

**PENERAPAN TERAPI TEHNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI
PADA GASTRITIS**

Dindi Paizer¹ Ria Dila Syahfitri²
Program Diploma III Keperawatan
^{1,2}Dosen Akademi Keperawatan Kesdam II/ Sriwijaya
dindipaizer1@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan atau pendarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, atau lokal. Salah satu tanda dan gejala dari penyakit ini dapat berupa rasa nyeri, mual bahkan muntah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada gastritis

Metode : yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui studi literatur yang mengumpulkan beberapa penelitian terdahulu untuk menjawab adanya pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada gastritis.

Hasil penelitian : ini menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam mampu menurunkan nyeri pada gastritis. Tidak ada artikel yang berlainan atau berbeda pendapat mengenai hal ini. Metode relaksasi nafas dalam merupakan penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi yang memberikan banyak manfaat diantaranya untuk menurunkan nyeri

Kesimpulan : dari penelitian ini menunjukkan adanya bukti tentang efektivitas tehnik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada gastritis.

Kata Kunci : relaksasi nafas dalam, gastritis dan nyeri

Daftar Pustaka : 14(2010-2020)

ABSTRACT

Background : the signs and symptoms of this disease can be pain, nausea and even vomiting. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques to reduce pain in gastritis.

Method : The method used in this study was through a literature study that gathered several previous studies to answer the effect of deep breathing relaxation on pain reduction in gastritis

Results : The results of this study indicate that deep breath relaxation can reduce pain in gastritis. There are no different articles or different opinions on this matter.

Conclusion : from this study there is evidence about the effectiveness of deep breath relaxation techniques to reduce pain in gastritis

Keywords : deepbreathrelaxion, gastritis and pain

Compressing Warm Water Library List: 14(2010-2020)

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gastritis atau secara umum dikenal dengan istilah sakit"maag" merupakan penyakit yang dapat menyerang seluruh lapisan masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin, namun paling sering gastritis menyerang pada usia produktif. Pada usia produktif masyarakat rentan terkena gastritis karena tingkat kesibukan serta gaya hidup yang diperhatikan serta stres yang ini masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa gastritis timbul karena telat makan (Indayani, 2018).

Adapun menurut Nuratif & Kusuma, (2015) menyatakan bahwa gastritis merupakan terjadinya inflamasi pada mukosa lambung yang disertai kerusakan atau erosi pada mukosa. Tanda dan gejala dari penyakit gastritis seperti nyeri ulu hati, anoreksia, mual, muntah, perut kembung, rasa asam dimulut, hemorhagi, kolik usus dan diare, kebanyakan yang menjadi keluhan pada penyakit gastritis yaitu nyeri, mual dan muntah.

Badan penelitian *World Health Organisation* (WHO) mengadakan tinjauan dalam beberapa negara mengenai angka kejadian gastritis dengan hasil, Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Prancis 29,5%. Insiden kejadian gastritis di Asia Tenggara berkisar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Tussakinah & Burhan, 2018).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2014 gastritis termasuk kedalam sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus penduduk setiap tahunnya (Panduan & Kdm, 2016).

Sedangkan di Kota Palembang penyakit gastritis termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak. Berdasarkan data Dinkes Kota Palembang pada tahun 2015 penyakit gastritis mencapai 47.098 orang penderitanya, pada tahun 2016 penyakit gastritis mencapai 48.162 orang penderita, dan pada tahun 2017 mencapai 49.115 orang penderita (Profil Kesehatan Kota Palembang, 2017).

Menurut jurnal Inra,dkk, (2019), menyatakan bahwa terapi tehnik nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, sertamampu memperdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya.

Berdasarkan penelitian Gunawan (2010) mengatakan bahwa relaksasi berguna untuk mengurangi stres atau ketegangan jiwa yang merupakan salah satu cara untuk mencegah dan menurunkan rasa nyeri.

Penatalaksanaan gastritis dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. pengobatan farmakologi biasanya di berikan obat antasida, histamin 2, dan

obat penghambat pompa proton (yang berfungsi menurunkan asam lambung), sedangkan pengobatan dengan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan relaksasi nafas dalam yang bertujuan untuk menurunkan nyeri pada gastritis. (Menurut Kurnia, 2016)

Penelitian-penelitian empiris selanjutnya juga mendukung mengenai pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis, penelitian yang dilakukan oleh (Ruhman, 2017) dengan menerapkan teknik nafas dalam selama 10-15 menit, dan istirahat 30-35 menit, menunjukkan penurunan terhadap skala.

Hal ini sejalan dengan penelitian Waluyo & Sumunar (2017) yang menunjukkan perubahan nyeri setelah melakukan relaksasi nafas dalam sangat signifikan. hal ini bisa dilihat dari 19 responden semuanya menunjukkan penurunan skala nyeri

Dari beberapa penelitian tersebut dapat dilihat bahwa penerapan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis memiliki pengaruh yang besar terhadap penurunan nyeri atau skala nyeri pada gastritis walupun dalam penelitian-penelitian tersebut menggunakan metode dan sampling yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, penelitian merekomendasikan agar para peneliti yang akan datang untuk lebih banyak lagi menerapkan intervensi terapi teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri pada pasien gastritis. Dapat disimpulkan bahwa terapi teknik relaksasi nafas dalam ini efektif untuk menurunkan skala nyeri dan dapat dilakukan secara mandiri.

Review literatur ini bertujuan untuk membangun dan mengkonstruksi penelitian tersebut secara lebih kuat dengan melihat penelitian-penelitian empiris yang pernah dilakukan, dalam studi ini peneliti melakukan studi literatur terhadap 5 lima penelitian mengenai relaksasi nafas dalam.

Artikel ini bertujuan melakukan kajian literatur untuk menganalisis penelitian-penelitian sebelumnya berkaitan dengan penanganan penyakit Gastritis dengan relaksasi nafas dalam yaitu bagaimana gambaran hasil pemberian relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis?

1.2. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas yang menjadi masalah pokok yaitu Bagaimana gambaran pemberian edukasi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis?

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Memperoleh gambaran penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastriti

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi penelitian/artikel penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastritis
- b. Menganalisis hasil penelitian gambaran penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastritis
- c. Dirumuskan rekomendasi hasil penelitian tentang gambaran penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastritis

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan design penelitian dengan menggunakan sumber literatur yang berbentuk jurnal dan artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi yang merupakan hasil penelitian atau karya ilmiah sebelumnya.

Penelitian ini merupakan penelitian naratif studi literatur yang menggambarkan implementasi penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastritis.

2.2 Variabel Penelitian

Penelitian ini akan mengeksplorasi variabel implementasi penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastritis. Serta hubungan atau pengaruh kedua variabel melalui eksplorasi penelitian.

2.3 Kriteria Literatur Yang Digunakan

Kriteria artikel atau hasil penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 artikel / hasil penelitian yang dipublikasikan secara online antara tahun 2015-2019. Artikel atau hasil penelitian tersebut tersedia secara full Teks untuk digunakan peneliti sebagai data untuk dianalisis (sebagaimana terlampir pada penelitian ini).

2.4 Sumber Artikel

Artikel/hasil penelitian yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh peneliti melalui eksplorasi pada sumber Google Scholar berjumlah 5 artikel

2.5 Langkah Studi Literatur

Penentuan Lima artikel yang digunakan peneliti dalam studi literatur ini dilakukan peneliti melalui langkah sebagai berikut :

- a. Peneliti menetapkan topik/masalah penelitian yaitu implementasi penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastritis..
- b. Menetapkan kata kunci yaitu relaksasi nafas dalam, gastritis dan nyeri
- c. Dengan kata kunci tersebut peneliti melakukan pencarian artikel menggunakan data base dari google scholar, dan Researchgate sehingga diperoleh 8 artikel
- d. Selanjutnya dari 8 artikel penelitian tersebut melakukan penelaahan dan terpilih 5 artikel prioritas yang memiliki relevansi yang baik dengan topik atau masalah riset penelitian.

Dari 5 artikel yang digunakan sebagai artikel penelitian selanjutnya dianalisis untuk menjawab tujuan penelitian yang dikembangkan peneliti. 5 artikel penelitian tersebut meliputi artikel publikasi dari Noviliya Hawati (2020), Sunaryo Joko Waluyo & Saka Suminar (2018), Annanda Dwi Utami, dkk (2018), Nuryanti Erni, dkk (2020) dan Intan prila pratama budiono putri (2017).

2.6 Analisa data dan penyajian hasil penelitian

Analisa data penelitian ini dilakukan peneliti dengan menyajikan 5 artikel penelitian yang memiliki relevansi dengan topik atau masalah penelitian, selanjutnya peneliti menuangkan rangkuman hasil penelitian 5 artikel dalam table review seperti berikut :

Langkah selanjutnya peneliti melakukan analisis atas artikel dengan mengintegritaskan hasil-hasil penelitian, menghubungkan topik-topik yang berhubungan, mengidentifikasi sentral issue/hasil penelitian yang relevan dengan kajian penelitian.

2.7 Etika Penelitian

Penelitian studi literatur ini mengimplementasi aspek etik berupa penghargaan atas karya orang lain, atas hal ini peneliti melakukan pencantuman sumber atas setiap kutipan baik langsung maupun tidak langsung yang dilakukan peneliti. Penghindaran atas plagiarism peneliti akan melakukan uji plagiarism setelah laporan peneliti dibuat dan sebelum kegiatan ujian akhir penelitian dilaksanakan. Implementasi aspek kejujuran dilakukan dengan menyampaikan hasil studi dari sejumlah artikel secara objektif, jujur dan tanpa kebohongan serta peneliti akan melampirkan artikel yang digunakan sebagai *Justice* (keadilan)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian studi literatur ini disajikan dalam bentuk naratif untuk menggambarkan dari hasil penelitian sebelumnya berupa penelitian-penelitian yang terdahulu yang relevan dengan kajian penulis yang penulis buat dan ditungankan dalam karya tulis ilmiah ini yang tidak berjauhan dengan tema penelitian yang penulis buat yakni Penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastriti

Sumber artikel	Penelitian dan judul penelitian	Tujuan penelitian	Design	Sampling	Hasil penelitian	Kesimpulan dan saran
Google scholar	Noviliya Hawati, 2020 dengan judul “pengalaman penderita gastritis kronis dalam melakukan tehnik relaksasi nafas dalam untuk membantu menurunkan skala nyeri pada penderita gastritis kronis di rumah sakit islam siti khodijahpal embang tahun 2019”	Mengidentifikasi pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada gastritis	<i>Deskriptif kualitatif</i>	2 orang responden	Berdasarkan hasil wawancara yang mendalam dengan kedua responden yaitu TN.M dan TN.K menjelaskan bahwa selama menggunakan tehnik relaksasi nafas dalam kedua informan merasakan manfaat yaitu nyeri perut berangsur-angsur berkurang. Kedua responden juga menjelaskan bahwa tujuan informan melakukan tehnik relaksasi nafas dalam adalah untuk mengurangi rasa nyeri	Tehnik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri perut
Google Scholar	Sunaryo Joko Waluyo, Saka Suminar, 2018 Dengan judul”pengaruh tehnik relaksasi	Tujuan penelitian: mengidentifikasi pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap	<i>Quasi eksperimen mental</i>	19 orang responden	Hasil penelitian: Analisis nyeri sebelum tehnik relaksasi nafas dalam 19 responden yang diteliti,	Kesimpulan pemberian metode tehnik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi nyeri pada pasien gastritis yang dirawat inap di klinik mboga sukaharjo .

	nafas dalam terhadap perubahan skala nyeri sedang pada pasien gastritis di klinik mbogasukoh arjo”	nyeri pada gastritis			semuanya dalam skala nyeri sedang. Analisis setelah tehnik relaksasi nafas dalam kualitas nyeri responden 11(58%) dengan kualitas nyeri ringan, sedangkan 3(16%) masih mempunyai kualitas nyeri sedang dan sisanya 5(26%) menyatakan nyeri hilang.	
Google scholar	Annanda Dwi Utami, Imelda Rahmayuni Kartika, 2018 dengan judul “terapi komplement er guna menurunkan nyeri pasien gastritis: literatur review”	tujuan penelitian: untuk mengetahui penurunan nyeri gastritis	<i>True Eksperiment</i>	19 responden	Berdasarkan 5 jurnal yang membahas tehnik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perubahan nyeri setelah melakukan relaksasi nafas dalam sangat signifikan.	Dari 5 jurnal tersebut didapatkan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pada gastritis.
Google scholar	Nuryanti Erni, Abidin M Zainal, Normawati Ajeng Titah, 2020 dengan judul “pengaruh tehnik relaksasi terhadap penurunan nyeri epigastrium pada pasien	Mengidentifikasi pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada gastritis	One group pre test and post test design	27 responden	Hasil pengukuran skala nyeri pre relaksasi pada pasien gastritis adalah skala 6 (nyeri sedang) 12 responden (40%), skala nyeri 5 (sedang) 10 responden (33,3%) dan skala nyeri 4 (sedang) seju	Ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien gastritis,

	gastritis”pe nelitian ini dilakukan di RSUD dr R Soetijono Blora tahun 2017				mlah 8 responden (26,7%).Sedan gkan hasil pengukuran skala nyeri setelah relaksasi pada pasien gastritis adalah skala nyeri 3(ringan)dan 4(sedang) 9 responden (28,1%), skala nyeri 2(ringan) 7 responden (21,9%),skala nyeri 1 responden 4(12,5%) ,skala nyeri 5(sedang)3 responden (9,4%).Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat signifikat terhadap nilai skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan	
Google scholar	Intan prilaprata budiono putri mahasiswa program studi D III keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadi yahsurakarta 2017 dengan judul “relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien dengan gastritis”	tujuan penelitian untuk menurunkan nyeri pada keluarga dengan klien gastritis	Metode yang dilakukan penulis menggun akan metode asuhan keperawatan mulai dari pengkaj ian sampai evaluasi.	2 responden	Hasil penelitian setelah dilakukan intervensi yang dilakukan adalah mengajarkan relaksasi nafas dalam untuk mengatasi nyeri perut,impleme ntasi dan evaluasi dilakukan selama 3. Hal ini menunjukkan ada hubungan segnifikat antara penurunan	Dari asuhan keperawatan yang dilakukan didapatkan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri

					nyeri dan cemas dengan terapi relaksasi nafas dalam ,untuk mencegah nyeri tidak timbul pada penderita gastritis .	
--	--	--	--	--	---	--

3.2 Pembahasan

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari 5 artikel yang didapatkan bahwa pemberian tehnik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pada penyakit gastritis, nyeri gastritis terjadi karena peningkatan asam lambung yang dapat melukai dinding (Suhono,2010), menurut Untari (2014) tujuan relaksasi nafas dalam adalah meningkatkan ventilasi alvioli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres fisik maupun emosional, menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan pada gastritis.

Hal ini sejalan dengan penelitian Gunawan (2010) mengatakan bahwa relaksasi berguna untuk mengurangi stres atau ketegangan jiwa yang merupakan salah satu cara untuk mencegah dan menurunkan rasa nyeri. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Untari (2014) tujuan relaksasi nafas dalam adalah meningkatkan ventilasi alvioli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres fisik maupun emosional, menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan pada gastritis.

Menurut wijayanti dan dirdjo,2015 yang menyatakan bahwa Tehnik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri, tehnik relaksasi nafas dalam dapat juga meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenisasi darah. Penelitian yang dilakukan intan husada, (2017) relaksasi nafas dalam dapat, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, meningkatkan pola aktifitas otot-otot pernafasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernafasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja pernafasan, sehingga dapat menurunkan nyeri.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Simpulan

- 4.1 Terdapat 5 artikel yang memiliki relevansi dengan penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastritis
- 4.2 Penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam pada gastritis mampu menurunkan nyeri
- 4.3 Implementasi Penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam pada artikel haruslah dibarengi dengan pelaksanaan, sehingga kajiannya lebih akurat

4.2. Saran

Hasil penelitian menyarankan

- 4.1 Bagi fasilitas kesehatan
Peneliti berharap fasilitas kesehatan mempunyai standard operasional prosedur dalam pengelolaan asuhan keperawatan dengan masalah nyeri pada gastritis dengan penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam serta diharapkan dapat memberikan pendidikan dan pembinaan pada para Penderita gastritis.
- 4.2 Bagi pengembangan keilmuan
Penelitian ini dapat disosialisasikan menjadi masukan dalam proses pembelajaran mahasiswa keperawatan agar diperoleh gambaran penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan.
- 4.3 Bagi penelitian lanjutan
Sebagai pandangan dan data dasar untuk peneliti selanjutnya dan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan memodifikasi tentang penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

WHO.(2015). A Global Brief on Hypertension, Geneva:World Health Organization.

- Depkes RI (2016). *Profil kesehatan indonesia*, Jakarta: Depkes Republik Indonesia
- Dwi Annanda U,Rahmayunia Imelda K.REAL in Nursing Journal (RNJ).2018.zreseach of Education and Art Link in Nursing Journal.<https://ojk.ac.id/index.php/Nursing/index>.
- Erni Nuryanti,dkk.2020.pengaruh tehnik relaksasi terhadap penurunan nyeri efigastrium
- Gibbso,L.(2010).*World Health Report 2012: No Health Without Research*. IMedPub.
- Gladstar, R. (2012). *Rosemary Gladstar's medicinal herbs : a beginner's guide*. Storey Publishing.
- Hawati Noviliya (2020).Pengalaman Penderita .Penderita Gastritis Kronis Dalam Melakukan Tenik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Membantu Menurunkan Skala Nyeri Pada Penderita Gastritis Kronis Di Rumah Sakit Islam Siti Khodijah Palembang.Vol 10(19).
- Kounteya Sinha: Times of India Reporter*. (n.d.). Retrieved May 5, 2020, from <https://timesofindia.indiatimes.com/toireporter/author-kounteya-sinha-17052.cms>
- Muttaqin, Arif dan Kumala Sari. (2011) *Gangguan Gastrointestinal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mardalena, Ida. 2017. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta
- Notoatmojo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta. Pada pasien gastritis
- Nurarif, Amin Huda dan Hardhi Kusuma. 2015. *Aplikasi Asuahn Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis NANDA NIC NOC*. Mediaction: Yogyakarta
- Potter P(2013).*Standar perawatan pasien perencanaan kolaboratif & intervensi keperawatan* (7th ed.). 2917.
- Waluyo Suminar &Suminar Saka. 2018.Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Sedang Pasien Gastritis Di Klinik Mboga Sukaharjo.Vol 6 (1)