

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
INTENSITAS NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DI BANGSAL DAHLIA RSUD
IBU FATMAWATI SOEKARNO KOTA SURAKARTA**

Nika Fitriana¹⁾, Dewi Suryandari²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang Relaksasi adalah suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress, rasa nyeri, menghilangkan ketegangan otot dan dapat memperbaiki gangguan tidur. Penatalaksanaan nyeri penting untuk dilakukan untuk memenuhi kebutuhan aman dan nyaman pasien. Penatalaksanaan nonfarmakologi relaksasi nafas dalam merupakan intervensi yang efektif menurunkan intensitas nyeri.

Skenario kasus pasien Ny. I merupakan pasien dengan keluhan nyeri uluhati dan merasakan sakit perut kiri bagian atas yang mendapatkan perawatan. Pasien mengeluh nyeri dan merasakan mual dan pasien memiliki riwayat asam lambung. Skala nyeri yang diukur menggunakan Skala Nyeri Menurut Bourbonis didapatkan skor 6/10 peneliti memberikan intervensi nonfarmakologis relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri saat dilakukan perawatan.

Strategi penelusuran bukti penelusuran jurnal menggunakan analisis PICO dengan kriteria jurnal terbit 5 tahun terakhir. Kata kunci P (*patient, gastritis*), I (*relaksasi nafas dalam*), C (*relaksasi*), O (*point level*). Berdasarkan analisis PICO penulis merumuskan *research question* yaitu, bagaimana pemberian terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri pada saat perawatan pasien gastritis.

Pembahasan Pemberian terapi relaksasi nafas dalam dilakukan selama 3x24 jam. Hasil penerapan menunjukkan respon subjektif keluhan nyeri berkurang menjadi skala 1. Respon objektif gelisah menurun, sikap protektif menurun, pasien tampak rileks. Terapi relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi, merangsang pelepasan hormon endorphen.

Kesimpulan Hasil pemberian dapat menurunkan intensitas nyeri pasien gastritis yang mendapatkan perawatan.

Kata kunci: Relaksasi Nafas Dalam, Tingkat Nyeri, Gastritis

PROFESSIONAL PROGRAM IN NURSING STUDI PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA

2024

**APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION THERAPY TO
REDUCE PAIN INTENSITY IN GASTRITIS PATIENTS AT THE DAHLIA
WARD OF IBU FATMAWATI SOEKARNO REGIONAL PUBLIC
HOSPITAL, SURAKARTA**

Nika Fitriana¹⁾, Dewi Suryandari²⁾

¹⁾ Student of Nursing Professional Study Program, Kusuma Husada University of Surakarta

²⁾ Lecturer in Nursing Professional Study Program, Kusuma Husada University of
Surakarta

ABSTRACT

Background Relaxation is a procedure to help individuals deal with stressful situations, pain, relieve muscle tension and can improve sleep disorders. Pain management is important to fulfill the patient's safety and comfort needs. Non-pharmacological management of deep breathing relaxation is an effective intervention to reduce pain intensity.

Case scenario patient, Mrs. I, is a patient suffering from pain in the epigastrium and upper left abdomen who received treatment. The patient feels pain, queasy, and the patient has a history of GERD (Gastroesophageal Reflux Disease). The pain scale is measured using the Pain Scale According to Bourbonis and obtained a score of 6/10. The researchers provided a non-pharmacological intervention of deep breathing relaxation to reduce the intensity of pain during treatment.

Evidence search strategy The search conducted in journals using PICO analysis with the criteria of journals published in the last 5 years. Keywords P (patient, gastritis), I (deep breath relaxation), C (relaxation), O (point level). Based on the PICO analysis, the author formulated a research question, that was, how providing deep breathing relaxation therapy can reduce pain intensity when treating gastritis patients.

Discussion Deep breathing relaxation therapy was provided for 3 x 24 hours. The results of the application showed that the subjective response, namely, pain was reduced to scale 1. The objective response showed that there was a decrease in anxiety, protective attitude, and the patient looked relaxed. Deep breathing relaxation therapy could influence and stimulate the release of endorphin hormones.

Conclusion The results of providing therapy can reduce the pain intensity of gastritis patients who receive treatment.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Pain Level, Gastritis

PENDAHULUAN

Gastritis adalah peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut atau kronik. 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 terbungkus 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 alkohol atau pereda nyeri, serta autoimun (Pangestu, & Utami. (2021).

Tanda dan gejala dari gastritis yaitu nyeri di uluhati yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan. Peradangan dinding lambung pada gastritis dapat menyebabkan nyeri. Nyeri dapat mengakibatkan keputusasaan, ketidaknyamanan, dan penderitaan. Nyeri juga berhubungan dengan peningkatan stress dan kecemasan (Molazem dkk., 2021).

Cara non farmakologis yang sesuai untuk menurunkan intensitas nyeri yaitu melakukan relaksasi (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).

Perawat dapat memberikan manajemen nyeri berupa tindakan farmakologi dan non farmakologi untuk mengembalikan kenyamanan pasien. Tatalaksana farmakologi adalah tindakan kolaborasi antara perawat dan dokter, seperti pemberian obat analgesik (Faswita, 2019). Sedangkan tatalaksana nyeri non farmakologi adalah cara yang lebih sederhana, praktis, murah, dan tanpa efek yang merugikan (Potter et al., 2017). Latihan Relaksasi Nafas Dalam

Lambat adalah salah satu teknik relaksasi paling sederhana yang digunakan perawat dalam mengelola nyeri yang dialami pasien. Ini juga merupakan teknik non-invasif, murah, menghemat waktu, bebas risiko (Jarrah et al., 2022).

Menurut penelitian dari Fika (2024), bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada pasien dengan nyeri abdomen, dibuktikan dengan lembar observasi kegiatan penerapan teknik relaksasi nafas dalam.

METODELOGI PENELITIAN

Studi kasus dalam karya ilmiah akhir ini menggunakan study kasus atau diterapkan pada satu pasien. Pasien dalam studi kasus ini adalah pasien gastritis yang mendapatkan perawatan. Kriteria inklusi dalam studi kasus ini antara lain

Kriteria inklusi: Penderita gastritis yang berumur 20- 45 tahun, Pasien mengalami nyeri perut kiri kuadran 3 atas dengan skala 6, pasien bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: Penderita gastritis dengan komplikasi gangguan pendengaran, Pasien tidak bersedia menjadi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menguraikan hasil pengelolaan kasus beserta pembahasan yang menjadi penjabaran data umum dan khusus serta analisa mengenai pemberian terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien gastritis di RSUD ibu fatmawati surakarta. Studi kasus ini dilakukan pada tanggal 6-8 juni 2024.

1. Pengkajian

Pengkajian yang dilakukan pada Ny.I tanggal 06 Juni 2024 melalui metode wawancara, observasi dan studi dokumentasi, didapatkan data Ny. I merupakan pasien dengan gastritis hari pertama. Data subjektif pasien mengeluh nyeri uluhati saat dilakukan pengkajian nyeri, p: nyeri

uluhati, Q: seperti diremas-remas, R: perut bagian kiri atas kuadran 3, S: skala 6, T: terus- menerus. Data fokus objektif pasien tampak gelisah dan meringis TTV TD: 120/70mmHg, N: 80x/mnt, S:36°C, RR:80x/mnt, Spo2: 99%.

2. Diagnosa keperawatan

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada tanggal 6 Juni 2024 didapatkan diagnosa keperawatan adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077).

3. Intervensi keperawatan

Berdasarkan diagnosa keperawatan nyeri akut yang telah penulis tegakkan, penulis memiliki tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam maka tingkat nyeri menurun, dengan kriteria hasil: Keluhan nyeri menurun, Meringis menurun, Gelisah menurun,

Intervensi yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut dengan manajemen nyeri dan relaksasi nafas dalam meliputi:

- a. Identifikasi skala nyeri.
- b. Berikan tehnik nonfarmalogis. untuk mengurangi rasa nyeri.
- c. Jelaskan strategi meredakan nyeri yaitu dengan terapi relaksasi nafas dengan cara:
 - 1) Ciptakan lingkungan yang tenang.
 - 2) Usahakan tetap rileks dan tenang.
 - 3) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paruparu dengan udara melalui hitungan 1,2,3.
 - 4) Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks.

5) Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali

6) Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan.

7) Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang

4. Implementasi keperawatan

Implementasi yang dilakukan untuk mengatasi nyeri yaitu Manajemen nyeri saat relaksasi nafas dalam hari pertama tanggal 06 Juni 2024 pukul 09.00 WIB melakukan pengkajian nyeri, respon subjektif pasien mengeluh nyeri dengan skala nyeri 6. Pasien meringis menahan nyeri dan gelisah. Pukul 09.05 memberikan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri, respon subjektif pasien mengatakan masih merasa nyeri dengan skala nyeri 4, respon objektif pasien tampak lebih rileks, saat dilakukan pengkajian nyeri pasien masih tampak gelisah, N: 87 x/menit, TD: 120/80 mmHg, R: 21 x/menit, S : 36,5 °C.

Implementasi hari kedua tanggal 07 juni 2024 pukul 08.00 WIB mengidentifikasi skala nyeri, pasien mengatakan masih nyeri tetapi sudah menurun tidak sama seperti kemarin, didapatkan pengkajian PQRST yaitu P: nyeri uluhati, Q: seperti diremas-remas, R: perut bagian kiri atas kudran 3, S: 4, T: terus menerus, N : 80 x/menit, TD : 125/80 mmHg, R : 20 x/menit, S : 36,0 °C.

Implementasi hari ketiga tanggal 08 Juni 2024 pukul 08.05 WIB mengidentifikasi skala nyeri, pasien mengatakan masih nyeri tetapi sudah hilang timbul tidak sering seperti kemarin, didapatkan pengkajian PQRST yaitu P: nyeri uluhati, Q:

seperti diremas- remas, R: perut bagian kiri atas kudran 3, S: 2, T: Hilang timbul. 08.30 Melakukan relaksasi nafas dalam selama 15 menit dengan 5x istirahat, pasien mengatakan nyeri berkurang dan didapatkan hasil pengkajian PQRST P: nyeri uluhati, Q: Seperti diremas-remas, R: Perut bagian kanan atas kuadran 3, S: 1, T:Hilang timbul. : 85 x/menit, TD: 110/67 mmHg, R: 20 x/menit, S: 36,5 °C.

5. Evaluasi keperawatan

Tabel 4.1. Lembar observasi evaluasi intensitas nyeri

No	Skala nyeri pre intervensi	Skala nyeri postintervensi
Hari ke-1	6	4
Hari ke-2	4	2
Hari ke-3	2	1

Sumber: data primer 2024.

Evaluasi keperawatan pertemuan pertama didapatkan hasil Pasien mengatakan nyeri, PQRST P: nyeri uluhati, Q: seperti diremas-remas, R: perut bagian kiri atas kuadran 3, S: skala 4, T: terus- menerus. (Skala 4, Skala nyeri sedang)ada, N: 87 x/menit, TD: 120/80 mmHg, R: 21 x/menit, S : 36,5 °C. Masalah nyeri akut teratasi sebagian dan intervensi pemberian relaksasi nafas dalam dilanjutkan.

Evaluasi pertemuan kedua didapatkan hasil pasien mengatakan masih nyeri, PQRST yaitu P: nyeri uluhati, Q: seperti diremas- remas, R: perut bagian atas kuadran 3, S: 2, T: Hilang timbul Kesimpulan Skala 2, skala nyeri ringan. Objektif pasien

tampak lebih rileks dan lebih tenang, N: 80 x/menit, TD: 125/80 mmHg, R: 20 x/menit, S: 36,0 °C. Masalah nyeri akut teratasi sebagian lanjutkan intervensi pemberian terapi relaksasi nafas dalam.

Evaluasi pertemuan ketiga didapatkan hasil pasien mengatakan nyeri berkurang dan didapatkan hasil P: nyeri uluhati, Q: Seperti diremas-remas, R: Perut bagian kanan atas kuadran 3, S: 1, T: Hilang timbul. Masalah nyeri akut teratasi hentikan intervensi.

PEMBAHASAN

Pada kasus Ny. I yang menjadipokok pembahasan yaitu masalah keperawatan nyeri akut. Tindakan keperawatan yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut adalah pemberian relaksasi nafas dalam. Sebelum diberikan tindakan tersebut pasien diberi penjelasan mengenai tujuan manfaat dan prosedur tindakan relaksasi nafas dalam. Pemberian relaksasi nafas dalam ini diberikan pada saat merasakan nyeri selama 15 menit dan silakukan istirahat 5 kali. Sebelum diberikan relaksasi nafas dalam pasien diukur tingkat nyeri terlebih dahulu skala nyeri menurut Bourbonis dengan kriteria 0: Tidaknyeri, 1-3: nyeri ringan, 4-6: nyeri sedang, 7-9: Nyeri berat terkontrol, 10: Nyeri berat tidak terkontrol, didapatkan pengkajian PQRST yaitu P: nyeri uluhati, Q:seperti diremas remas, R: perut bagian kiri atas kuadran 3, S: skala 6, T:terus- menerus dengan Kesimpulan nyeri sedang dengan skala 6. Setelah diberikan relaksasi nafas dalam selama 3x24 jam tingkat nyeri diukur kembali menggunakan skala nyeri menurut Bourbonis didapatkan skala nyeri menjadi 1.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fika, (2024) didapatkan 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.

Hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan. Perbedaan tingkat perkembangan, yang ditemukan di antara kelompok anak-anak dan lansia dapat mempengaruhi bagaimana cara bereaksi terhadap nyeri. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (Potter & Perry, 2016; Nugraha et al., 2022).

Peneliti melakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu bernafas perlahan dengan menggunakan diafragma, sehingga abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik ini merupakan bentuk asuhan keperawatan, bagaimana perawat mengajarkan cara melakukan terapi teknik relaksasi 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 Zalila, & Fitriani, (2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada pasien Gastritis yang mengalami nyeri abdomen.

1. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan pasien Ny. I dengan Gastritis yang mengalami nyeri abdomen.
2. Berdasarkan hasil asuhan keperawatan didapatkan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan mengeluh nyeri uluhati.
3. Berdasarkan hasil pemberian relaksasi nafas dalam didapatkan hasil penurunan tingkat nyeri dari skala 6 menjadi skala 1 setelah dilakukanselama 3x24 jam dengan kesimpulan ada pengaruh.

SARAN

1. Bagi Responden
Diharapkan tindakan pemberian relaksasi nafas dalam ini dapat dijadikan suatu perlakuan yang dapat mengontrol nyeri yang dialami pasien Gastritis yang mengalami nyeri akut.
2. Bagi Keperawatan
Diharapkan tindakan pemberian relaksasi nafas dalam ini dapat dijadikan salah satu intervensi yang dapat diberikan perawat ke pasien untuk mengurangi rasa nyeri.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil dari literature review dapat dijadikan sebagai sumber ilmu pengetahuan dan informasi.

4. Bagi Peneliti Lain
Diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mencari intervensi lain yang dapat digunakan untuk mengontrol nyeri pada pasien Gastritis yang menjalani nyeri akut.

DAFTAR PUSTAKA

- Fika Nopia Sari, F. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Abdomen Pasien Gastritis Di Ruang Bougenville Rumkit TK. III 04.06. 04 Slamet Riyadi Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada).
- 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 Aandomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*.
<https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471>
- Pangestu, M. F., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 341–345.
- Potter, A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2017). *Fundamental of Nursing*. Elsevier.
- PPNI (2017) *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (SDKI)*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI (2018) *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (SIKI)*. Edisi 1. DPP PPNI.
- PPNI (2019) *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Keperawatan (SLKI)*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner & Suddart. EGC
- 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/Jkjm s.V11i2.335>