

IMPLEMENTASI RELAKSASI NAFAS DALAM PADA ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN GASTRITIS DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT UNTUK MENGURANGI SKALA NYERI

Tiara Wyanda¹, Rinawati Tarigan²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Malahayati Medan, Indonesia

²Jl. Cendrawasih No. 161, Sei Sikambing B, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: tiarawyanda22@gmail.com, rinatarigan75@yahoo.com

Abstract.

Background : Gastritis, an inflammation of the gastric mucosa, is a common health problem that often causes acute pain. This study aims to determine the effectiveness of deep breathing relaxation techniques as a non-pharmacological treatment intervention in reducing pain levels in ulcer patients. Using a case study method, deep breathing relaxation therapy was administered for 5-10 minutes using the technique of inhaling through the nose, holding for 3 seconds, and slowly exhaling through the mouth. Results of observations over 5 days showed a decrease in pain levels in patients. This study concluded that deep breathing relaxation therapy is effective in reducing pain in ulcer patients and recommended its implementation to improve patient knowledge and experience in pain management.

Keywords: Gastritis, Acute Pain, Deep Breathing Relaxation, Nursing Care

Abstrak.

Latar Belakang : Gastritis, peradangan mukosa lambung, merupakan masalah kesehatan umum yang seringkali menyebabkan nyeri akut. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas implementasi teknik relaksasi nafas dalam sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi skala nyeri pada pasien gastritis. Menggunakan metode studi kasus, terapi relaksasi nafas dalam diberikan selama 5-10 menit dengan teknik menarik nafas dari hidung, menahan 3 detik, dan menghembuskan perlahan dari mulut. Hasil observasi selama 5 hari menunjukkan penurunan skala nyeri pada pasien. Studi ini menyimpulkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien gastritis dan merekomendasikan penerapannya untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman pasien dalam manajemen nyeri.

1. LATAR BELAKANG

Gastritis adalah kondisi peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut atau kronis, seringkali disebabkan oleh peningkatan asam lambung berlebihan. World Health Organization (WHO) melaporkan prevalensi gastritis yang signifikan secara global, dengan angka kejadian di Indonesia mencapai

274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk pada tahun 2018, menempatkannya pada posisi keenam kasus terbanyak. Data dari Rumah Sakit Islam Malahayati Medan menunjukkan peningkatan kasus gastritis dari 23 pasien pada tahun 2023 menjadi 29 pasien pada tahun 2024.

Usia produktif (16-25 tahun) rentan terhadap gastritis karena pola makan tidak teratur dan stres yang dapat memicu produksi asam lambung berlebihan.

Gejala gastritis, seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, dan anoreksia, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan, jika tidak ditangani, dapat berkembang menjadi komplikasi serius seperti ulkus peptikum, perdarahan, atau bahkan kanker lambung.

Manajemen nyeri merupakan aspek krusial dalam asuhan keperawatan pasien gastritis. Selain terapi farmakologis, intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi nafas dalam telah terbukti efektif. Teknik ini melibatkan pernafasan diafragma yang lambat dan dalam, yang tidak hanya mengurangi intensitas nyeri tetapi juga meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah. Penelitian sebelumnya oleh Utami & Kartika (2018) menunjukkan efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dalam meringankan nyeri pada pasien gastritis.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut penelitian (Lisa Yuliana Sari, Andoko, Aryanti Wardiyah 2023) dengan judul Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat untuk penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis di desa bumi sari kecamatan natar lampung selatan dengan pemberian terapi selama 3 hari berturut-turut menunjukkan adanya penurunan nyeri pada pasien gastritis, Dengan hasil hari pertama skala nyeri 5, hari kedua skala nyeri 4, hari ketiga skala nyeri 3.

Menurut penelitian (sunaryo joko waluyo, saka suminar 2018) dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap perubahan skala nyeri sedang pada pasien gastritis di klinik mboga sukoharjoan teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis, Dengan hasil sebelum diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam skala nyeri sedang setelah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam skala nyeri ringan.

Menurut penelitian (Nika Fitriana, Dewi Suryandari 2024) dengan judul penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien gastritis di bangsal dahlia rsud ibu fatmawati soekarno kota surakarta dengan pemberian terapi selama 3 hari menunjukkan adanya penurunan nyeri pada pasien gastritis, Dengan hasil hari pertama skala nyeri 6, hari kedua skala nyeri 4, hari ketiga skala nyeri 2.

Menurut penelitian (Eka Novitayanti 2020) dengan judul Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa SMU MUHAMMADYAH 3 MASARAN, Teknik Relaksasi Nafas

Dalam dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis.

Menurut penelitian (Intan Prila Pratama Budiono Putri 2017) dengan judul Relaksasi Nafas Dalam untuk mengurangi nyeri pada pasien dengan gastritis, teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis

3. METODE PENELITIAN

Bagi Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi nafas dalam pada seorang pasien gastritis.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Pengkajian yang telah dilakukan pada kasus asuhan keperawatan Nn.S dengan gastritis di Wilayah Sei Agul yang dilakukan pada tanggal 03 maret 2025. Pada saat pengkajian keluhan utama yang dirasakan pasien adalah nyeri dibagian ulu hati, nyeri seperti di tusuk-tusuk, mual dan muntah dan pasien tampak lemas dan gelisah. Dalam teori menurut (Muna dan Kurniawati, 2022) Tanda dan gejala dari gastritis akut antara lain: nyeri epigastrium, mual, kembung, muntah, serta hematemesis dan melena. Sedangkan, pada Gastritis kronis tanda gejala berupa; sebagian besar gejala gastritis kronis tidak ada keluhan, hanya sebagian mengeluh nyeri ulu hati, anoreksia, dan mual. Awalnya Nn .S mengeluh sering merasakan sakit dibagian ulu hati, mual dan muntah. Setelah dilakukan pemeriksaan tanda tanda vital, tekanan darah pasien 100/80 mmHg, HR: 88x/mnt, RR: 20x/mnt, T: 36,5 C, Skala Nyeri : 5. Pada pemeriksaan fisik Ny.S usia 23 tahun kesadaran compos mentis, BB 60 cm, TB 157cm dan postur tubuh dan berat badan ideal.

Diagnosa

Dalam kasus diagnosa utama yang ditegakkan yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Nyeri akut adalah kondisi adalah kondisi yang timbul secara tiba-tiba dan berlangsung dalam waktu yang singkat. Diagnosa tersebut diangkat karena pasien mengalami nyeri di ulu hati yang menyebar hingga ke perut bagian sebelah kiri. Data pada diagnosa tersebut sesuai dengan pernyataan Muna dan Kurniawati (2022) gejala yang biasa dikeluhkan penderita gastritis adalah nyeri ulu hati, mual dan muntah. Diagnosa yang ditegakkan adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera

fisiologis. Diagnosa tersebut diangkat karena pasien mengeluhkan nyeri ulu hati.

Intervensi

Pada asuhan keperawatan ini penulis mengangkat diagnosa utama untuk diberikan tindakan keperawatan. Rencana tindakan keperawatan terhadap diagnosa utama yaitu pada diagnosa keperawatan yang pertama tentang nyeri akut, antara lain seperti identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri dan memberikan terapi non farmakologis untuk meredakan nyeri ulu seperti terapi tarik nafas dalam. Rencana tindakan keperawatan dilakukan selama 5 hari yang diharapkan dengan hasil : keluhan nyeri berkurang, meringis berkurang, gelisah berkurang.

Implementasi

Dalam tahap pelaksanaan, tindakan keperawatan yang akan dilakukan sesuai dengan rencana keperawatan yang sudah dibuat dan didokumentasikan. Pada diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis ditandai dengan pasien mengatakan nyeri di bagian ulu hati, pasien mengatakan nyerinya hilang timbul, pasien mengatakan nyeri seperti di tusuk-tusuk, skala nyeri 5 pasien tampak lemas, pasien tampak gelisah.

Evaluasi

Evaluasi hasil terhadap implementasi yang dilakukan pada tanggal 04 s/d 08 Februari 2025 menggunakan SOAP. Dilakukan terapi relaksasi tarik nafas dalam dengan cara tarik nafas dari hidung tahan selama 3 detik lalu keluarkan dari mulut lakukan sebanyak 3x. Sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pasien mengeluh nyeri ulu hati terdapat skala nyeri 5. Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam skala berkurang menjadi 3 pasien merasakan lebih rileks, nyaman, dan pasien mengatakan sekarang sudah tidak terlalu gelisah terhadap penyakitnya.

Hari 1 (04 Maret 2025): Pasien masih mengeluhkan nyeri ulu hati (skala 5), tampak meringis dan gelisah. Terapi relaksasi nafas dalam diberikan. Skala nyeri tetap 5 setelah terapi.

Hari 2 (05 Maret 2025): Pasien masih mengeluhkan nyeri ulu hati (skala 5), tampak meringis dan gelisah. Terapi relaksasi nafas dalam diberikan. Skala nyeri tetap 5 setelah terapi.

Hari 3 (06 Maret 2025): Pasien mengeluhkan nyeri ulu hati (skala 4), mulai tampak

tenang namun masih gelisah. Terapi relaksasi nafas dalam diberikan. Skala nyeri menurun dari 5 menjadi 4.

Hari 4 (07 Maret 2025): Pasien mengeluhkan nyeri ulu hati (skala 4), tampak lebih tenang. Terapi relaksasi nafas dalam diberikan. Skala nyeri tetap 4.

Hari 5 (08 Maret 2025): Pasien mengeluhkan nyeri ulu hati (skala 3), tampak tenang. Terapi relaksasi nafas dalam diberikan. Skala nyeri menurun dari 4 menjadi 3.

5. KESIMPULAN DAN SARAN KESIMPULAN

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pas Nn. S selama 5 hari berturut turut, yaitu pada tanggal 04 Maret 2025 sampai 08 Maret 2025 dengan kasus Gastritis melalui terapi relaksasi nafas dalam di Wilayah Medan sei agul. Dapat diambil kesimpulan bahwa terapi relaksasi nafas dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis. Seperti yang telah dilakukan pada Nn.S setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi nafas dalam, nyeri Nn.S membaik.

SARAN

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini dapat di jadikan sebagai sumber wacana oleh pelayanan kesehatan, khususnya pada pasien gastritis dengan terapi relaksasi nafas dalam. Agar pasien dapat melakukan tindakan keperawatan yang telah di lakukan melalui pendidikan kesehatan yang telah di berikan . Agar pasien dapat meningkatkan hidup sehat dan menjauhi faktor-faktor resiko yang mempengaruhi kesehatan . Agar Pasien bisa saling memotivasi dan berperan sebagai supporting system untuk peningkatan terhadap hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Lisa Yuliana Sari, Andoko, & Aryanti Wardiyah. (2023). Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat untuk Penurunan Intensitas Nyeri pada Penderita Gastritis di Desa Bumi Sari Kecamatan Natar Lampung Selatan.

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*.

Nika Fitriana, & Dewi Suryandari. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis di Bangsal Dahlia RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Kota Surakarta.

- Pangestu, M. F., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 341–345.
- Putri, I. P. P. B. (2017). Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien dengan Gastritis. (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Satria Yoga Pamungkas, & Arlina Dhian Sulistyowati. (2024). Implementasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien dengan Gastritis di Bangsal Akar Wangi RSUD Pandan Arang Boyolali.
- Sunaryo Joko Waluyo, & Saka Suminar. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis di Klinik Mboga Sukoharjoan.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (SDKI)*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (SIKI)*. Edisi 1. DPP PPNI.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Keperawatan (SLKI)*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Utami, A. D., & Kartika, I. R. (2018). Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis: A Literatur Review. *Real In Nursing Journal*, 1(3), 123–132.
- WHO. (2018). World Population Data Sheet Data Prevelensi Kejadian Gastritis Dunia.