

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DIRUMAH SAKIT EFARINA ETAHAM PEMATANGSIANTAR TAHUN 2024

Maswan Daulay (1), Putri (2), Siska Sri Alisyawati Malau (3), Afni fazira (4)

Universitas Efarina Pematangsiantar Jl. Pendeta J.Wismar Saragih,Bane, Kec. Siantar Utara, Kota
Pematangsiantar, Sumatera Utara 21143

maswandauly@gmail.com (1), Putriputri7653@gmail.com (2), siskamalau1802@gmail.com (3),
hafnifazira63@gmail.com (4)

ABSTRAK

Gastritis merupakan gangguan pencernaan umum dimana terjadi proses inflamasi lapisan lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien gastritis. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif yang digunakan adalah pre- eksperimen dengan desain single-group pretest-posttest design. Seluruh responden penelitian adalah penderita gastritis di Rumah Sakit Efarins Etaham Pematangsiantar, sapling yang digunakan adalah purposive sampling sehingga sampel pada penelitian ini adalah 39 responden seluruh responden diwawancara dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menggunakan tehnik relaksai nafas dalam di oleng menggunakan spss 25 lalu diuji dengan menggunakan uji normalitas shapiro wilk di dapatkan p-value =0.00 atau $p>0.005$ maka uji tersebut dinyatakan tidak disnigfan lalu diuji dengan menggunakan uji statistic *non-parametic Wilcoxon signed rank test* menunjukan bahwa probabilitas lebih kecil level of significant ($0.00 < 0.005$) ada pengaruh pada pasien nyeri gastritis dengan melakukan tehnik relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar Tahun 2024.

Kata kunci: Relaksasi Nafas dalam, Nyeri, Gastritis

ABSTRACT

Gastritis is a common digestive disorder where inflammation of the stomach lining occurs, causing pain that can interfere with daily activities. The aim of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing the pain scale in gastritis patients. This research method is a quantitative method used, namely pre-experiment with a single-group pretest-posttest design. All research respondents were gastritis sufferers at Efarins Etaham Pematangsiantar Hospital, the sampling used was purposive sampling so that the sample in this study was 39 respondents. All respondents were interviewed using inclusion and exclusion criteria. The results of the research showed that after using the deep breathing relaxation technique, shaking using SPSS 25 and then testing it using the Shapiro Wilk normality test, we got a p-value = 0.00 or $p> 0.005$, so the test was declared not significant and then tested using a non-parametric statistical test. The Wilcoxon signed rank test shows that the probability of a lower level of significance ($0.00 < 0.005$) has an influence on patients with gastritis pain by performing deep breathing relaxation techniques at the Efarina Etaham Hospital, Pematangsiantar in 2024.

Keywords: Relaxation, deep breathing, pain, gastric

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Badan Penelitian kesehatan dunia World Health Organization (WHO) mengadakan tinjauan terhadap beberapa negeri dunia dan mendapatkan hasil dan rangka persentase kejadian gastritis Menurut Wort Health Organization (WHO) mendapatkan hasil dari angka persentase gastritis di dunia, diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Prancis 29,5%. Insiden terjadinya gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (WHO, 2018). Kejadian gastritis di Indonesia Angka kejadian gastritis cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Berdasarkan Data Kesehatan Indonesia terdapat sepuluh penyakit terbanyak di rumah sakit di Indonesia, pada pasien rawat inap gastritis berada pada posisi keenam dengan jumlah kasus sebesar 33.580 kasus yang 60.86% terjadi pada perempuan. Pada pasien rawat jalan gastritis berada pada posisi ketujuh dengan jumlah kasus 201.083 kasus yang 77,74% terjadi pada perempuan (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Sementara di Indonesia angka kejadian gastritis di beberapa daerah cukup tinggi dengan prevalensi (274.396) kasus dari (238.452.952) jiwa penduduk. Berdasarkan Departemen Kesehatan RI persebaran angka kejadian gastritis tersebut cukup tinggi, meliputi Kota Jakarta (50%), Denpasar (46%), Surabaya (31,2%), Bandung (32,5%), Palembang (35,5%), Aceh (31,7%), Pontianak (31,2%) serta Medan dengan angka kejadian gastritis paling tinggi sebesar (91,6%) (Sunarmi, 2018). Angka kejadian gastritis di Rumah Sakit Rawamangun Jakarta dengan signifikan setiap harinya hamper slalu ada pasien yang mengeluhkan nyeri uluh hati, perut atau biasa disebut dengan maag. Di Rumah sakit rumawangun pada Januari 2014 didapatkan 35 kasus pasien datang dengan gastritis. Berdasarkan hasil pemberian relaksasi nafas dalam dan wawancara singkat dengan 10 psaien diruang IGD ramawangun, di dapatkan adalanya perubahan skala nyeri setelah dilakukan tekhnik relaksasi nafas dalam di bandingkan sebelum dilakukan tekhnik relaksasi nafas dalam selama 5-10 menit, dari 10 pasien tersebut mengatakan setelah dilakukan tekhnik relaksai nafas dalam klien merasa lebih nyaman dan nyeri berkurang. Sejalan dengan penelitian (Thair dan Nurlala, 2018) yang diterapkn 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 dilakukan Teknik relaksasi nafas dalam nyeri terbanyak adalah nyeri sedang dengan 37 Responden (52,9%) dan nyeri ringan sebanyak 33 responden (47,1%) , berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri gastritis .Berdasarkan jumlah penyakit menurut jenisnya yang bersumber dari kecamatan di Kota Pematangsiantar pada tahun 2016, gastritis menempati urutan ke-3 dari 10 jenis penyakit yang ada, dengan urutan sebagai berikut; Penyakit pada saluran pernapasan bagian atas sebesar 30.170 kasus, Infeksi akut lain pada salauran pernafasan atas sebesar 10.410 kasus, Gastritis sebesar 7.459 kasus, Infeksi penyakit usus yang lain sebesar 7.218 kasus, Penyakit pada Sistem Otot dan Jaringan Penyakit Belulang sebesar 6.190 kasus, Penyakit tekanan darah tinggi/Hypertensi sebesar 5.189 kasus, Penyakit kulit infeksi sebesar 4.494 kasus, Penyakit Pulpa dan Jaringan Peripikal sebesar 3 619 kasus, Penyakit kulit alergi sebesar sebesar 3 637 kasus, Kecelakaan dan Ruda Paksa sebesar 2 708 kasus, (BPS Kota Pematangsiantar 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 22 juli sampai 22 agustus 2024 sebanyak 39 responden yang telah dilakukan di Rumah sakit efarina etaham Pematangsiantar penderita gastritis Nyeri ringan 25 orang (64.1%0) Nyeri sedang sebanyak 14orang (35.9%) dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam nyeri sedang

berkurang menjadi nyeri ringan ,setelah dilakukan Relaksasi nafas dalam dapat disimpulkan ada pengaruh tehnik relaksasi nafas”.

2. Perumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut dapat dirumuskan permasalahan yaitu maka rumusan masalah pada proposal ini adalah “Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Gastritis Dengan Cara Teknik Relaksasi Nafas Di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar 2024”

3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam pada penurunan skala nyeri gastritis

4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan informasi tentang pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam pada pasien gastritis.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2022:2) Metode penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2022:8) adalah sebagai Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena gejala hasil pengamatan dikonversikan kedalam angka angka sehingga dapat digunakan tehnik statistik untuk menganalisis hasilnya. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka, atau diangkakan (scoring).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut asumsi peneliti, melakukan tehnik relaksasi nafas dalam berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien *gastritis*. Terlihat pada subjek penelitian yang total responden sebanyak 39 responden. Berdasarkan pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien gastritis dirumah sakit efarina etaham pematangsiantar tahun 2024 menunjukan nyeri ringan sebanyak 25 responden (64.1%) dan nyeri sedang sebanyak 14 responden (35.9%). Gastritis merupakan peradangan (inflamasi) dari mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi, Gastritis terbagi menjadi dua yaitu gastritis akut dan kronis, Gastritis dapat terjadi tiba-tiba disebut (gastritis akut) atau secara bertahap disebut (gastritis kronis). Kebanyakan kasus gastritis tidak secara permanen merusak 2 lapisan perut tetapi seseorang yang menderita gastritis sering mengalami serangan kekambuhan yang mengakibatkan nyeri di ulu hati (Saydam,2017). Kejadian penyakit gastritis disebabkan karena pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi alkohol, pola makan yang tidak teratur, merokok, konsumsi kopi, konsumsi obat penghilang nyeri, stres fisik, stres psikologis, kelainan autoimun. Gejala yang timbul pada pasien gastritis adalah rasa tidak enak pada perut, perut kembung, sakit kepala, mual dan lidah berlapis (Wahyudi, dkk, 2018). Peradangan yang terjadi pada lapisan perut penderita gastritis dapat menimbulkan rasa nyeri. Nyeri ini disebabkan oleh jaringan yang rusak mengeluarkan zat kimia yang mengaktifkan reseptor nyeri dan membentuk sinyal nyeri (Pangestu et al., 2022). Oleh karena itu, tindakan ini diperlukan untuk meredakan nyeri. Ada dua cara untuk mengurangi atau

menghilangkan nyeri pada penderita gastritis, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis.

Pengobatan non farmakologis tanpa penggunaan obat-obatan misalnya teknik relaksasi nafas dalam (Safitri, 2017.). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Utami dan I.R. Kartika., 2018). Teknik relaksasi yang paling sering dipakai yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Nanda, 2013). Nyeri merupakan campuran reaksi fisik, emosi, dan perilaku. Stimulus penghasil nyeri mengirimkan impuls melalui serabut saraf perifer. Serabut nyeri memasuki medula spinalis dan menjalani salah satu dari beberapa rute saraf dan akhirnya sampai di dalam massa berwarna abu-abu di medula spinalis. Terdapat pesan nyeri yang dapat berinteraksi dengan sel-sel saraf, mencegah stimulus nyeri sehingga tidak mencapai otak atau ditransmisi tanpa hambatan korteks serebral. Sekali stimulus nyeri mencapai korteks serebral, maka otak menginterpretasi kualitas nyeri dan memproses informasi tentang pengalaman dan pengetahuan yang lalu serta asosiasi kebudayaan dalam upaya mempersepsikan nyeri (Potter & Perry, 2016). Sejalan dengan penelitian (Tuti alawiyah 2014) angka kejadian gastritis di Rumah Sakit Rawamangun Jakarta dengan signifikan setiap harinya hampir selalu ada pasien yang mengeluhkan nyeri ulu hati, perut atau biasa disebut dengan maag.

Di Rumah sakit rawamangun pada Januari 2014 didapatkan 35 kasus pasien datang dengan gastritis. Berdasarkan hasil pemberian relaksasi nafas dalam dan wawancara singkat dengan 10 pasien di ruang IGD rawamangun, di dapatkan adanya perubahan skala nyeri. Sejalan 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 nafas 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 nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada penderita gastritis di ruang rawat inap RSUD Haji Makassar dengan nilai $p=0,000$. Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, di bandingkan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam selama 5-10 menit, dari 10 pasien tersebut mengatakan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam klien merasa lebih nyaman dan nyeri berkurang.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh ekhnik relaksasi nafas dalam pada pasien gastritis mengalami nyeri ringan sebanyak 25 orang (64,1%) dan nyeri sedang 14 orang (39,5%) dan sesudah dilakukan tekhnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan pada pasien gastritis di Rumah Sakit Efarina Etaham PematangSiantar. Hasil penelitian menunjukan nyeri terbanyak adalah nyeri ringan dengan skala 1-3(nyeri ringan). Hal ini ditandai dengan dengan hasil observasi yang pada pernyataan verbal responden mengeluh sakit pada bagian abdomen, ekspresi wajah responden meringis disertai dengan gelisah dan responden masih dapat berkomunikasi. Hal ini dibuktikan dengan uji statistic *non-parametic Wilcoxon signed rank test* menunjukan bahwa probabilitas lebih kecil level of significant ($0.00 < 0,005$) ada pengaruh pada pasien nyeri gastritis dengan intervensi tekhnikrelaksasi nafas dalam dengan p value p.000.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat responden usia mayoritas diusia menunjukkan bahwa responden berusia 17-25 tahun sebanyak 10 responden dengan persentase (25.6%) usia 46-55 tahun sebanyak 10 responden dengan persentase (25.6%), Tingkat pendidikan responden pendidikan terakhir responden mayoritas SMA sebanyak 25 responden dengan persentase (64.1%) dan mayoritas responder berdasarkan jenis kelamin perempuan 26 responden dengan persentase (66.7%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kategori nyeri ringan 2 sebanyak 2 responden (7.7%) kategori nyeri ringan 3 sebanyak 23 responden (59.0%) kategori nyeri 4 sebanyak 10 responden (25.6%) dan kategori nyeri 5 sebanyak 3 responden (7.7%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden setelah dilakukan teknik relaksasi nafas mendapatkan rasa nyeri yang berkurang kategori nyeri 1 sebanyak 24 responden (61,5%) kategori nyeri 2 sebanyak 9 responden (23.1%) dan nyeri kategori 3 sebanyak 6 responden (15.4%).
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada pasien *gastritis* di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar. Hal ini
5. dibuktikan dengan hasil uji *statistic Wilcoxon signed rank test*.
6. didapatkan nilai p-value adalah sebesar $0,00 < 0,005$.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo Yogyakarta: ArRuzzS. (2013). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri Bps, pematang siantar, badan pusat statistik ,kota pematang siantar”, 22 Juni 2017” Dermawan,
- Deden & Rahayuningsih, Tutik. 2010. Keperawatan Medikal Bedah
- Hernanto. (2018). Pola Hubungan Makan Dengan Pencegahan Gastritis dari SMK
- Kyle & Carman. (2015). Buku Ajar Keperawatan Pediatri Edisi 2. Diterjemahkan Oleh Devi Yulianti Dan Dwi Widiarti. Jakarta: EGC. Kementrian Kesehatan RI.
- Muttaqin, Arif dkk. 2011. Gangguan Gastrointestinal Aplikasi AsuhanKeperawatan Medikal Bedah. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo .(2018). Metode Penelitian Kesehatan. PT. Rineka Cipta; Jakarta .
- Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. L. Peni (ed.); 4thed.). Salemba Medika.
- Pangestu, M. F., Ayubana, S., & Utami, I. T. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kota Metro. Jurnal Cendekita Muda, 2(September), 341–345
- Purba dan Tafriana, 2017. AsuhanKeperawatan Pada Ny.P Dengan Prioritas Masalah Gangguan Rasa Nyaman: NyeriGastritis di Lingkungan Kelurahan Sari Rejo Kecamatan Medan Polonia.
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F. J., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Sluka, K. A., Song, X. J., Stevens, B., Sullivan, M. D., Tutelman, P. R., Ushida, T., & Vader, K.(2020).
- Safitri, Y. (2017). Perbandingan Efektifitas Massage dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif.Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 1(2),
- Saydam. (2017). Penyakit Gastritis Dengan Gangguan Pencernaan. Bandung : Alfabeta. Diakses Pada Tanggal 27 Maret 2020.
- Sukarmin. 2013. Keperawatan pada Sistem Pencernaan. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Supetran, I. (2016). Efektifitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Daerah Madani Palu Promotif,1-8.
- Utami, A. D., & Kartika, I. R. (2018). Terapi Komplementer Guna Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis: Literatur Review. REAL in Nursing Journal(RNJ),
- Wahyu Pratiwi. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang Husada Kota Bontang.
- Wahyu, A, Kusuma K, H, D, Andinawati, M. 2018. „Hubungan Antara Kebiasaan Minim Minuman Keras (Alkohol) dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Akhir di Asramah Putra Papua Kota Malang“. Nursing News. Vol. 3. No 1.
- Wahyuti, E., Dirdjo, M. M., & Ismahmudi, R. (2015). Hubungan Penerapa Manajemen Nyeri Non Farmakologi dengan Kepuasan Pasien Post Operatif di Ruang Edelweiss dan Seruni RSUD Taman.
- Wijaya, Saferi, Andra & Putri, Mariza, Yessie. 2013.Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta : Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). (2018).Global Report on Gastritis.France.WHO.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
14 Oktober 2024	27 Oktober 2024	06 November 2024	Ya