

TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN KOMPRES HANGAT UNTUK
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DI DESA BUMI
SARI KECAMATAN NATAR LAMPUNG SELATAN

Lisa Yuliana Sari^{1*}, Andoko², Aryanti Wardiyah³

¹⁻³Ilmu Kesehatan Profesi Ners Universitas Malahayati

Email Korespondensi: lisayuliana708@gmail.com

Disubmit: 15 Oktober 2022

Diterima: 23 November 2022

Diterbitkan: 01 Februari 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8115>

ABSTRAK

Indonesia tahun 2019 adalah gastritis dengan posisi ke lima pada pasien rawat inap yaitu dyspepsia, penyakit sakit ulu hati yang terdiri dari penyakit gastritis dan penyakit lainnya dengan jumlah kasus pada laki-laki 9.954 sedangkan pada perempuan 15.122. Melakukan analisa jurnal, penerapan intervensi jurnal, pembahasan hasil asuhan keperawatan asuhan keperawatan komprehensif dengan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis di Desa Bumisari Kecamatan Natar Lampung Selatan Tahun 2022. Desain student oral case analysis (SOCA) menggunakan desain studi kasus dalam bentuk penerapan dengan cara pendekatan sesuai metode deskriptif, metode ini bersifat mengumpulkan data terlebih dahulu, menganalisis data lalu menarik kesimpulan data. Unit yang menjadi kasus tersebut secara lebih jauh dianalisis dan diberikan suatu tindakan terapi. Dalam asuhan keperawatan ini ada 1 pasien yaitu Tn. K yang tidak mengalami penurunan nyeri gastritis di sebabkan karena Tn. K masih saja tidak memperhatikan pola makanan yang di konsumsi sehari-hari dan enggan melakukan kompres hangat karena di anggapnya nyeri ini bisa hilang dengan sendriinya. Asuhan keperawatan yang dilakukan terhadap Nn. N, Nn.W dan Tn. K yaitu memberikan terapi menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan sehingga pasien mampu menurunkan dan mengontrol nyeri yang dirasakan oleh pasien.

Kata Kunci: Nyeri, Gastritis, Kompres Hangat, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Asuhan Keperawatan Komprehensif

ABSTRACT

Indonesia in 2019 is gastritis with the fifth position in inpatients, namely dyspepsia, a disease of heartburn consisting of gastritis and other diseases with the number of cases in men 9,954 while in women 15,122. Conducting journal analysis, application of journal interventions, discussion of results comprehensive nursing care with deep breath relaxation techniques and warm compresses against reducing pain intensity in gastritis sufferers in Bumisari Village, South Natar Lampung District in 2022. Student oral case analysis (SOCA) design uses case study design in the form of application by approaching according to descriptive methods, this method is to collect data first, analyze data and then draw data conclusions. The units that are the case are further analyzed and given a therapeutic action. In this nursing care there was 1

patient, namely Mr. K who did not experience a decrease in gastritis pain caused because Mr. K still did not pay attention to the diet pattern consumed daily and was reluctant to do warm compresses because he thought this pain could disappear with his taste. The nursing care performed on Ms. N, Ms. W and Mr. K is to provide therapy using deep breath relaxation techniques and warm compresses to reduce the intensity of the pain felt so that the patient is able to reduce and control the pain felt by the patient.

Keywords: Pain, Gastritis, Warm Compresses, Deep Breath Relaxation Techniques, Comprehensive Nursing Care

1. PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melakukan survei global terhadap negara-negara dengan insiden gastritis tertinggi: Amerika Serikat sebesar 47%, diikuti oleh India sebesar 43% dan Inggris sebesar 22%. China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Prancis 29,5%, khususnya Indonesia 40,8% (Kemenkes RI, 2019). Survei dan observasi yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa beberapa kota di Indonesia yaitu Medan dan beberapa kota lainnya seperti Surabaya memiliki angka kejadian gastritis yang cukup tinggi yaitu mencapai 91,6%. 31,2%. , Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,35%, Aceh 31,7%, Pontianak 31,2(Darsini & Praptini, 2019).

Gastritis menduduki peringkat kelima pasien rawat inap pada tahun 2019 berdasarkan 10 penyakit terbanyak di rumah sakit Indonesia. Yang pertama adalah diare gastroenteritis, dengan 37.281 kasus pada pria, 34.608 pada wanita, dan urutan ke-6 pada pasien rawat jalan, yaitu sakit maag yang terdiri dari dispepsia, gastritis dan penyakit lainnya, dengan 34.981 kasus pada pria, dan 53.618 pada wanita. (Direktorat Jenderal Bina Upaya Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Angka kesakitan tertinggi di Lampung adalah nasofaringitis akut (pilek) dengan angka kejadian 474.843, gastritis dengan angka kejadian 163.318, tekanan darah tinggi dengan angka kejadian 160.773, influenza dengan angka kejadian 140.225, rheumatoid arthritis sampai dengan 118.659, Diare dan gastritis sampai dengan 99.595, sakit kepala sampai dengan 99.325, faringitis akut sampai dengan 4.444 97.550, karies gigi sampai dengan 82.881, dispepsia sampai dengan 62.813(Dinkes Prov Lampung, 2016).

Prevalensi gastritis di 4.444 Lampung Selatan akan mencapai 67% pada tahun 2021. Di Puskesmas Natal, kejadian gastritis menempati urutan pertama dan ketiga. Yakni, flu hingga 5.672 kasus, gastritis akut 3.421 kasus, dan gastritis 3210 kasus. Berdasarkan kejadian tersebut, masalah gastritis yang terjadi adalah masalah penyakit berulang, dan beberapa pelanggan memiliki data penyakit baru. Angka kejadian gastritis di Desa Bumisari Kabupaten Lampung Selatan pada tahun 2021 sebanyak 230, dengan jumlah kasus terbanyak adalah 135 anak laki-laki, 72 lansia, dan 22 anak usia sekolah. Kejadian gastritis dimulai pada bulan Januari-April 2022, namun angka kejadian gastritis mencapai 189, diantaranya 102 anak muda, 56 lansia, dan 31 anak usia sekolah. Wawancara dengan tiga pasien menunjukkan bahwa mereka tidak tahu bagaimana menangani gastritis dan dirawat berkali-kali, tetapi masih memiliki masalah nyeri gastriti(Dinkes Prov Lampung, 2016).

Gastritis adalah suatu proses peradangan atau kondisi kesehatan yang disebabkan oleh peradangan dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Gastritis dapat mempengaruhi semua tahapan kehidupan dari segala usia dan jenis kelamin, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa gastritis paling sering menyerang usia kerja (Denney, & Tewksbury, 2013).

Pelepasan neurotransmitter mempengaruhi respon terhadap rangsangan nyeri. Bahan kimia seperti prostaglandin, bradikinin, histamin, dan ion kalium secara langsung merangsang nosiseptor dan menyebabkan rasa sakit. Substansi peka nyeri di sekitar serat nyeri dari cairan ekstraselular menyampaikan "pesan" nyeri dan menyebabkan peradangan. Neuron sensorik memasuki sumsum tulang belakang melalui tulang belakang, melewati beberapa jalur, dan berakhir di materi abu-abu sumsum tulang belakang. Neuron sensorik dilepaskan di tulang belakang dan menyebabkan transmisi sinaptik dari saraf aferen perifer (sensorik) ke sistem saraf thorax tulang belakang kontralateral. Impuls saraf dihasilkan oleh rangsangan nyeri. Serat A δ yang terbungkus mielin disebut panel cepat yang menyampaikan sensasi tajam dan mudah dirasakan. C-serat yang tidak terbungkus mielin, disebut nyeri lambat, membawa impuls yang tidak terlokalisasi dengan jelas, terbakar, atau sangat panas dan persisten. Neuron sumsum tulang belakang mengirimkan impuls melalui saluran spinothalamicus, dan impuls nyeri berjalan melalui sumsum tulang belakang. Impuls nyeri naik ke sumsum tulang belakang, dan otak tengah naik ke talamus sebelum mengirimkan informasi ke pusat otak yang lebih tinggi, seperti pembentukan jaringan, sistem limbik, area somatosensori, dan korteks kompleks (Hawati, 2020).

Teknik relaksasi dalam yang diulang-ulang menciptakan kenyamanan¹. Sensasi kenyamanan ini pada akhirnya meningkatkan toleransi seseorang terhadap rasa sakit. Orang dengan toleransi nyeri yang baik dapat beradaptasi dengan rasa sakit dan memiliki mekanisme coping yang baik. Selain meningkatkan toleransi nyeri, kenyamanan setelah relaksasi dalam juga dapat meningkatkan ambang nyeri, sehingga dengan menaikkan ambang nyeri maka nyeri yang dialami lebih dalam setelah 2 (nyeri sedang). Teknik relaksasi pernafasan skala 1 (nyeri ringan) adalah dilakukan (Herdman, 2018).

Selain menggunakan teknik relaksasi pernafasan pada pengobatan nonfarmakologis, hal ini dapat dilakukan dengan memberikan kompres hangat pada daerah yang nyeri. Kompres hangat membantu mengurangi intensitas nyeri pada pasien gastritis. Kompres hangat meningkatkan relaksasi otot, meredakan nyeri akibat kram dan kekakuan, serta memberikan kehangatan lokal. Kompres hangat melepaskan endorfin ke dalam tubuh, sehingga menghalangi transmisi rangsang nyeri (Khomariyah et al, 2021).

pernapasan dalam efektif karena merupakan teknik relaksasi atau teknik relaksasi, dan pernapasan dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Putri et al, 2017).

2. KAJIAN PUSTAKA

Gastritis adalah suatu peradangan atau perdarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, serta difus (local). Dua jenis kasus gastritis yang sering dijumpai adalah gastritis superficial akut dan gastritis atropik kronis (Margareth, 2019).

Tindakan mandiri perawat untuk membantu pasien dalam manajemen nyeri adalah dengan pemberian kompres hangat. Tujuan penerapan kompres hangat untuk meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat local. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga menghambat transmisi stimulus nyeri (Khomariyah, 2021)

Kompres hangat yaitu memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan untuk rasa nyaman. Membebaskan atau mengurangi rasa nyeri. Mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Potter & Perry, 2012)

3. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Alasan saya menenukan lokasi di desa bumi sari kecamatan natar dengan tujuan umum Untuk melakukan asuhan keperawatan komprehensif dengan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis dan tujuan khusus dalam kegiatan yaitu asuhan keperawatan, telaah jurnal untuk menentukan intervensi, evaluasi hasil aplikasi intervensi, perbandingan hasil intervensi pemberian kompres hangat dan kompres dingin.



Gambar 1. Denah Lokasi

4. METODE

a. Tahap Tujuan Persiapan

persiapan berdasarkan aktivitas adalah pembuatan *pre planning*, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh peneliti. Pada laporan tugas akhir ini penulis menggunakan pendekatan asuhan keperawatan yang berfokus pada asuhan keperawatan komprehensif dengan kasus asuhan keperawatan pasien gastritis dengan diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dengan kontrak kepada klien, dan dilanjutkan wawancara kepada klien untuk mendapatkan data yang diperlukan kemudian Penulis menggunakan observasi untuk mengamati perilaku dan keadaan pasien untuk memperoleh data tentang masalah kesehatan dan keperawatan pasien, dan melakukan pemeriksaan fisik, Pemeriksaan fisik perlu dilakukan oleh penulis untuk data pendukung mengetahui terjadinya masalah kebutuhan yang dialami oleh klien.

c. Evaluasi

a) Struktur Peserta hadir 2klien, 1 klien dengan kompres hangat dan 1 klien dengan teknik relaksasi nafas dalam. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana dan perlengkapan yang dilakukan untuk melakukan asuhan keperawatan dengan penderita gastritis dengan teknik nafas dalam dan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaian, klien dapat memahami.

b) Proses Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pukul 10.00 s/d 11.45 WIB pada tagga 1 Juni 2022 aMPi 3 juni 2022.

c) Hasil

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut menunjukkan adanya penurunan nyeri pada pasien gastritis yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat. Sedangkan dalam asuhan keperawatan ini ada 1 pasien yaitu Tn. K yang tidak mengalami penurunan nyeri gastritis di sebabkan karena Tn. K masih saja tidak memperhatikan pola makanan yang di konsumsi sehari-hari dan enggan melakukan kompres hangat karena di anggapnya nyeri ini bisa hilang dengan sendriinya

1). hangat (suhu 40°C) dan kompres dingin (suhu 15°C).

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan pemberian terapi kompres hangat dan kompres dingin dilaksanakan pada tanggal 01 Juni 2022 s/d 03 Juni 2022. Penelitian dilakukan selama 3 hari, sesudah dilakukan pemberian terapi selama 3 hari dihasilkan penurunan skala nyeri menurun dengan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres air hangat.

a. Hasil

Tabel 2 Evaluasi Skala Nyeri

Nama pasien	Hari pertama	Hari kedua	Hari ketiga
Nn. N	Skala 6	Skala 4	Skala 3
Nn. W	Skala 5	Skala 4	Skala 3
Tn. K	Skala 6	Skala 5	Skala 5

Menurut pendapat peneliti jika pasien dengan nyeri diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dapat menurunkan nyeri. Respon nyeri berkurang karena merasa nyaman dan rileks, serta kompres hangat mampu melancarkan peredaran darah serta memblok respon nyeri

Hasil intervensi menunjukkan bahwa satu dari tiga pasien tidak mengalami penurunan nyeri gastritis yang signifikan yaitu klien Tn. K

walaupun telah menjalani prosedur yang sama. Alasan saya tidak mengalami penurunan nyeri karena pasien masih Makannya itu makanan pedas, saya tidak begadang, tapi saya masih mengkonsumsi minuman ringan. Peradangan mukosa lambung gastritis dapat menyebabkan nyeri Nyeri adalah sensasi subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, nyeri yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial. Nyeri terjadi karena jaringan yang rusak mengaktifkan reseptor nyeri dan melepaskan zat kimia yang menyebabkan terbentuknya sinyal nyeri. Sinyal rasa sakit ini dibawa sepanjang saraf melalui sumsum tulang belakang ke otak. Secara alami, otak melepaskan neurotransmitter untuk menghilangkan rasa sakit³(3).

Salah satu teknik manajemen nyeri nonfarmakologis adalah penerapan teknik relaksasi. Ini adalah efek eksternal yang mempengaruhi respons internal individu terhadap rasa sakit(6). Kompres hangat dapat diberikan pada pasien dengan nyeri perut untuk mengendurkan otot-otot di sekitar area yang nyeri. Kompres hangat dapat digunakan untuk mengobati rasa sakit dan ketegangan. Terjadi perpindahan panas dari kandung kemih ke tubuh, pembuluh darah melebar, ketegangan otot berkurang, nyeri hilang Botol air panas secara konduks.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut menunjukkan adanya penurunan nyeri pada pasien gastritis yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat. Sedangkan dalam asuhan keperawatan ini ada 1 pasien yaitu Tn. K yang tidak mengalami penurunan nyeri gastritis di sebabkan karena Tn. K masih saja tidak memperhatikan pola makanan yang di konsumsi sehari-hari dan enggan melakukan kompres hangat karena di anggapnya nyeri ini bisa hilang dengan sendriinya.

Saran

Untuk penulis selanjutnya diharapkan dapat melakukan asuhan keperawatan dengan menggunakan perbandingan pengobatan non farmakologi untuk pasien dengan masalah gastritis dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat lebih baik dan lebih teliti lagi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Darsini, D., & Praptini, I. (2019). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dengan Kolik Abdomen. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 4-4.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2016). Rencana Strategis Dinas Kesehatan provinsi Lampung Tahun 2015-2019. *Lampung: Provinsi Lampung*
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2013). How To Write A Literature Review. *Journal Of Criminal Justice Education*, 24(2), 218-234.
- Hawati, N. (2020). Pengalaman Penderita Gastritis Kronis Dalam Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Membantumenurunkan Skala Nyeri Pada Penderita Gastritis Kronis Di Rumah Sakit Islam Siti

- Khadijah Palembang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(19), 70-80.
- Herdman, T. H. (2018). Nanda-I Diagnosis Keperawatan Definisi Dan Klasifikasi 2018-2020.
- Kementrian Kesehatan Ri. 2019. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes Ri. Diakses Pada Tanggal 24 Juni 2022 Dari [Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Infoterkini/Materi_Rakorpop_2018/Hasil%20riskesdas%202018.Pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/hasil%20riskesdas%202018.pdf)
- Khomariyah, I., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- Gumiwang, E. K. A., & Ayubbana, S. (2021). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- Mansjoer, A., Wardhani, W. I., & Setiowulan, W. (2000). *Kapita Selekta Kedokteran*, Jilid 2.
- Milda, P., Usman, R. D., & Saranani, M. (2019). *Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang Lavender RSUD Kota Kendari* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Mulyanti, S. (2013). Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan Dengan Aplikasi Nnn (Nanda Noc Nic).
- Padilah, N. S., Nugraha, Y., & Fitriani, A. (2022). Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis: Sebuah Studi Kasus. *Indogenius*, 1(1), 23-33.
- Potter, P. A. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, Vol. 2. Egc.
- Profil Kesehatan Lampung Selatan. 2020. Data Prevelensi Kejadian Penyakit Gastritis
- Putri, I. P. P. B., Abi Muhlisin, S. K. M., & Kep, M. (2017). *Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Dengan Gastritis* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rendi, C. M., & Margareth, T. H. (2012). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Dan Penyakit Dalam*.
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217-225.
- 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.
- Waluyo, S. J., & Suminar, S. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis Di Klinik Mboga Sukoharjoan. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 31-45.
- Who (2018). *World Population Data Sheet Data Prevelensi Kejadian Gastritis Dunia*.