

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS TERHADAP  
SKALA NYERI PADA PASIEN GASTRITIS**

**APPLICATION OF BREATH RELAXATION TECHNIQUES TO  
PAIN SCALE IN GASTRITIS PATIENTS**

**Dandi Saputra<sup>1</sup>, Sapti Ayubbana<sup>2</sup>, Indhi Tri Utami<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: [dandisaputrabj@gmail.com](mailto:dandisaputrabj@gmail.com)

**ABSTRAK**

Latar belakang : Gastritis merupakan inflamasi mukosa lambung. Salah satu manifestasi klinis gastritis adalah nyeri. Salah satu manajemen nyeri adalah teknik relaksasi nafas dalam. Relaksasi merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari ketengan otot dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Tujuan penerapan ini untuk mengidentifikasi keefektifan penerapan teknik nafas terhadap skala nyeri pada pasien gastritis. Metode penerapan ini menggunakan desain study kasus. Subjek penerapan adalah pasien gastritis yang mengalami masalah nyeri. Instrumen penerapan dengan menggunakan skala nyeri deskriptif. Hasil : Setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam pasien mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5. Kesimpulan : teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu mengurangi skala nyeri pada pasien gastritis.

**Kata Kunci:** gastritis, nyeri, relaksasi nafas dalam

**ABSTRACT**

Background : Gastritis is inflammation of the gastric mucosa. One of the clinical manifestations of gastritis is pain. One of the pain management is deep breathing relaxation technique. Relaxation is an action to free mentally and physically from muscle tension and stress so that it can increase tolerance to pain. The purpose of this application is to identify the effectiveness of the application of breathing techniques on the pain scale in gastritis patients. This application method uses a case study design. The subject of application is gastritis patients who experience pain problems. The instrument of application was using a descriptive pain scale. Results: After applying deep breath relaxation, the patient experienced a decrease in the pain scale from 6 to 5. Conclusion: deep breathing relaxation techniques can help reduce the pain scale in gastritis patients.

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

## PENDAHULUAN

*Gastritis* adalah istilah yang mencakup serangkaian kondisi yang hadir dengan inflamasi mukosa lambung. Insiden gastritis lebih tinggi pada dekade ke lima dan ke enam kehidupan sebagai akibat dari penipisan alami mukosa lambung karena usia dan jenis kelamin<sup>1</sup>. Sedangkan menurut menurut<sup>2</sup>, gastritis atau yang secara umum dikenal dengan istilah sakit “maag” atau sakit uluhati ialah peradangan pada dinding lambung terutama pada selaput dinding lambung.

Berdasarkan Departemen Kesehatan RI tahun 2013 angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6% yaitu di Kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya seperti Jakarta 50,0%, Denpasar 46,0%, Palembang 35,5%, Bandung 32,5%, Aceh 31,7%, Surabaya 31,2% dan Pontianak 31,1% (Novitasary, Sabilu & Ismail, 2016). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2012), Kasus gastritis di Provinsi Lampung cukup tinggi yaitu sekitar 134.989, dan menempati urutan ke 2 dari 10 besar penyakit di Lampung<sup>3</sup>.

Menurut Utami & Kartika (2018) salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien gastritis adalah nyeri serta nampak pada perilaku pasien, misalnya suara (merintih, menangis, dan menghela nafas berlebihan), ekspresi wajah meringis, serta pergerakan tubuh seperti gelisah, kejang otot, serta berjalan di tempat<sup>4</sup>. Nyeri adalah suatu hal yang bersifat subjektif tidak ada dua orang sekalipun yang mengalami kesamaan rasa nyeri dan tidak ada dua kejadian penyakitnya yang mengakibatkan respons atau perasaan yang sama pada<sup>5</sup>. Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola yang identik<sup>1</sup>. Keluhan nyeri dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Salah satu upaya nonfarmakologis untuk manajemen nyeri diantaranya adalah teknik

relaksasi nafas dalam<sup>6</sup>. Teknik relaksasi nafas dalam mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. Hormon endorfin merupakan substansi sejenis morfin yang berfungsi sebagai penghambat transmisi impuls nyeri ke otak. Sehingga pada saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps, terjadi sinapsis antara neuron perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi P akan menghasilkan impuls. Pada saat tersebut, endorfin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga sensasi nyeri menjadi berkurang<sup>7</sup>. Sedangkan cara kerja enkephalin menurut Suharyanto (2018) adalah pentapeptida dan mengandung urutan asam amino minimum yang diperlukan untuk aktivitas opioid. Opioid merupakan analgetik pilihan yang utama untuk mengatasi nyeri sedang sampai berat<sup>8</sup>. Teknik relaksasi nafas dalam mudah dipelajari oleh klien dan dapat berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri<sup>1</sup>.

Penelitian yang dilakukan oleh Thahir dan Nurlaela (2018) yang diterapkan di Ruang rawat inap RSUD Haji Makassar tahun 2018 berdasarkan sampel sebanyak 6 responden (8,6%) dengan skala nyeri ringan, 59 responden (84,3%) dengan skala nyeri sedang, dan 5 responden (7,1%) dengan skala nyeri berat. Setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam, intensitas nyeri terbanyak adalah nyeri sedang sebanyak 37 responden (52,9%) dan nyeri ringan sebanyak 33 responden (47,1%). Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada penderita gastritis di ruang rawat inap RSUD Haji Makassar dengan nilai  $p=0,000^9$ .

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap masalah nyeri di Kota Metro.

## METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain study kasus, yaitu dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu. Subjek penerapan adalah pasien gastritis yang mengalami masalah nyeri di Kota Metro. Data di peroleh melalui kuesioner yang terdiri dari 5 (lima) komponen, pertanyaan. Dari kuesioner tersebut, kemudian didapatkan perolehan data berupa skor yang disesuaikan berdasarkan rentang skala nyeri deskriptif.

## HASIL

### 1. Karakteristik dan Gambaran Subjek

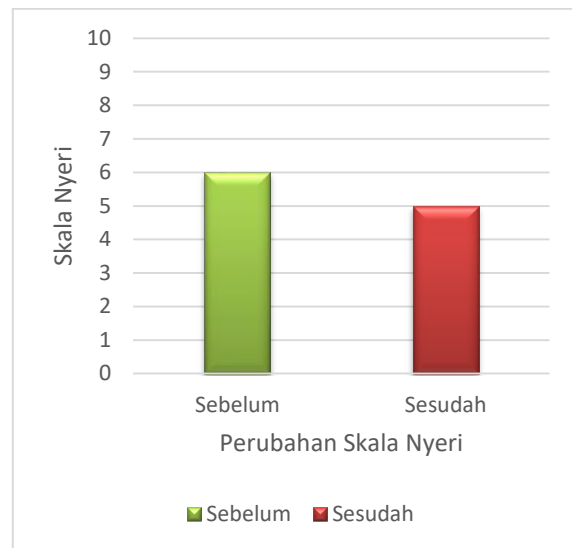
Subjek Tn. I berusia 35 tahun, berjenis kelamin laki-laki beragama Islam, suku Jawa dan pendidikan SMA dengan diagnosa medis gastritis. Tn. I bekerja sebagai ojek *online* dengan penghasilan perbulan mencukupi kebutuhan sehari-hari. Berdasarkan hasil pengkajian, Tn. I mengatakan nyeri. Nyeri yang ia rasakan seperti tertusuk benda tajam. Tn. I mengatakan merasakan nyeri tekan daerah epigastrik dan tidak menyebar dengan skala nyeri 6. Nyeri yang dirasakan hilang timbul. Hasil tanda-tanda vital tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80x/menit, pernafasan 20x/menit suhu 36,5°C. Tn. I mengatakan merasa cemas akibat mendapat Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) sehingga mengganggu pola makan.

### 2. Hasil Penerapan

Berdasarkan hasil penerapan ini, subjek dengan diagnosa medis Gastritis yang mengalami keluhan nyeri diberikan penerapan teknik relaksasi nafas dalam. Penulis melakukan pengukuran skala nyeri terlebih dahulu sebelum penerapan

dilakukan. Hasil pengukuran skala nyeri menyebutkan bahwa subjek menderita nyeri dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam dilakukan, hasil skala nyeri sesudah dan sebelum penerapan dapat dilihat pada grafik dibawah ini.

**Gambar 1. Diagram Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan**



Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum penerapan relaksasi nafas dalam dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang) dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang).

## PEMBAHASAN

Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien gastritis adalah nyeri<sup>4</sup>. Peradangan dinding lambung pada gastritis dapat menyebabkan nyeri<sup>2</sup>. Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola yang identik. Keluhan nyeri dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari<sup>1</sup>. Penyebab terjadinya nyeri dikarenakan jaringan yang rusak melepaskan zat-zat kimiawi yang mengaktifkan reseptor nyeri dan terbentuknya sinyal-sinyal nyeri. Sinyal nyeri ini kemudian di

kiriman ke sepanjang saraf melalui saraf tulang belakang menuju otak<sup>5</sup>.

Proses terjadinya kerusakan sel di sebabkan oleh stimulus kimiawi yang mengakibatkan pelepasan neurotransmitter eksitatori seperti prostaglandin, bradikinin, kalium, dan substansi P. Substansi yang peka terhadap nyeri yang terdapat di sekitar serabut nyeri di cairan ekstraselular, menyebarkan “pesan” adanya nyeri dan menyebabkan inflamasi (peradangan) sehingga serabut nyeri memasuki medula spinalis melalui tulang belakang dan melewati beberapa rute hingga berakhir di *gray matter* (lapisan abu-abu) medula spinalis. Substansi P dilepaskan di tulang belakang yang menyebabkan terjadinya transmisi sinaps dari saraf perifer aferen (panca indera) ke sistem saraf spinotalamik, yang melewati sisi yang berlawanan<sup>5</sup>.

Stimulus penghasil nyeri mengirimkan impuls melalui serabut saraf perifer. Serabut nyeri memasuki medula spinalis, kemudian melalui salah satu dari beberapa rute saraf, dan akhirnya sampai di dalam area berwarna abu-abu di medula spinalis. Terdapat pesan nyeri dapat berinteraksi dari sel-sel saraf inhibitor, mencegah stimulus nyeri sehingga tidak mencapai ke otak<sup>5</sup>.

Berdasarkan teori *gate control* menjelaskan bahwa substansi gelatinosa (SG) pada medula spinalis bekerja layaknya pintu gerbang yang menghalangi masuknya impuls nyeri menuju otak. Saat impuls dihantarkan ke otak, terdapat pusat korteks yang lebih tinggi di otak yang memodifikasi persepsi nyeri sehingga saraf desenden melepaskan opioid endogen, seperti endorfin dan dinorfin, suatu pembunuh nyeri alami yang berasal dari tubuh, sehingga neuromodulator dapat menutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi<sup>5</sup>.

Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri adalah pemberian terapi relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri .

Penelitian terkait lainnya juga pernah dilakukan oleh<sup>9</sup> yang dilakukan terhadap 70 responden. 6 (8,6%) responden mengaku merasa nyeri dengan skala nyeri 1-3 (nyeri ringan). Nyeri terbanyak adalah nyeri dengan skala 4-7 (nyeri sedang) yang dialami oleh 59 (84,3%) responden. Sedangkan 5 (7,1%) responden lainnya menderita nyeri dengan skala 7-9 (nyeri berat). Setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam, 33 (47,1%) responden mengaku menderita nyeri dengan skala nyeri 1-3 (nyeri ringan). Dan 37 (52,9%) responden lainnya menderita nyeri dengan skala nyeri 4-6 (nyeri sedang). Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap nilai skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan dengan *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan teori, terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya nyeri, diantara lain (usia, jenis kelamin, budaya, pengalaman nyeri sebelumnya, ansietas, spiritual, dan keletihan)<sup>5</sup>.

Pemaparan dari faktor tersebut adalah sebagai berikut :

### 1. Usia

Usia dapat mempengaruhi nyeri, terutama pada bayi dan dewasa akhir. Perbedaan terhadap perkembangan yang ditemukan diantara kelompok umur tersebut mempengaruhi bagaimana anak dan dewasa akhir berespons terhadap nyeri<sup>5</sup>.

### 2. Ansietas

Ansietas sering kali menyertai peristiwa nyeri yang terjadi. Ancaman yang tidak jelas asalnya dan ketidakmampuan mengontrol nyeri atau peristiwa di sekelilingnya dapat memperberat persepsi nyeri. Sebaliknya, individu yang percaya bahwa mereka mampu mengontrol nyeri yang mereka rasakan akan mengalami penurunan rasa takut dan kecemasan yang akan menurunkan persepsi nyeri mereka<sup>10</sup>.

### 3. Faktor Spiritual

Spiritualitas menjangkau antara agama dan mencakup pencarian secara aktif terhadap

makna situasi dimana seseorang menemukan dirinya sendiri. Kepercayaan jika nyeri datang akibat ujian dan memanjatkan puji-pujian kepada tuhan ketika rasa nyeri muncul membuat individu dapat menurunkan kecemasan dan merubah persepsi nyeri<sup>5</sup>.

### KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penerapan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik klien, rasa cemas dan pola makan yang terganggu menjadi salah satu penyebab terjadinya gastritis.
2. Intensitas nyeri pada pasien Tn. I dengan diagnosa gastritis sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam mempunyai skala nyeri 6 yaitu masuk dalam kategori nyeri sedang.
3. Intensitas nyeri pada pasien Tn. I dengan diagnosa gastritis sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan skala nyeri menjadi 5 yaitu masuk kedalam kategori nyeri sedang.
4. Berdasarkan hasil pengkajian, teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu Tn. I untuk mengurangi intensitas nyeri akibat gastritis.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Black, M. J., & Hawks, H. J. (2014). Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan Edisi 8 Buku 1. *Indonesia: Pentasada Media Edukasi*.
2. Wijayanti, T., & Dirdjo, M. M. (2015). Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Gastritis dengan Pemberian Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Akut Akibat Gastritis di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2015. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda*.
3. Profil Kesehatan Provinsi Lampung. (2012). Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak Di Provinsi Lampung. <https://lampung.bps.go.id/statictable/2016/08/02/497/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-di-provinsi-lampung-2015.html>. Diunduh Tanggal 11 April 2020.
4. Utami, D. A., & Kartika, R. I. (2018). Terapi Komplementer Guna Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis: Literatur Review. *Program Studi Pendidikan Ners STIKes Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia*.
5. Potter, A. P., & Perry, G. A. (2010). Fundamental Keperawatan. *Jakarta: Salemba Medika*.
6. Waluyo, J. S., & Suminar, S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis Di Klinik Mboga Sukoharjo. *Jurnal Keperawatan Intan Husada, Vol.5 No.1 Juli 2017*.
7. Widiatie, W. (2015). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu postseksio sesarea di rumah sakit unipdu medika Jombang. *Eduhealth, 5(2)*.
8. Suharyanto. (2018). Hormon Enkephalin: Cara Kerja dan Fungsinya. *Dosenbiologi*. <https://dosenbiologi.com/manusia/hormon-enkephalin>. Diunduh tanggal 5 Mei 2020.
9. Thahir, N., & Nurlaela. (2018). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang Rawat Inap RSUD Haji Makasar
10. Mubarak, I. W., & Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. *Jakarta: Salemba Medika*.