

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT  
NYERI ABDOMEN PADA PASIEN GASTRITIS DI RUANG BOUGENVILLE  
RUMKIT TK.III 04.06.04 SLAMET RIYADI SURAKARTA**

**Fika Nopia Sari<sup>1)</sup>, Wahyuningsih Safitri<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Profesi Ners Universitas Kusuma Husada  
Surakarta,

<sup>2)</sup>Dosen Prodi Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta  
[fikanopiasari@gmail.com](mailto:fikanopiasari@gmail.com)

**ABSTRAK**

Gastritis berasal dari bahasa Yunani yaitu *gast* dan *itis* yang berarti radang yang terdapat pada mukosa lambung, gastritis merupakan penyakit degeneratif yang sering terjadi, adapun menurut WHO pada tahun 2021 angka kejadian penyakit gastritis di dunia mencapai yaitu Inggris sebesar 22%, Prancis 29,5%, Jepang 14,5% dan China 35%, penyakit ini dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan dengan rentan usia anak-anak, dewasa hingga lansia,

Nyeri merupakan sensasi yang dirasakan dan bersifat individual, sehingga tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola identik dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik, beberapa tindakan mandiri yang dapat dilaksanakan perawat untuk membantu klien yaitu dengan menggunakan Manajemen Nyeri untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hasil implementasi dari penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri abdomen pada pasien gastritis, adapun intervensi ini akan dilaksanakan berdasarkan SOP yang ada terkait dengan teknik relaksasi nafas dalam yang diberikan pada pasien dengan menyetujui dan menandatangani lembar *informed consent*.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada pasien dengan nyeri abdomen, dibuktikan dengan lembar observasi kegiatan penerapan teknik relaksasi nafas dalam. Merekomendasikan pada tenaga kesehatan di ruangan bougenville (ranap) Rumkit TK.III 04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta agar tetap dapat menerapkan metode ini pada pasien dengan masalah kesehatan yang sama.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Tingkat Nyeri Abdomen, Gastritis  
Daftar Pustaka : 20 (2016 - 2021)

**APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES ON THE  
LEVEL OF ABDOMEN PAIN IN GASTRITIS PATIENTS IN THE  
BOUGENVILLE RUMKIT TK.III 04.06.04 SLAMET RIYADI SURAKARTA**

**Fika Nopia Sari<sup>1)</sup>, Wahyuningsih Safitri<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Student of Nursing Profesional Program of Kusuma Husada University of Surakarta,

<sup>2)</sup>Lecturer of Profesional Degree in Nursing Study Program of Kusuma Husada  
University of Surakarta

[fikanopiasari@gmail.com](mailto:fikanopiasari@gmail.com)

**ABSTRACT**

Gastritis comes from the Greek words *gast* and *itis* which means inflammation of the gastric mucosa. Gastritis is a degenerative disease that often occurs. According to WHO, in 2021 the incidence of gastritis in the world will reach 22% in England, 29.5% in France. , Japan 14.5% and China 35%, this disease can occur in men and women ranging from children, adults to the elderly, Pain is a sensation that is felt and is individual, so that no two individuals feel pain in an identical pattern and no two incidents of the same pain produce identical responses or feelings. Several independent actions that nurses can carry out to help clients are by using Pain Management. to eliminate or reduce pain and increase comfort.

The aim of this research is to determine the results of the implementation of the deep breathing relaxation technique on the level of abdominal pain in gastritis patients. This intervention will be carried out based on existing SOP related to the deep breathing relaxation technique given to patients by agreeing and signing an informed consent sheet.

The results of the research show that there is an effect of the deep breathing relaxation technique on patients with abdominal pain, as evidenced by the observation sheet of activities applying the deep breathing relaxation technique. Recommend to health workers in the *bougenville* room Rumkit TK.III 04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta to continue to apply this method to patients with the same health problems.

Keywords : Deep Breathing Relaxation Technique, Level of Abdominal Pain, Gastritis

References : 20 (2016 - 2021)

## PENDAHULUAN

Gastritis berasal dari bahasa Yunani yaitu *gast* dan *itis* yang berarti radang yang terdapat pada mukosa lambung, gastritis juga dapat dibedakan dalam dua kategori yaitu akut dan kronis, keadaan gastritis ini pada umumnya dipicu karena gangguan yang terjadi saat proses pencernaan akibat kurang atau terlambat konsumsi makanan, maupun pola makan yang tidak baik seperti konsumsi makanan cepat saji ataupun makanan pedas, hingga menyebabkan adanya penekanan pada dinding lambung yang mengakibatkan luka atau peradangan, (Torres 2017).

Gastritis merupakan penyakit degeneratif yang sering terjadi, adapun menurut WHO pada tahun 2021 angka kejadian penyakit gastritis di dunia mencapai yaitu Inggris sebesar 22%, Prancis 29,5%, Jepang 14,5% dan China 35%, penyakit ini dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan dengan rentan usia anak-anak, dewasa hingga lansia, (Museum 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 terkait dengan 10 penyakit terbanyak di rumah sakit Indonesia, pada urutan ke 6 yaitu pasien rawat inap dengan penyakit gastritis berjumlah 33.850 didominasi oleh pasien wanita sebanyak 60,86%. Menurut Rikesda 2013, angka kejadian gastritis di kota Jawa Tengah mencapai 79,6% dan didominasi oleh pasien dengan jenis kelamin perempuan.

Salah satu tanda dan gejala dari gastritis yaitu nyeri di ulu hati yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan. Peradangan dinding lambung pada gastritis dapat

menyebabkan nyeri. Nyeri merupakan sensasi yang dirasakan dan bersifat individual, sehingga tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola identik dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik. (Smeltzer & Bare, 2020). Nyeri dapat mengakibatkan keputusan, ketidaknyamanan, dan penderitaan. Nyeri juga berhubungan dengan peningkatan stress dan kecemasan (Molazem dkk., 2021).

Cara non farmakologis yang sesuai untuk menurunkan intensitas nyeri misalnya membangun hubungan terapeutik perawat dan klien, bimbingan antisipasi, relaksasi, imajinasi terbimbing, akupunktur, biofeedback, stimulasi kutaneus, akupresur, dan psikoterapi (Smeltzer & Bare, 2020). Relaksasi adalah suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress, rasa nyeri, menghilangkan ketegangan otot dan dapat memperbaiki gangguan tidur (Smeltzer & Bare, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan kurang lebih selama 1 minggu pada tanggal 23-28 Oktober 2023 didapatkan penderita Gastritis sebanyak 10 orang, dengan 8 orang mengalami keluhan nyeri dengan, nyeri bertambah saat pasien terlambat makan ataupun saat baru mengkonsumsi makanan, nyeri terasa seperti tertusuk- tusuk jarum disertai rasa panas pada area ulu hati, perasaan nyeri dan panas pada area abdomen hingga ke ulu hati, skala nyeri pasien berada pada skala nyeri sedang yaitu 6, 7 dan 8, nyeri yang dialami pasien terjadi secara terus menerus > 15 menit. Adapun obat-obatan (terapi farmakologi) yang

telah di dapatkan pasien antara lain yaitu injeksi omeprazole, injeksi ondansentron, obat oral berupa sirup sucralfat, dan cairan infus ringer lactat.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat di simpulkan bahwasannya selain pemberian terapi farmakologi pasien juga perlu mendapatkan terapi nonfarmakologi, pada pasien dengan Gastritis yang merasakan nyeri dapat diberikan teknik relaksasi nafas dalam dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami pasien, maka penulis tertarik untuk melakukan intervensi keperawatan berupa **“Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Abdomen Pada Pasien Gastritis Di Ruang Bougenville Rumkit TK.III 04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta”**.

Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri abdomen.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu yaitu dimulai pada tanggal 16 Oktober - 19 November 2023.

Teknik pengambilan sampel menggunakan sistem *random sampling* dengan 1 responden berjumlah 78 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian yaitu lembar SOP penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan juga lembar observasi.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini sebagai berikut :

Berdasarkan hasil pengkajian dan masalah yang ada kemudian ditegakkan diagnosa pada pasien gastritis berupa **nyeri akut** berhubungan dengan **agen**

#### **pencedera fisiologis (inflamasi) (D. 0077)**

pasien mengalami nyeri abdomen dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nyeri berkurang, dalam hasil observasi pada hari pertama pasien mengalami nyeri dengan skala 7 dan dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 25 kali sehingga berhasil menurunkan nyeri dengan hasil akhir skala nyeri menjadi 6. Pada hari ke dua pasien melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 20 kali dengan skala sebelum melakukan tindakan yaitu 6 hingga skala menurun menjadi skala 5, dan pada hari ke tiga pasien melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 14 kali dengan skala nyeri sebelum melakukan tindakan yaitu skala nyeri 5 dan setelah melakukan tindakan skala nyeri menjadi skala 2.

Sehingga dapat disimpulkan bahwasannya teknik relaksasi nafas dalam ini efektif untuk menurunkan skala nyeri abdomen pada pasien gastritis di ruangan rawat inap bougenville RST TK III. 04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Torres, T. (2017). *Identifikasi Perilaku Penderita Gastritis Tentang Penyebab Gastritis Di RSUD Bahteramas*. 11 Museum, M. F. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Ny.M.M.R Dengan Diagnosa Medis Gastritis Di Ruangan Instalasi Gawat Darurat RSUD Prof. Dr.W.Z Johannes Kupang*. 45(45), 95– 98. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). *The Effect Of Benson's Relaxation Technique On Pain Intensity, Belief, Perception, And Acceptance In Adult Hemophilia Patients: A Randomized Controlled Trial*. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471> Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Brunner & Suddart. EGC.