

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN. S KHUSUSNYA NY. Y DENGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DI DESA SIMPANG KUBU WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS AIR TIRIS TAHUN 2023**Alda Rahma Fitri¹, Ridha Hidayat², Afriadi Hamid³**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Institusi Dinas Kesehatan Bangkinang^{1,2,3}

*Corresponding Author : aldarahmafritri@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis adalah penyakit yang paling sering menyebabkan nyeri serta dapat menyerang seluruh kalangan masyarakat dari semua tingkat usia dan jenis kelamin. Gastritis dapat terjadi secara tiba-tiba sering disebut gastritis akut dan secara bertahap sering disebut gastritis kronis. Peradangan yang terjadi pada lapisan perut penderita gastritis dapat menimbulkan rasa nyeri. Ada dua cara untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri pada penderita gastritis, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri penderita gastritis. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 – 24 November 2022, implementasi dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Hasil penelitian didapatkan terjadi penurunan skala nyeri pada klien yaitu dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menurun menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan). Diharapkan kepada keluarga untuk selalu memperhatikan kesehatan klien terutama penyebab kambuh nya gastritis dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk meredakan nyeri yang diakibatkan oleh gastritis tersebut.

Kata kunci : gastritis, skala nyeri, teknik relaksasi nafas dalam**ABSTRACT**

Gastritis is a disease that most often causes pain and can attack all people of all ages and genders. Gastritis can occur suddenly, often called acute gastritis and gradually, often called chronic gastritis. Inflammation that occurs in the stomach lining of gastritis sufferers can cause pain. There are two ways to reduce or eliminate pain in patients with gastritis, namely pharmacological and non-pharmacological treatment. Non-pharmacological treatment that can be given to reduce pain is deep breathing relaxation techniques. The purpose of this study was to determine nursing care by teaching deep breathing relaxation techniques to reduce the pain scale of gastritis sufferers. This research was conducted on 22 – 24 November 2022, implementation carried out for 3 consecutive days. The results of the study showed that there was a decrease in the client's pain scale, from a pain scale of 6 (moderate pain) to a pain scale of 2 (mild pain). It is hoped that the family will always pay attention to the client's health, especially the causes of recurrence of gastritis and carry out deep breathing relaxation technique to relieve pain caused by gastritis.

Keywords : gastritis, deep breathing relaxation technique, pain scale**PENDAHULUAN**

Gastritis secara umum dikenal dengan sakit "maag" adalah penyakit yang paling sering menyebabkan nyeri serta dapat menyerang seluruh kalangan masyarakat dari semua tingkat usia dan jenis kelamin. Gastritis terjadi akibat peradangan pada dinding lambung. Dinding lambung tersusun dari jaringan yang di dalamnya terkandung enzim pencernaan dan asam lambung.

Gastritis dapat terjadi secara tiba-tiba (gastritis akut) atau bertahap (gastritis kronis). Sebagian besar kasus gastritis tidak merusak 2 lapisan lambung secara permanen, namun

penderita gastritis sering kali mengalami serangan berulang yang berujung pada nyeri pada ulu hati (Saydam, 2017). Jika kelebihan asam lambung dalam tubuh akan menyebabkan rasa sakit, kembung dan perih.

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian gastritis di dunia adalah 1,8-2,1 juta orang per tahun dari total populasi. Dimana angka kejadian gastritis di Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Canada 35% dan Perancis 29,5%. Angka kejadian gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 per penduduk per tahun.

Prevalensi gastritis di Indonesia memiliki prevalensi gastritis yang cukup tinggi yaitu 40,8% dengan kejadian sebanyak 274.396 kasus (Museum, 2019). Gastritis merupakan salah satu penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di Rumah Sakit di Indonesia dengan jumlah 4,9% atau sebanyak 30.154 kasus. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau pada setiap tahunnya gastritis berada di tingkat ketiga pada tahun 2018 yaitu sebanyak 54.325 kasus (11,23%) (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar tahun 2021, angka kejadian gastritis menempati urutan ke 10 penyakit terbanyak dan peringkat keenam dengan jumlah kasus sebanyak 5.661 kasus. Kabupaten Kampar memiliki 31 Puskesmas dimana pada tahun 2023 data tertinggi gastritis sebanyak 1.899 kasus yaitu di Puskesmas Pantai Raja. Sedangkan Puskesmas Air Tiris sebanyak 220 kasus gastritis. Prevalensi gastritis di Desa Simpang Kubu sendiri dijumpai sebanyak 3,61% kasus dari total masyarakat di Simpang Kubu.

Peradangan yang terjadi pada lapisan perut penderita gastritis dapat menimbulkan rasa nyeri. Nyeri ini disebabkan oleh jaringan yang rusak mengeluarkan zat kimia yang mengaktifkan reseptor nyeri dan membentuk sinyal nyeri (Pangestu et al., 2022). Oleh karena itu, tindakan ini diperlukan untuk meredakan nyeri. Ada dua cara untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri pada penderita gastritis, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologis tanpa penggunaan obat-obatan misalnya teknik relaksasi nafas dalam (Safitri, 2017).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik nafas yang lambat kemudian pasien diajarkan untuk menahan nafas pada inhalasi maksimal dan hembuskan secara perlahan untuk meningkatkan ventilasi paru. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan konsumsi oksigen, laju pernafasan, ketegangan otot, metabolisme, denyut jantung, dan tekanan darah (Anggraini, 2020). Teknik relaksasi nafas dalam ini terbukti dapat membantu mengurangi intensitas nyeri (A. D. Utami & Kartika, 2018).

Berdasarkan observasi pada saat dilakukan pengkajian pada Ny. Y yang berumur 46 tahun mengaku menderita gastritis atau maag sudah lama sejak umur 20 tahun dan ketika maag nya kambuh Ny. Y akan merasakan nyeri pada ulu hati, kembung, mual muntah, nafsu makan menurun dan sesak nafas. Selama ini jika maag nya kambuh Ny. Y merasa cemas dan khawatir karena tidak dapat melakukan aktivitas dan Ny. Y hanya mengkonsumsi obat maag dari klinik serta beristirahat yang cukup.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala nyeri penderita gastritis.

HASIL

Pengkajian ini dilakukan pada tanggal 22 November 2022 di Desa Simpang Kubu Kabupaten Kampar, didapatkan hasil bahwa Ny. Y umur 46 tahun pendidikan terakhir SD, pekerjaan saat ini sebagai ibu rumah tangga, Ny. Y memiliki 2 orang anak yang sedang menempuh pendidikan kuliah. Tahap perkembangan keluarga saat ini berada pada tahap anak dewasa. Keluarga Ny. Y termasuk tipe keluarga inti yang mana terdiri dari ayah, ibu dan anak. Keluarga Ny. Y merupakan keluarga bersuku domo dan beragama islam.

Saat dilakukan pengkajian Ny. Y mengakui bahwa telah menderita gastritis sejak berumur 20 tahun. Dari silsilah keluarga, Ny. Y mengatakan jika keluarganya tidak ada yang mengalami gastritis sama sepertinya. Keluarga Tn. S aktif berinteraksi dengan masyarakat sekitar dan juga sering berkumpul dengan keluarga. Saat berkomunikasi keluarga Tn. S menggunakan bahasa daerah dalam kesehariannya. Keluarga Tn. S menyebutkan jika mereka tahu kalau Ny. Y mengalami gastritis tetapi keluarga Tn. S kurang mengetahui lebih dalam mengenai pencegahan serta cara mengatasinya apabila gastritis Ny. Y kambuh. Keluarga mengatakan jika ada anggota keluarga yang sakit, keluarga akan membawanya ke pelayanan kesehatan terdekat.

Pada saat dilakukan pengkajian nyeri menggunakan PQRST didapatkan bahwa P : Ny. Y mengalami nyeri yang disebabkan inflamasi mukosa lambung karena telat makan dan sering minum kopi di pagi hari. Q : Ny. Y mengatakan mual dan nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk dan hilang timbul. R : nyeri yang dirasakan pada bagian ulu hati. S : skala nyeri 6 (sedang) dari 1-10 dan T : nyeri berlangsung selama 2-5 menit. Ny. Y mengatakan khawatir jika maag nya kambuh karena tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya. Berdasarkan pemeriksaan fisik yang telah dilakukan pada Ny. Y didapatkan bahwa tekanan darah: 161/95 mmHg, Nadi: 83 kali/menit, RR: 22 kali/menit, T: 36°C.

Tabel 1. Hasil Analisa Data

Analisa Data	Masalah	Etiologi
Ds : a. Klien mengatakan sudah mengalami gastritis sejak umur 20 tahun b. Klien mengatakan mengalami nyeri pada ulu hati karena telat makan dan sering minum kopi di pagi hari. c. Klien mengatakan mual dan nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk dan hilang timbul. d. Klien mengatakan nyeri yang dirasakan pada bagian ulu hati. Do: a. Klien tampak meringis b. Klien tampak sering memegang ulu hatinya c. Skala nyeri 6 (sedang) dari 1-10 d. Nyeri berlangsung selama 2-5 menit.	Nyeri kronis pada Ny. Y	Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit
Ds : a. Klien mengatakan khawatir saat gastritis nya kambuh karena tidak dapat melakukan aktivitas b. Klien mengatakan merasa cemas dengan kondisinya c. Keluarga mengatakan Ny. Y sering bertanya bagaimana cara mengatasi kecemasannya Do : a. Klien tampak cemas dan khawatir b. Wajah tampak tegang c. Td = 161/95 mmHg d. N = 83 x/menit	Ansietas pada Ny. Y	Kurangnya pengetahuan keluarga dalam mengenal masalah

PEMBAHASAN

Studi kasus dilakukan dengan melakukan pengkajian awal sebelum melakukan intervensi keperawatan, pada kasus ini didapatkan data klien tampak kooperatif, pada saat dilakukan pengkajian pada tanggal 22 November 2022 didapatkan bahwa Ny. Y akhir-akhir ini mengalami nyeri pada ulu hati, perut terasa kembung, sesak nafas serta mual muntah. Ny. Y tampak meringis akibat rangsangan nyeri. Dalam penelitian (Pangestu et al., 2022) mengungkapkan bahwa nyeri disebabkan oleh jaringan rusak yang melepaskan zat kimiawi sehingga mengaktifkan reseptor nyeri dan terbentuknya sinyal-sinyal nyeri. Sinyal nyeri tersebut dikirimkan ke sepanjang saraf melalui tulang belakang menuju otak (Vambheim et al., 2021).

Faktor stress, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, jenis kelamin, pola makan, frekuensi makan, usia, dan konsumsi kopi secara tidak langsung mempengaruhi gastritis (Syaiffatulhaya et al., 2023). Skor skala *Visual Analogue Scale* (VAS) pada kasus sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam adalah 6 dimana klien mengeluh sering nyeri pada ulu hati, sesak nafas, perut kembung dan mual. Nyeri yang dirasakan hilang timbul dan seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 6 (nyeri sedang) dan saat merasakan nyeri klien hanya beristirahat saja.

Implementasi yang telah dilakukan pada Ny. Y pada tanggal 22-24 November 2023 yaitu pengkajian nyeri, monitoring tanda-tanda vital, mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari berturut-turut. (Aprilia & Novitasari, 2023) mengatakan bahwa terapi relaksasi nafas dalam terbukti dapat meredakan nyeri pada penderita gastritis dengan pelaksanaan selama 3 hari pada responden dengan menentukan kriteria hasil nyeri berkurang dari skala nyeri 6 (sedang) menjadi skala nyeri 2 (ringan). Latihan relaksasi nafas dalam yang dilaksanakan 10-15 menit dan diulang sampai nyeri dirasa berkurang secara teratur selama 3 hari cukup efektif dalam menurunkan skala nyeri karena dapat mengurangi sinyal nyeri pada thalamus yang dihantarkan ke korteks cerebri (pusat nyeri), sehingga dapat mengurangi nyeri saat nyeri timbul (Brunner & Suddart dalam Rosanty, 2022).

Evaluasi Ny. Y terhadap pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada hari pertama menunjukkan skala nyeri berkurang dari 6 (sedang) ke skala 5 (sedang). Pada hari kedua skala nyeri 5 (sedang) menjadi 3 (ringan), dan pada hari ketiga menurun dari skala 3 (ringan) menjadi skala 2 (ringan). Berdasarkan penelitian (Harliani et al., 2022), pemberian terapi teknik relaksasi nafas dalam efektif dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien gastritis dengan rata-rata penurunan lebih dari 90%. Penulis menemukan bahwa pada hari kedua dan ketiga skala nyeri mengalami penurunan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Novitayanti, 2023) ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skala nyeri setelah menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam dapat merangsang saraf otonom dengan melepaskan endofrin neurotransmitter, menyebabkan sistem saraf parasimpatis meningkat sedangkan sistem saraf simpatik menurun. Stimulasi sistem saraf parasimpatis mengurangi aktivitas fisik, akibatnya tubuh menjadi rileks, metabolisme berubah, pasien merasa rileks, dan nyeri mereda (Utami & Kartika, 2018).

Menurut Aningsih (2018), menjelaskan bahwa teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik ini merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang mana perawat mengajarkan cara melakukan 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.

Menurut asumsi peneliti, penderita gastritis harus melakukan teknik relaksasi nafas dalam, selain mudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan terapi farmakologis. Terapi relaksasi nafas dalam juga dapat menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan, mengurangi stres fisik maupun emosional dan meredakan perasaan negatif dalam diri.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Penderita Gastritis di Desa Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar tahun 2023 diperoleh hasil; Hasil pengkajian didapatkan Ny. Y memiliki riwayat gastritis dengan keluhan nyeri pada ulu hati, nyeri seperti ditusuk-tusuk skala 6, mual muntah, perut kembung serta sesak nafas. Setelah melakukan perumusan masalah maka didapatkan 2 diagnosa yaitu dengan prioritas diagnosa yang pertama adalah Nyeri kronis pada keluarga Tn. S khususnya Ny. Y b/d ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit dan Ansietas pada keluarga Tn. S khususnya Ny. Y b/d kurangnya pengetahuan keluarga dalam mengenal masalah.

Intervensi yang diberikan pada Ny. Y untuk diagnosa nyeri kronis berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit adalah pengobatan non-farmakologis salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Implementasi yang dilakukan pada Ny. Y mulai tanggal 22 November 2022 s/d tanggal 24 November 2022 sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah dibuat sebelumnya yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam. Evaluasi tindakan dilakukan setiap hari. Setelah diterapkan intervensi sesuai dengan jurnal terkait didapatkan bahwa pada Ny. Y mengalami perubahan skala nyeri yang signifikan. Hasil analisis dari pemberian teknik relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah tindakan didapatkan perubahan yang mana pada hari pertama skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 5, pada hari kedua menjadi skala 3 dan hari ketiga menjadi skala 2

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Bapak dan Ibu dosen pembimbing maupun penguji yang telah membantu, memberikan masukan saran bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Rengat Kabupaten Indragiri Hulu*.
- Anggraini, Y. (2020). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta*. 5(1), 41–47.
- Aprilia, E., & Novitasari, D. (2023). *Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Penatalaksanaan Nyeri Akut Pasien Gastritis*. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 5, 1.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*.
- Harliani, Anandita, M. A., & Basri, M. (2022). *Pemberian Terapi Non-Farmakologi Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis*. *Jurnal Keperawatan*, 13, 2.
- Anggraini. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Rengat Kabupaten Indragiri Hulu*.
- Anggraini, Y. (2020). *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta*. 5(1), 41–47.
- Aprilia, E., & Novitasari, D. (2023). *Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Penatalaksanaan Nyeri Akut Pasien Gastritis*. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 5, 1.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*.
- Harliani, Anandita, M. A., & Basri, M. (2022). *Pemberian Terapi Non-Farmakologi Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis*. *Jurnal Keperawatan*, 13, 2.

- Museum, M. F. (2019). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019*. 45(45), 95–98.
- Nanda Nic Noc. (2018). *Diagnosis Keperawatan : Definisi dan Klasifikasi* (S. K. T. Heater Herdman (ed.)).
- Novitayanti, E. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Gastritis*. *Jurnal Kesehatan*.
- Pangestu, M. F., Ayubana, S., & Utami, I. T. (2022). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kota Metro*. *Jurnal Cendekita Muda*, 2(September), 341–345.
- Rosanty, A. A. (2022). *Asuhan Keperawatan Keluarga Nyeri Akut Pada Pasien Dengan Gastritis di Wilayah Adiwerna Kabupaten Tegal*.
- Safitri, Y. (2017). *Perbandingan Efektifitas Massage dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif*. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(2), 52–57. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/117/86>
- Saydam. (2017). *Penyakit Gastritis Dengan Gangguan Pencernaan*.
- Sukarmin. (2012). *Keperawatan Pada Sistem Pencernaan*.
- Syaiffatulhaya, E. N., Wardhana, M. F., Andrifanie, F., & Sari, R. D. P. (2023). *Literatur Review : Faktor Penyebab Kejadian Gastritis*. 10, 1.
- Tussakinah, W. Masrul, & Burhan, I. . (2018). *Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017*. *Kesehatan Andalas*, 7(2), 218.
- Utami, A. D., & Kartika, I. R. (2018). *Terapi Komplementer Guna Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis : Literatur Review*. 1.
- Utami, D. (2022). *Studi Literatur : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Gastritis*.
- Utami, & Kartika. (2018). *Terapi Komplementer Guna Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis. Literatur Review*, 1, 3.
- Vambheim, S. M., Kyllö, T. M., Hegland, S., & Bystad, M. (2021). *Relaxation Techniques as an Intervention for Chronic Pain: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials*. *Heliyon*, 7(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07837>