

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2023

**Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir terhadap
Penurunan Skala Nyeri pada Gastritis di Klinik Sugeh Waras**

Tiara Bella Karoline¹, Ririn Afrian Sulistyawati², Sahuri Teguh Kurniawan³

¹Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

³Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

bellakrln13@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis adalah salah satu gangguan pada sistem pencernaan. Gastritis merupakan inflamasi pada mukosa lambung yang diakibatkan karena pola makan yang ditandai dengan nyeri perut. Salah satu tanda dan gejala dari penyakit gastritis adalah adanya nyeri pada bagian epigastrium. Adapun teknik nonfarmakologi untuk mengurangi skala nyeri yaitu kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap penurunan skala nyeri pada gastritis di Klinik Sugeh Waras.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan rancangan quasi experiment dengan pendekatan pre test and post test without control. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode consecutive sampling dengan jumlah sampel 38 responden menggunakan alat ukur NRS dan kuisisioner. Teknik analisis data menggunakan uji wilcoxon.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil bahwa p-value 0.000 (p-value) < 0.05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian kombinasi relaksasi napas dalam.

Kata kunci : Gastritis, Kombinasi Relaksasi napas dalam dan dzikir, Skala Nyeri

ABSTRACT

Gastritis is a disorder of the digestive system. Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa due to eating patterns which is characterized by abdominal pain. One of the signs and symptoms of gastritis is pain in the epigastrium. The non-pharmacological techniques to reduce the pain scale are deep breathing relaxation and dhikr combination. The study aimed to determine the effect of deep breathing relaxation and dhikr combination on the pain scale reduction of gastritis at the Sugeh Waras Clinic.

The type of research was quantitative. The research design adopted a quasi-experiment with a pre-test and post-test approach without control. The sample selection used the consecutive sampling method with 38 respondents using the NRS measuring instrument and a questionnaire. The data analysis technique utilized the Wilcoxon test.

The statistical test results of the Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000 (p-value) <0.05. Thus, Ho was rejected, and Ha was accepted. There was a significant effect in providing a combination of deep breathing relaxation.

Keywords: *Gastritis, Combination of deep breathing relaxation and dhikr, Pain Scale*

PENDAHULUAN

Gastritis adalah salah satu penyakit yang banyak dijumpai di klinik dan merupakan salah satu penyakit yang banyak dikeluhkan oleh masyarakat, baik remaja maupun orang dewasa. Gastritis terjadi karena peradangan pada mukosa dan sub mukosa lambung (Suwindiri, Yulius Tiranda, 2021). Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel akan gangguan saluran pencernaan. Gastritis dapat terjadi diawali dengan proses akut sampai secara bertahap dapat menjadi kronis, seseorang yang menderita gastritis sering mengalami serangan kekambuhan yang

mengakibatkan nyeri ulu hati (Thahir, 2018).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2017), menunjukkan bahwa prevalensi kejadian gastritis diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap gastritis. Dari 972 juta pengidap gastritis, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang (WHO, 2017). Berdasarkan profil kesehatan Indonesia pada tahun 2018, gastritis termasuk ke dalam sepuluh penyakit terbanyak pada klien rawat inap rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (Kemenkes RI, 2019). Menurut Riskesdas tahun 2013, angka kejadian gastritis di

Jawa Tengah cukup tinggi yaitu 79,6%.

Nyeri merupakan salah satu manifestasi klinis yang tanda gejalanya seperti suara menangis merintih, ekspresi wajah meringis dan pergerakan tubuh yang tampak gelisah (Tuti Elyta et al., 2022). Beberapa teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri dapat menggunakan terapi yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Tujuan utama dalam pengobatan gastritis yaitu menghilangkan rasa nyeri. Salah satu tindakan mandiri yang dapat dilakukan perawat yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam (Thahir, 2018).

Selain itu, adapun tindakan pendamping yang menyertai pada teknik relaksasi napas dalam adalah berdzikir. Terapi spiritual dengan berdzikir akan menyebabkan otak bekerja. Ketika otak mendapat rangsangan dari luar, maka otak akan memproduksi zat kimia yang akan memberi rasa nyaman yaitu neuropeptide. Setelah otak memproduksi zat tersebut, maka zat ini akan menyangkut dan diserap didalam tubuh yang kemudian akan memberi umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (Budiyanto & Susanti, 2015).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh kombinasi relaksasi napas

dalam dan dzikir terhadap penurunan skala nyeri pada gastritis di Klinik Sugeh Waras?”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Pre and Post Test Without Control*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Mei – 16 Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 responden yang mengalami gastritis pada bulan September 2022. Sampel pada penelitian ini sebanyak 38 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuisisioner yang berisi biodata responden dan *pre post* skala nyeri NRS.

Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran skala nyeri responden dengan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan p-value 0.05.

Penelitian ini menggunakan metode satu kali intervensi, dimana peneliti melakukan pengukuran skala

nyeri (pretest) kemudian memberikan intervensi kombinasi relaksasi napas dalam selama 10-15 menit, kemudian peneliti kembali melakukan pengukuran skala nyeri (posttest) dengan menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*).

Penelitian ini telah melewati uji etik di Komite Etik Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan nomor 1245/UKH.L.02/EC/VI/2023.

HASIL

Tabel 1. Perbedaan Rerata Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir

Variabel	n	Mean	SD	Min-Max
Pretest Skala Nyeri	38	3.89	0.798	3-5
Posttest Skala Nyeri		1.34	0.708	0-2

Tabel 2. Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Gastritis

Variabel	n	p-value
Pre-post Skala Nyeri	38	0,000

PEMBAHASAN

Skala Nyeri Sebelum diberikan Intervensi

Berdasarkan tabel 1.1 didapatkan skala nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 3, 4 dan 5. Rata-rata skala nyeri 3.89 dengan standar deviasi 0.798. Skala nyeri tersebut termasuk skala nyeri sedang dan ringan. Hal ini ditandai dengan hasil observasi responden mengalami peningkatan skala nyeri yang ditandai dengan mual, muntah dan ekspresi wajah meringis sehingga perlu adanya intervensi yang dapat menurunkan skala nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Fadli *et al.*, 2019) bahwa responden yang sebelum diberikan intervensi memiliki keluhan yang ditandai dengan hasil observasi responden mengalami nyeri. Responden mengeluh nyeri bagian abdomen, merasa mual dan muntah, ekspresi wajah responden meringis dan responden masih bisa diajak berkomunikasi dengan baik.

Skala Nyeri Sesudah diberikan Intervensi

Berdasarkan tabel 1.1 didapatkan skala nyeri sesudah diberikan intervensi adalah 0,1 dan 2 dengan rata-rata nyeri 1.34. Standar deviasi skala nyeri sesudah diberikan intervensi adalah 0.708. Hal tersebut

disimpulkan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir dapat menurunkan skala nyeri. Hasil penelitian didapatkan nilai skala nyeri minimum 0 dan maksimum 2. Hal ini terjadi karena setiap responden memiliki tingkat kefokusannya yang berbeda-beda saat melakukan intervensi ini sehingga penurunan skala nyeri juga sesuai dengan tingkat kefokusannya responden.

Pemberian intervensi kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir diberikan sebelum responden diberikan terapi farmakologi. Intervensi ini merupakan tindakan nonfarmakologi sebagai tindakan pendamping bagi perawat. Penurunan nyeri timbul karena adanya kemampuan sistem saraf untuk mengubah berbagai stimulus mekanik, kimia, termal dan elektrik menjadi potensial aksi yang akan dijalankan ke sistem saraf pusat. Stimulus mekanik yaitu pemberian kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir yang dalam hal ini tindakan tersebut dapat menurunkan skala nyeri responden.

Penelitian ini sejalan dengan (Nasriati *et al.*, 2015) menyatakan bahwa meditasi dzikir sebagai bentuk relaksasi yang dapat menurunkan skala nyeri. Latihan meditasi dzikir dapat mengurangi rasa sakit karena merangsang keluarnya hormon beta *endorphin* dari dalam tubuh sebagai *morphin* alami. Meditasi bertujuan agar gelombang alfa menjadi

dominan di otak. Jika otak berisolasinya dalam wilayah alfa, banyak hormon kebahagiaan yaitu beta *endorphin* dikeluarkan.

Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Gastritis

Berdasarkan tabel 1.2 dihasilkan bahwa analisa uji *wilcoxon* pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap penurunan skala nyeri pada gastritis didapatkan p-value 0.000 (p-value) < 0.05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian intervensi kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap penurunan skala nyeri pada gastritis di Klini Sugeh Waras.

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir sebanyak 1 perlakuan dengan durasi 5-10 menit. Sebelum dilakukan intervensi, peneliti mengukur skala nyeri menggunakan NRS serta mengisi kuisioner yang berisi biodata responden. Setelah dilakukan intervensi, peneliti kembali mengukur skala nyeri. Responden kooperatif dalam melakukan intervensi yang diberikan oleh peneliti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fadli et al., 2019) yang menyatakan bahwa pemberian terapi dzikir yang dilakukan 5-6 jam setelah pemberian obat sebagai pendamping atau kegiatan mandiri perawat, dari observasi respon nyeri responden menunjukkan perubahan respon nyeri berupa kenyamanan dan nyeri berkurang. Relaksasi dan dzikir ini menggunakan keterpaduan dan hubungan tubuh dan jiwa untuk perbaikan kesehatan, dalam arti lain pikiran dapat dilatih untuk menginisiasi saraf parasimpatis memulai perbaikan secara natural untuk menurunkan metabolisme tubuh yang sangat tinggi, denyut nadi, kecepatan pernapasan, tekanan darah dan ketegangan otot sehingga memicu relaksasi dan kesembuhan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan (Thahir, 2018) dengan judul pengaruh relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri pada gastritis yang terlihat memberikan efek relaksasi kepada pasien mengalami penurunan skala nyeri antara 3-4 dengan skala nyeri dan sedang. Penurunan nyeri timbul karena adanya kemampuan system saraf untuk mengubah berbagai stimuli mekanik, kimia, termal, dan elektrik menjadi potensial aksi yang dijalarkan ke sistem pusat.

Terapi dzikir menyebabkan pelepasan endorfin dari kelenjar *pituitary*, sehingga akan mengubah keadaan mood atau perasaan.

Keadaan psikologis yang tenang akan mempengaruhi *system limbic* dan saraf otonom yang akan menimbulkan rileks, aman dan menyenangkan sehingga merangsang pelepasan zat kimia yaitu endorfin. Endorfin merupakan analgesia alamiah atau substansi sejenis morfin yang terdapat pada otak. Endorfin merupakan neuro transmitter nyeri atau senyawa kimia yang berfungsi untuk membawa rangsangan antar sel saraf yang dapat menghambat nyeri (Kozier, 2013).

Terapi dzikir adalah terapi dengan pendekatan spiritual, murah dan tanpa efek samping yang dilakukan dengan mengucapkan bacaan dzikir seperti kalimat takbir, tahmid, tahlil, tasbih, istigfar, hamdalah, asmaul husna ataupun ayat-ayat al-Qur'an. Salah satu manfaat terapi dzikir ini adalah membangkitkan semangat hidup dalam hati dan dapat mengurangi kecemasan. Adapun do'a dan afirmasi yang diajarkan peneliti adalah "*Yaa Syafi'I, Yaa Salaam, Yaa Rahman, Yaa Rohim, Ya Allah Astagfirullah, Alhamdulillah (1x) Bismillah (3x) A'uudzubillahi wa qudrotihi min syarrima ajidu wa uhadziruu (7x)*".

Relaksasi napas dalam dilakukan dengan cara konsentrasi dan tarik napas secara perlahan. Perawat mengatur dan melatih lama menarik napas misalnya sekitar 8 detik. Tahan napas dalam waktu 5

detik dan udara ditahan di perut bagian bawah. Hembuskan naps seara perlahan dengan waktu yang sama seperti menarik napas yaitu selama 8 detik.

Kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir efektif untuk menangani penurunan skala nyeri pada gastritis. Kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir dapat dilakukan secara mandiri oleh responden. Kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir ini dapat dijadikan terapi komplementer untuk menangani skala nyeri pada gastritis sebagai intervensi pendamping obat.

SIMPULAN

Hasil uji wilxocon dihasilkan p-value 0.000 (p-value) < 0.05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh dalam pemberian kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir.

SARAN

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang terapi komplementer/pengobatan non farmakologi kepada masyarakat dan dapat digunakan acuan untuk melakukan intervensi secara mandiri pada saat mengalami nyeri gastritis.

2. Bagi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada perawat untuk memberikan intervensi nonfarmakologi sebagai pendamping pengobatan farmakologi

3. Bagi Insitusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dipelajari oleh mahasiswa keperawatan khususnya tentang terapi non farmakologi dengan kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir untuk menambah keahlian ilmu keperawatan serta literasi ilmiah di institusi pendidikan.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan untuk dijadikan acuan atau referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya serta dapat menambah kombinasi intervensi lainnya. Selain itu, diharapkan untuk mengontrak waktu dengan responden di hari sebelumnya agar responden bisa mempersiapkan diri.

5. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menambahkan pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap penurunan skala nyeri pada gastritis.

2&isAllowed=y

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyanto, T., & Susanti, P. I. (2015). Pasien Post Operasi Ca Mammae Di Rsud Prof Dr Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), 90–96. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4032>
- Fadli, F., Resky, R., & Sastria, A. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 169. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1192>
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. In *Health Statistics*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>
- Kozier, B. M. R. (2013). *Fundamental Keperawatan. Konsep, Proses & Praktik*. Jakarta: EGC.
- Nasriati, R., Suryan, L., & Afandi, M. (2015). Kombinasi Edukasi Nyeri dan Meditasi Dzikir Meningkatkan Adaptasi Nyeri Pasien Pasca Operasi Fraktur. *Muhammadiyah Journal of Nursing*, 59-68. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/5841/11.Naskah PublikasiSekar.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/5841/11.Naskah%20PublikasiSekar.pdf?sequence=1)
- Suwindiri, Yulius Tiranda, W. A. C. N. (2021). FAKTOR PENYEBAB KEJADIAN GASTRITIS DI INDONESIA : LITERATURE REVIEW. Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(November), 209–223.
- Thahir, N. (2018). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang Rawat Inap Rsud Haji Makassar. *Patria Artha Journal of Nursing Science*, 2(2), 129–134. <https://doi.org/10.33857/jns.v2i2.151>
- Tuti Elyta, Miming Oxyandi, & Reginta Ayu Cahyani. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 11(2), 136–147. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v11i2.335>
- WHO. (2017). *W*. <https://www.who.int/>