

## PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN GASTRITIS

### THE INFLUENCE OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE PAIN IN GASTRITIS PATIENTS

Eka Novitayanti<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Mitra Husada Karanganyar

\*Email: [exanovita@gmail.com](mailto:exanovita@gmail.com)

#### ABSTRAK

Gastritis merupakan gangguan pencernaan umum dimana terjadi proses inflamasi pada lapisan lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri yang dapat mengganggu aktivitas yang memerlukan perawatan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain single-group pretest-posttest design. Seluruh partisipan penelitian adalah penderita gastritis di Desa Kaling, Tasikmadu Karangayar. Sapling yang digunakan adalah total sampling sehingga sampel pada penelitian ini adalah seluruh anggota populasi diwawancarai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menggunakan teknik relaksasi dalam didapatkan nilai p-value = 0,000 atau p < 0,05 artinya ada pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi dalam. Kesimpulannya adalah ada pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skala nyeri setelah menggunakan teknik relaksasi nafas dalam.

**Kata Kunci:** Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri, Gastritis

#### ABSTRACT

Gastritis is a digestive problem that occurs in the community, where an inflammatory process occurs in the gastric mucosa which causes pain that can interfere with daily activities requiring nursing action. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation therapy to reduce pain in gastritis patients. The research method used was a quasi-experimental design with a single-group pretest-posttest design. All research participants were gastritis sufferers in Kaling Village, Tasikmadu Karangayar. The sampling used was total sampling so that the sample in this study was all members of the population interviewed with inclusion and exclusion criteria. The results showed that after the deep breath relaxation technique was carried out, P-value = 0.000 or p < 0.05, it means that there was a significant effect on the change in the pain scale after doing the deep breath relaxation technique. The conclusion is that there is a significant effect on changes in the pain scale after doing deep breath relaxation techniques.

**Keywords:** Deep Breath Relaxation, Pain, Gastritis

## Pendahuluan

Masalah kesehatan saat ini dibagi menjadi 2, ada penyakit menular dan tidak. Penyakit tidak menular disebabkan dari gaya hidup seperti Modernisasi dan juga gaya hidup yang globalisasi, termasuk penyakit saluran pencernaan (gastritis) (Monica, 2019). Ada banyak kasus masalah pada saluran pencernaan. Gastritis menjadi masalah kesehatan gastrointestinal yang didiagnosis terutama berdasarkan gejala daripada histopatologi. Gastritis dapat diartikan sebagai bentuk peradangan pada mukosa lambung bagian bawah dan selaput lendir lambung (Rizky, Kepel and Killing, 2019).

Anemia yang disebabkan karena gangguan limpa, gangguan pada penyerapan vitamin B12, gangguan pada daerah antral dan juga gangguan penyerapan zat besi merupakan komplikasi yang diakibatkan karena gastritis. Jika dibiarkan saja, gastritis dapat menyebabkan tukak lambung, pendarahan lambung, dan kanker. Gastritis sebenarnya bisa dicegah, misalnya dengan makan lebih sering, menetralkan asam lambung dengan minum air putih, menenangkan saluran cerna (Estefany, 2019).

Gastritis, juga dikenal dengan bahasa sehari-hari sebagai mulas, adalah penyakit lambung, kumpulan gejala yang sering dikeluhkan oleh penderitanya, yaitu mulas. Gastritis seringkali menimbulkan gejala sakit maag, meski tidak merusak lambung secara permanen (Elmukhsinur, 2019).

Nyeri dapat diobati dengan terapi obat dan terapi non obat. Obat adalah pengobatan. Ada banyak pengobatan tanpa obat, salah satunya dengan melakukan relaksasi yang biasanya disebut dengan teknik relaksasi napas dalam. Saat pasien melakukan teknik relaksasi pernapasan, tubuh dirangsang untuk melepaskan opioid endogen (endorphin dan cephalin). Endorfin adalah hormon yang termasuk morfin. Morfin bekerja dengan menghalangi transmisi impuls rasa sakit ke otak, sehingga menghilangkan rasa sakit (Aini and Reskita, 2018).

Gastritis terjadi pada 25,8% di Amerika Serikat, 18,4% di Hongkong, 24,4-38,2% di Australia, dan 23,3% di China. Terdapat kurang lebih 583.635 kasus gastritis di Asia Tenggara (Andi, 2021). Pentingnya Gastritis Menurut WHO, 40,8% penduduk Indonesia menderita gastritis. Angka kejadian gastritis di beberapa wilayah Indonesia adalah 274.396 kasus dengan 238.452.952 jiwa. Mahasiswa yang tidak menjaga pola makannya dapat meningkatkan kasus gastritis biasanya hal ini dikarenakan meningkatnya kegiatan kampus atau aktivitas yang dilakukan oleh para mahasiswa sehingga gastritis mereka kambuh kembali (Lilik Susilowati, 2019). Bahkan kejadian gastritis di Indonesia meningkat per 100.000 penduduk, dengan angka kematian 0,5% atau 4 dari 12 orang. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah, kejadian gastritis pada Juli-September 2018 sebanyak 1.168 kasus (DinKes Kab Karanganyar, 2018). Data awal yang didapatkan di UPT Puskesmas Tasikmadu memberikan informasi ringkasan 20 penyakit terbanyak yang diderita pasien di Puskesmas Tasikmadu pada tahun 2018, sebanyak 477 pasien gastritis perdarahan akut dan gastritis pada tahun 2019 dan radang duodenum. . meningkat sebanyak 706 penyakit. Desa Kaling di Tasikmadu, Karanganyar memiliki kasus gastritis terbanyak yaitu 30 kasus. Dengan pemikiran tersebut, para peneliti tertarik untuk mempelajari efek terapi relaksasi terhadap pereda nyeri pada pasien gastritis.

## Metodologi Penelitian

Data awal dari UPT Puskesmas Tasikmadu memberikan informasi ringkasan 20 penyakit terbanyak yang diderita pasien di Puskesmas Tasikmadu pada tahun 2018, sebanyak 477 pasien gastritis perdarahan akut dan gastritis pada tahun 2019 dan radang duodenum, terjadi peningkatan sebanyak 706 penyakit. Desa Kaling di Tasikmadu, Karanganyar memiliki kasus gastritis terbanyak yaitu 30

kasus. Dengan pemikiran tersebut, para peneliti tertarik untuk mempelajari efek terapi relaksasi terhadap pereda nyeri pada pasien gastritis.

Data yang diperoleh dari penelitian ini bersifat kuantitatif dan berdasarkan penelitian ini digunakan analisis univariat dan bivariat sebagai uji statistik. Analisis data univariat dilakukan untuk mengetahui skor nyeri pada pasien gastritis sebelum

dan sesudah terapi atau pengobatan relaksasi nafas dalam. Sebelum menganalisis data, dilakukan uji kepercayaan normal. Shapiro Wilk (karena sampel <50) pada tingkat kepercayaan 95% dengan menggunakan SPSS. Hasil uji normalitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi tidak normal ( $p < 0,05$ ), sehingga dianalisis dengan uji Wicoxon.

## Hasil dan Pembahasan Penelitian

**Tabel 1.** Karakteristik Nyeri Sebelum dilakukan Tindakan Relaksasi Nafas dalam (n=30)

Karakteristik Skala Nyeri Sebelum di lakukan Tindakan Relaksasi Nafas Dalam	Jumlah n	Persen %
Skala 2	3	6,7
Skala 3	11	36,7
Skala 4	7	23,3
Skala 5	7	23,3
Skala 6	3	10,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber data: Primer, 2020

Nyeri sebelum menggunakan teknik relaksasi Responden mengalami nyeri pada skala 2-3, pada skala 3-11 Responden, pada skala 4-7, pada skala 5-7, pada skala 6-3. Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, nyeri yang dialami pasien

gastritis sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh yang terjadi akibat kerusakan jaringan, rasa tidak enak dan tidak nyaman yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Amir and Nuraeni, 2018).

**Tabel 2.** Karakteristik Nyeri Sesudah dilakukan Tindakan Relaksasi Nafas dalam (n=30)

Karakteristik Skala Nyeri Sesudah di lakukan Tindakan Relaksasi Nafas Dalam	Jumlah n	Persen %
Skala 0	1	3,3
Skala 1	7	23,3
Skala 2	8	26,6
Skala 3	9	30,0
Skala 4	4	13,3
Skala 5	1	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber Data: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar responden setelah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam, hampir semua responden mengalami penurunan nyeri. Skala 0: 7 responden, skala 2: 9 responden, skala 4: 4 responden, skala 5: 1 responden. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Waluyo and Suminar, 2017) bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat

meredakan nyeri pada pasien gastritis. Kondisi yang rileks dapat mengurangi ketegangan otot, kebosanan dan kecemasan, mencegah rangsangan nyeri yang intens.

Teknik relaksasi pernapasan bertujuan untuk mempertahankan pertukaran gas, meningkatkan ventilasi alveolar, mencegah atelektasis,

mengurangi kecemasan dan stres, meningkatkan efisiensi batuk, dan menghilangkan rasa tidak nyaman (Smeltzer, Suzanne.,C, 2002).

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji pengaruh teknik relaksasi dalam terhadap skala nyeri lambung pada skala nyeri lambung pasien gastritis. Untuk mengetahui keefektifannya perlu dilakukan uji normalisasi data dengan Shapiro-Wilk, karena data yang digunakan kurang dari 50 maka uji normalitas menguji apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak dengan nilai probabilitasnya. lebih besar

dari 0,05 atau  $p > 0,05$  maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 atau  $p < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas skala nyeri sebelum dilakukan tindakan didapatkan hasil 0,008, data tidak berdistribusi normal. Skala Nyeri Pasca Prosedur Nilai uji normalitas 0,68, data berdistribusi normal. Transformasi skala nyeri dilakukan sebelum skor 0,006 dan nyeri pasca prosedur 0,002. Data uji normalitas kedua data skala nyeri sebelum dan sesudah berbeda sehingga untuk menguji pengaruh teknik relaksasi terhadap nyeri pada pasien gastritis menggunakan uji wilcoxon.

**Tabel 3.** Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam pada pasien Gastritis (n=30)

	Mean	SD	Min.	Max.	P value
<i>Pre-test</i>	3.93	1.143	2	6	0.000
<i>Post-test</i>	2.37	1.189	0	5	

Berdasarkan tabel menunjukkan hasil Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui hasil perbandingan antara skala nyeri *pre test* dan *post test* pada pada pasien gastritis. Hasil skala nyeri sendi *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa P-value = 0,000 atau  $p < 0,05$  artinya ada pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skala nyeri setelah di lakukan teknik relaksasi nafas dalam. Hasil Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui hasil perbandingan antara skala nyeri *pre test* dan *post test* pada pada pasien gastritis. Hal ini sejalan dengan penelitian (Puspariny, Fellyana and Marini, 2019), bahwa nyeri pasien gastritis berkurang dengan melakkan tindakan teknik relaksasi nafas dalam dengan memberikan intervensi mandiri tersebut pada pasien yang mempraktikkan relaksasi napas dalam dengan sungguh-sungguh dan focus pada pasien nyeri akibat gastritis berulang. Minta pasien untuk menarik napas dalam-dalam secara perlahan dan tahan selama 3 detik, kemudian bernapas perlahan melalui perut saat pasien relaks dan relaks, mengurangi tingkat nyeri sehingga mengurangi nyeri perut akibat

kolik. juga meningkatkan kandungan oksigen darah, karena respirasi paru menjadi maksimal.

Teknik relaksasi nafas dalam dan lambat merangsang saraf otonom dengan melepaskan endorfin neurotransmitter, menyebabkan sistem saraf parasimpatis meningkat sedangkan sistem saraf simpatik menurun. Stimulasi sistem saraf parasimpatis mengurangi aktivitas fisik, akibatnya tubuh menjadi rileks, metabolisme berubah, pasien merasa rileks, nyeri mereda (Utami and Kartika, 2018).

Teknik relaksasi nafas dalam yang diajarkan secara fisiologis kepada responden menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat menyeimbangkan tubuh, menstabilkan panca indera pendengaran, reaksi pupil, detak jantung, tekanan darah pernapasan, pupil, pendengaran, tekanan darah, detak jantung, sirkulasi darah, ketegangan otot berkurang, datang. Selain itu, dengan merangsang saraf simpatis, kematian sekretorik menurun menjadi normal, yang mempengaruhi produksi asam lambung,

sehingga mempertahankan pH konstan dalam sel parietal, akhirnya mengurangi sekresi asam lambung, mengurangi penyembuhan luka dan mengurangi rasa sakit (Nuryanti, Abidin and Normawati, 2020).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan dilakukan teknik relaksasi dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan pada pasien gastritis.

### Saran

Melakukan penelitian lebih lanjut tentang perawatan non farmakologis dan intervensi mandiri oleh perawat dalam penatalaksanaan masalah nyeri.

### Daftar Pustaka

- Aini, Lela & Reskita, Reza. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur. *Jurnal Kesehatan*. Volume 9, Nomor 2, Agustus 2018 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695.
- Amir. M.D & Nuraeni. P (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Apendektomy Ruang Nyi Ageng Serang RSUD Sekarwangi.
- Bare BG., Smeltzer SC. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- DinKes Kabupaten Karanganyar. 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar Tahun 2018*. Karanganyar: Dinas Kabupaten Karanganyar.
- Elmukhsinur. (2019). *Education And Knowledge Of Gastritis Patients About Gastritis Prevention*. JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan Vol.8, No.2, November 2019, pp. 62 - 66 ISSN 2715-1115 (Online), ISSN 2302-8610
- Estefany, D. (2019). *Analisa Pola hidup Mahasiswa di Perantauan Terhadap Gastritis*. Kedokteran UNS.
- Erawan N, Prayitno H, Setiawan I. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Gastritis Dengan Kejadian Gastritis di SMP Negeri 45 Bandung. *Jurnal Stikes Dharma Husada Bandung*
- Erni, N, Zaenal.A.M & Titah.N.A. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Epigastrium Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Study Keperawatan. Publised 31 Maret 2020*.
- Monica, T. (2018). 'Hubungan antara Pengetahuan dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan ulang gastritis Di Wilayah kerja Puskesmas Kota sungai Penuh Tahun 2018'. *Menara Ilmu*. Vol. XIII.
- Puspariny. C, Fellyana. D & Marini.D. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Antar Brak Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus. ISBN.:978-602-5793-65-3.
- Rizky, I.I, Kepel, B,J, Kiling, M. (2019). 'Hubungan Penanganan Awal gastritis dengan Skala Nyeri Pasien UGD RS GMM Betheda' Tamahan. Vol 7 No 1. *e-jurnal keperawatan*.
- Smeltzer, S,C & Bare, B,B (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta. EGC.
- Susilowati, L, Hariri MH. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Pelajar X". *Jurnal antar Keperawatan*
- Tussakinah W, Masrul M, Burhan I D. (2017). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress Terhadap Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*

- Utami.A.D & Kartika.I.R. (2018). Terapi Komplementer Guna Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis: Literature review. Vol.1, Nomor 3. Desember. 2018.
- Waluyo, S.J & Suminar. S. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis Di Klinik MBoga, Sukharjo.