

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI PADA PASIEN
GASTRITIS DI KOTA METRO**

**APPLICATION OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES ON PAIN IN GASTRITIS
PATIENTS IN METRO CITY**

Muhammad Fedi Pangestu¹, Sapti Ayubana², Indhit Tri Utami³

^{1,2,3} Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email : fediakdw@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis adalah peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut dan kronik. Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien Gastritis adalah nyeri. Nyeri akan berkurang dengan dilakukannya tindakan nonfarmakologi yaitu teknik relaksasi, salah satunya adalah terapi relaksasi nafas dalam. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui karakteristik subyek dan pengaruh penerapan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pasien gastritis di Kota Metro tahun 2021. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan sebanyak 1 (satu) orang pasien Gastritis di Kota Metro tahun 2021. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam, skala nyeri pada subyek mengalami penurunan yaitu skala nyeri 1. Bagi pasien Gastritis, hendaknya dapat melakukan relaksasi nafas dalam secara rutin dan mandiri karena teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu menurunkan atau mengontrol nyeri yang terjadi.

Kata Kunci : Gastritis, Nyeri, Relaksasi Nafas Dalam

Referensi : 13 (1997-2020)

ABSTRACT

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that can be acute and chronic. One of the clinical manifestations that occur in gastritis patients is pain. Pain will be reduced by carrying out non-pharmacological actions, namely relaxation techniques, one of which is deep breathing relaxation therapy. The purpose of this application is to determine the characteristics of the subject and the effect of applying deep breath relaxation to reducing pain in gastritis patients in Metro City in 2021. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were 1 (one) Gastritis patient in Metro City in 2021. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application show that after applying deep breath relaxation, the pain scale on the subject has decreased, namely the pain scale 1. For Gastritis patients, they should be able to do deep breathing relaxation routinely and independently because deep breathing relaxation techniques can help reduce or control the pain that occurs.

Keywords : Gastritis, Pain, Deep Breathing Relaxation

Reference : 13 (1997-2020)

PENDAHULUAN

Gastritis adalah peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik¹. Di Indonesia kejadian gastritis mencapai angka 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk². Menurut data Medikal Record Ruang Penyakit Dalam RSUD Jend. A. Yani Metro, jumlah penyakit gastritis sebanyak 17 kasus dan tidak masuk kedalam 10 besar penyakit yang ada di ruangan tersebut³.

Gastritis terjadi akibat peradangan pada dinding lambung. Dinding lambung tersusun dari jaringan yang mengandung kelenjar untuk menghasilkan enzim pencernaan dan asam lambung. Selain itu, dinding lambung juga dapat menghasilkan lendir (mukus) yang tebal untuk melindungi lapisan mukosa lambung dari kerusakan akibat enzim pencernaan dan asam lambung. Beberapa hal yang dapat menyebabkan hal tersebut adalah seperti serangan bakteri, usia yang bertambah, berlebihan dalam konsumsi alcohol ataupun pereda nyeri, serta autoimun⁴.

Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien Gastritis adalah nyeri⁵. Peradangan dinding lambung pada gastritis dapat menyebabkan nyeri⁶. Penyebab terjadinya nyeri dikarenakan jaringan yang rusak melepaskan zat-zat kimiawi yang mengaktifkan reseptor nyeri dan terbentuknya sinyal-sinyal nyeri. Sinyal nyeri kemudian

dikirimkan ke sepanjang saraf, melalui saraf tulang belakang menuju otak⁷. Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola identik. Keluhan nyeri dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari⁸.

Salah satu tindakan keperawatan yang dapat memberikan kenyamanan adalah dengan relaksasi nafas dalam⁹. Secara fisiologis latihan relaksasi akan mengurangi aktivitas saraf simpatis yang mengembalikan tubuh pada keadaan seimbang, pupil, pendengaran, tekanan darah, denyut jantung, pernafasan dan sirkulasi kembali normal dan otot-otot menjadi relaks. Penurunan rangsang simpatis dapat menurunkan motilitas sekretoris dan mendekati normal, selanjutnya asam lambung akan tertahan di sel parietal pada pH mendekati normal sehingga sekresi asam lambung akan mengalami penurunan dan terjadi penyembuhan luka¹⁰.

Penelitian yang berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis Di Klinik Mboga Sukoharjo menyatakan bahwa dari hasil analisa menunjukkan terdapat pengaruh yang kuat pemberian metode teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis yang dirawat inap di Klinik Mboga, Sukoharjo dengan nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0.397 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (setelah latihan relaksasi nafas

dalam) terhadap variabel terikat sebelum latihan relaksasi nafas dalam adalah sebesar 39.7%².

Dari pengalaman praktik klinik keperawatan yang pernah dilakukan oleh terhadap pasien Gastritis, di peroleh masalah yang sering di alami yaitu berupa sensori nyeri yang ditandai dengan pasien tampak menahan nyeri perut. Penatalaksanaan yang dilakukan yaitu pemberian terapi farmakologi berupa analgesic 3x500 mg., sedangkan penatalaksanaan berupa teknik relaksasi nafas dalam belum pernah dilakukan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis perlu untuk melakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap masalah nyeri pada pasien Gastritis di Ruang Penyakit Dalam RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro³.

METODE

Subyek yang digunakan sebanyak 1 (satu) orang pasien Gastritis di Kota Metro tahun 2021. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Subyek study kasus yang diambil adalah pasien Gastritis yang terdiri dari 1 pasien dewasa dengan jenis kelamin laki-laki. Penerapan ini dilaksanakan setelah proposal seminar disetujui dan dilakukan pada bulan Agustus tahun 2021, di Klinik Kampus Akademi Dharma Wacana Kota Metro dengan instrumen penerapan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi yang berisikan informasi tentang

skala nyeri. Kriteria hasil di peroleh melalui lembar observasi, dimana dalam lembar tersebut terdapat daftar tabel yang berisikan informasi pengukuran skala nyeri numeric Bourbanis.

HASIL

Sebelum penerapan relaksasi nafas dalam responden mengalami nyeri dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Setelah diberikan penerapan relaksasi nafas dalam dihari pertama, skala nyeri mengalami penurunan dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang). Dihari kedua, sebelum penerapan responden mengalami nyeri dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan setelah diberikan penerapan relaksasi nafas dalam, responden mengalami nyeri dengan skala nyeri 2 (nyeri ringan). Dihari ketiga, sebelum penerapan responden mengalami nyeri dengan skala nyeri 2 (nyeri ringan), dan setelah diberikan penerapan relaksasi nafas dalam, nyeri yang dialami responden berubah dengan skala nyeri 1 (nyeri ringan). Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Antar Brak Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus yang menyatakan bahwa dari hasil analisa menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas

nyeri pada pasien gastritis di Puskesmas. Relaksasi nafas dalam yang digunakan untuk proses terapi tersebut sangat membantu meringankan nyeri yang dialami pasien oleh karena itu memudahkan dalam proses penyembuhan².

PEMBAHASAN

1. Usia

Usia pasien dalam penerapan ini yaitu Tn. J berusia 65 tahun. Usia dan tahap perkembangan seseorang menjadi salah satu variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi nyeri. Nyeri pada individu lansia lebih tinggi, hal ini di karenakan penyakit akut atau kronis dan degeneratif yang di derita¹².

2. Jenis kelamin

Subyek dalam penerapan memiliki jenis kelamin laki-laki. Beberapa kebudayaan yang mempengaruhi jenis kelamin, misalnya menganggap bahwa seorang anak laki-laki harus berani dan tidak boleh menangis, sedangkan anak perempuan boleh menangis dalam situasi yang sama. Namun secara umum antara laki-laki dan perempuan tidak berbeda jauh dalam merespon nyeri¹². Respon nyeri terberat dialami oleh perempuan dari pada laki-laki. bahwa perempuan cenderung

merasakan respon nyeri yang lebih berat dari pada respon nyeri yang dirasakan oleh laki-laki¹³.

3. Pengalaman Nyeri Sebelumnya

Individu yang pernah mengalami nyeri atau menyaksikan penderitaan orang terdekatnya saat mengalami nyeri cenderung merasa terancam dengan peristiwa nyeri yang akan terjadi dibandingkan individu lain yang belum pernah mengalaminya¹². Seseorang yang pernah berhasil mengatasi nyeri dimasa lalu dan saat ini nyeri yang sama timbul, maka orang tersebut akan lebih mudah mengatasi nyeri yang dirasakan. Mudah tidaknya seseorang dalam mengatasi nyeri tergantung pengalaman di masa lalu saat mengatasi nyeri tersebut⁹.

Hasil pengkajian pada subyek dalam penerapan memiliki riwayat penyakit Gastritis sejak 2 tahun yang lalu, dengan pengalaman nyeri sama seperti saat ini. Nyeri tersebut di rasakan ketika penyakit tersebut kambuh.

KESIMPULAN

Teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat menurunkan intensitas skala nyeri pada pasien gastritis. Intensitas nyeri sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam mempunyai skala nyeri 5 yaitu masuk kategori nyeri sedang terkontrol. Intensitas nyeri setelah diberikan penerapan relaksasi nafas dalam selama tiga hari berturut-turut mengalami penurunan nyeri menjadi skala nyeri 1 yaitu masuk kategori nyeri ringan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wijaya, A.S dan Putri, Y.M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 2, Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep*. Yogyakarta : Nuha Medika
2. Waluyo, S. J., & Suminar, S. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis Di Klinik Mboga Sukoharjoan. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 31-45.
3. Medical Record RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro. (2018). 10 besar penyakit di ruang penyakit dalam RSUD Jend. Ahmad Yani Metro
4. Marianti. (2018). 'Gastritis'. *Jurnal Kesehatan Nasional*. Di akses dalam sistus <https://www.alodokter.com/gastritis>
5. Utami, A. D., & Kartika, I. R. (2018). 'Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis. a Literatur Review. *Real in Nursing Journal*, 1(3), 123-132.
6. Wijayanti., & Dirjo (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : Salemba Medika
7. Potter, A. & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
8. Black, J dan Hawks, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Alih Bahasa : Nampira R. Jakarta : Salemba Emban Patria
9. Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Brunner & Suddarth. edisi 8. Jakarta : EGC.
10. Guyton A. C., Hall J. E. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta : EGC. P. 208 – 212, 219 – 223, 277 – 282, 285 – 287. Ganong W. F. 1999.
11. 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 Effect of Breath Relaxation Techniques in Pain Intensity in Gastritrical Patients in Health Center Between Brake Di. *Nursing Journal*, 2, 62–66.
12. Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika
13. Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta : EGC