM : 2310701074

Tanggal : 19 Mei 20206

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jakarta, 19 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Nur Dewi Ros Septianingsih)

## **PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)**

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform ChatGPT dan Gemini untuk tujuan pemeriksaan dan perbaikan tata bahasa seraf mencari referensi jurnal dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi Tugas Akhir ini.

Nama : Nur Dewi Ros Septianingsih

NIM : 2310701074

Tanggal : 19 Mei 20206

Yang Menyatakan

Jakarta, 19 Mei 2026



10000  
Rp  
METERAI  
TEMPEL  
4A3E7ANX422201911

(Nur Dewi Ros Septianingsih)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Dewi Ros Septianingsih  
NIM : 2310701074  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Keperawatan program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul: "Penerapan Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Gangguan Nyeri di RSUD Pasar Minggu". Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta  
Pada tanggal 19 Mei 2026  
Yang Menyatakan



(Nur Dewi Ros Septianingsih)

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Nur Dewi Ros Septianingsih

NIM : 2310701074

Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan  
Pasien dengan Gangguan Nyeri Akut di RSUD Pasar Minggu

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian  
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan  
pada Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu  
Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 19 Mei 2026

Ketua Penguji



Dr. Sudiharto, S.Kp., M.Kes., RN.

NIP. 196410231989031001

Anggota Penguji I



Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.

NIP. 198901262022032006

Anggota Penguji II



Ns. Gamya Tri Utami, S.Kep., M.Kep.

NIP. 198105202008122003

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Keperawatan Program Diploma Tiga



Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep.

NIP. 199203102019032019



# **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DI RSUD PASAR MINGGU**

**Nur Dewi Ros Septianingsih**

## **Abstrak**

GERD adalah suatu kelainan pada sistem pencernaan yang terjadi karena asam lambung naik ke esofagus, menimbulkan gejala seperti nyeri di area ulu hati, mual, regurgitasi, serta sensasi terbakar di dada. Rasa sakit pada penderita GERD dapat mengganggu aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup. Salah satu pendekatan non farmakologis untuk meredakan nyeri adalah teknik relaksasi otot progresif. Studi kasus ini bertujuan untuk memberikan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien GERD yang mengalami nyeri akut di RSUD Pasar Minggu. Metode yang dipakai berupa studi kasus deskriptif dengan tahapan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, pelaksanaan, dan evaluasi. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta penelaahan rekam medis. Hasil pengkajian mengindikasikan pasien mengalami nyeri ulu hati dengan skor 6, mual, diare, dan gangguan tidur. Intervensi yang diberikan meliputi manajemen nyeri dan penerapan relaksasi otot progresif selama tiga hari. Evaluasi menunjukkan penurunan intensitas nyeri, pasien terlihat lebih tenang, kualitas tidur membaik, dan keluhan mual berkurang. Kesimpulan studi ini menegaskan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi nyeri akut dan meningkatkan kenyamanan pada pasien GERD, sehingga dapat dijadikan intervensi keperawatan non farmakologis.

**Kata Kunci :** Asuhan Keperawatan, GERD, Nyeri Akut, Relaksasi Otot Progresif.

# ***IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN NURSING CARE FOR PATIENTS WITH ACUTE PAIN DISORDERS AT PASAR MINGGU REGIONAL HOSPITAL***

**Nur Dewi Ros Septianingsih**

## ***Abstract***

*GERD is a digestive system disorder that occurs when stomach acid rises into the esophagus, causing symptoms such as heartburn, nausea, regurgitation, and a burning sensation in the chest. Pain in GERD sufferers can disrupt daily activities and reduce quality of life. One non-pharmacological approach to pain relief is progressive muscle relaxation techniques. This case study aims to demonstrate the application of progressive muscle relaxation techniques to GERD patients experiencing acute pain at Pasar Minggu Regional General Hospital. The method used is a descriptive case study with nursing process stages including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and medical record review. The assessment results indicated that the patient experienced heartburn with a score of 6, nausea, diarrhea, and sleep disturbances. Interventions provided included pain management and the application of progressive muscle relaxation for three days. The evaluation showed a decrease in pain intensity, the patient appeared calmer, sleep quality improved, and complaints of nausea decreased. The conclusion of this study confirms that progressive muscle relaxation is effective in reducing acute pain and increasing comfort in GERD patients, thus it can be used as a non-pharmacological nursing intervention.*

***Keywords :*** *Nursing Care, GERD, Acute Pain, Progressive Muscle Relaxation.*



## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karuniaNya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Gangguan Nyeri Akut di RSUD Pasar Minggu”. Tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada : Bapak Prof. Dr. Anter Venus, MA. Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Dr. Sri Yani, SST. FT, Ftr, M.Si selaku Dekan Fikes UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Gamyatri Utami, M. Kep selaku Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah, Bapak Dr. Sudiharto, Skp,M.Kes.,RN dan Ibu Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep, M.Kep. selaku Dosen Penguji Karya Tulis Ilmiah yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan, kritik, dan saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, Seluruh jajaran Direksi RSUD Pasar Minggu, perawat, dan seluruh staff yang telah memberikan pendampingan dalam praktik penelitian, Kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Misban dan Ibu Supriyanti yang sangat berjasa dalam hidup penulis yang selalu mengusahakan anak keduanya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya, Seluruh keluarga dan teman-teman terdekat khususnya Lovel, Diana, Piya, Faiza dan Haya selaku teman yang selalu menemani dan memberikan penulis semangat dan doa serta kepada EXO, Red Velvet, Aespa, Super Junior, Girls’ Generation, NCT 127 dan NCT Dream yang telah menciptakan lagu-lagu bagus dan energik sehingga penulis bisa lebih tenang dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Jakarta, 19 Mei 2026

(Nur Dewi Ros S.)

## DAFTAR ISI

|                                                                                         |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL .....                                                                     | ii   |
| PERNYATAAN ORISINALITAS .....                                                           | iii  |
| PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI) .....                                      | iv   |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH<br>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ..... | v    |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                                                 | vi   |
| ABSTRAK .....                                                                           | vii  |
| <i>ABSTRACT</i> .....                                                                   | viii |
| KATA PENGANTAR .....                                                                    | viii |
| DAFTAR ISI .....                                                                        | x    |
| DAFTAR TABEL .....                                                                      | xii  |
| DAFTAR BAGAN .....                                                                      | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                                   | xiv  |
| <br>BAB I PENDAHULUAN .....                                                             | 1    |
| I.1. Latar Belakang .....                                                               | 1    |
| I.2. Rumusan Masalah .....                                                              | 3    |
| I.3. Fokus Studi Kasus .....                                                            | 4    |
| I.4. Manfaat Studi Kasus .....                                                          | 4    |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                                       | 6    |
| II.1. Definisi GERD .....                                                               | 6    |
| II.2. Konsep Relaksasi Otot Progresif .....                                             | 17   |
| II.3. Kerangka Teori .....                                                              | 28   |
| II.4. Tabel Penulisan Terdahulu .....                                                   | 29   |
| <br>BAB III METODE STUDI KASUS .....                                                    | 31   |
| III.1. Desain/Rancangan Studi Kasus .....                                               | 31   |
| III.2. Subjek Studi Kasus .....                                                         | 31   |
| III.3. Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....                                               | 31   |
| III.4. Metode Pengambilan Data .....                                                    | 32   |
| III.5. Instrumen Studi Kasus .....                                                      | 32   |
| III.6. Analisis Data .....                                                              | 33   |
| III.7. Etika Studi Kasus .....                                                          | 34   |
| <br>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                                                   | 37   |
| IV.1. Hasil Studi Kasus .....                                                           | 37   |
| IV.2. Pembahasan Studi Kasus .....                                                      | 59   |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| IV.3. Keterbatasan Studi Kasus ..... | 68 |
| BAB V PENUTUP .....                  | 70 |
| IV.1. Kesimpulan.....                | 70 |
| IV.2. Saran.....                     | 71 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                  | 73 |
| RIWAYAT HIDUP                        |    |
| LAMPIRAN                             |    |

## DAFTAR TABEL

|         |                                   |    |
|---------|-----------------------------------|----|
| Tabel 1 | SOP Relaksasi Otot Progresif..... | 17 |
| Tabel 2 | Intervensi Keperawatan.....       | 22 |
| Tabel 3 | Penulisan Terdahulu.....          | 28 |
| Tabel 4 | Hasil Laboratorium.....           | 42 |
| Tabel 5 | Obat.....                         | 42 |
| Tabel 6 | Data Fokus.....                   | 44 |
| Tabel 7 | Analisa Data.....                 | 44 |
| Tabel 8 | Rencana Tindakan Keperawatan..... | 46 |

## DAFTAR BAGAN

|         |                     |    |
|---------|---------------------|----|
| Bagan 1 | Pathway.....        | 9  |
| Bagan 2 | Kerangka Teori..... | 27 |
| Bagan 3 | Genogram.....       | 36 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|            |                                           |
|------------|-------------------------------------------|
| Lampiran 1 | Lembar Persetujuan Judul KTI              |
| Lampiran 2 | Lembar Persetujuan Ujian Sidang Hasil KTI |
| Lampiran 3 | Formulir Pendaftaran Ujian Sidang KTI     |
| Lampiran 4 | Lembar Monitoring Bimbingan               |
| Lampiran 5 | Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme       |
| Lampiran 6 | Lembar Hasil Turnitin                     |