

**IMPLEM ENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON
PADA PASIEN NYERI AKUT DENGAN PENYAKIT GASTRITIS
DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR RASA AMAN
DAN NYAMAN**

Karya Tulis Ilmiah



Disusun Oleh:

MUHAMMAD ILHAM NASTIAR

NIM 40902100006

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

SEMARANG

2024

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON
PADA PASIEN NYERI AKUT DENGAN PENYAKIT GASTRITIS
DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR RASA AMAN
DAN NYAMAN**

Karya tulis ilmiah

Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar

Ahli Madya Keperawatan



Disusun Oleh:

MUHAMMAD ILHAM NASTIAR

40902100006

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

SEMARANG

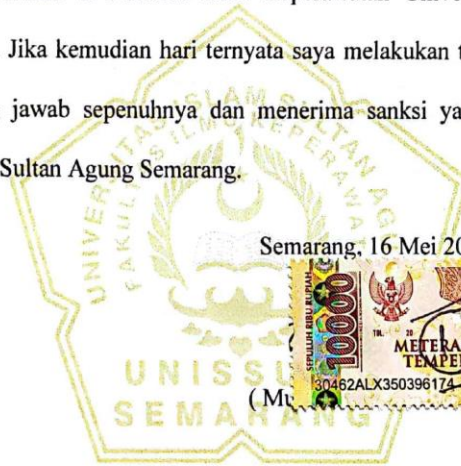
2024

SURAT PERTANYAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan sebenarnya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Semarang, 16 Mei 2024

(M. 
stiar)



HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Sultan Agung Semarang pada:

Hari : Senin

Tanggal : 14 Mei 2024



Ns. Retno Issroviatiningrum, M. Kep

NIDN. 0604038901

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada hari Kamis, 16 Mei 2024 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Semarang, 16 Mei 2024



Ref.

Ns. Retno Isroviatiningrum, M. Kep

NIDN. 0604038901

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



NIDN. 210997003

KATA PENGANTAR

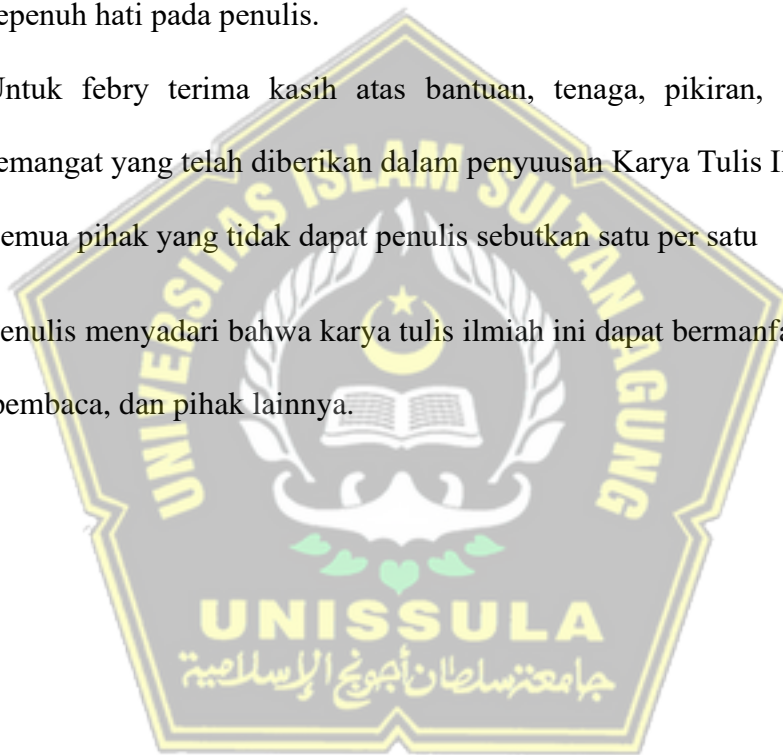
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala, rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Nyeri Akut Dengan Penyakit Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Rasa Aman Dan Nyaman". Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan mencapai Gelar Ahli Madya Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih pada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Gunarto, SH.SE. M. Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang
2. Bapak Iwan Ardian, S.KM, M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ibu Indra Tri Astuti, M. Kep, Sp. Kep. An Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang
4. Ibu Ns. Retno Issroviatiningrum, M. Kep, selaku pembimbing saya yang telah membimbing dengan sabardandan memberikan ilmu yang bermanfaat dalam menyusun karya tulis ilmiah

5. Seluruh dosen pengajar dan staff fakultas ilmu keperawatan, universitas islam sultan agung semarang yang telah banyak ilmu dan mendidik penulis selama proses perkuliahan
6. Kepada kedua orang tua yang saya sayangi , Bapak Sutarno dan Ibu Duriyah yang tiada hentinya memberikan dukungan, doa dan kasih sayang dengan sepenuh hati pada penulis.
7. Untuk febry terima kasih atas bantuan, tenaga, pikiran, dukungan serta semangat yang telah diberikan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu

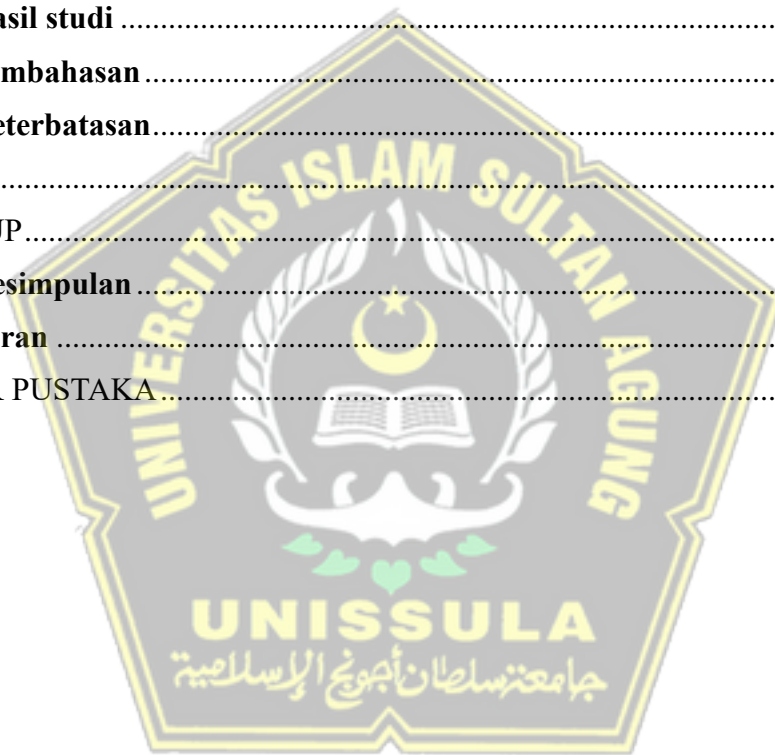
Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis, sendiri, pembaca, dan pihak lainnya.



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
ABSTRAK	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I	2
PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Konsep kebutuhan dasar rasa aman dan nyaman	8
2. Konsep Dasar Penyakit Gastritis	12
3. Konsep Dasar Keperawatan	17
4. Tindakan Keperawatan Manajemen Nyeri (Relaksasi Benson)	21
BAB III	24
METODE PENULISAN	24
A. Rancangan studi	24
B. Subyek studi	24
C. Fokus studi	24
D. Definisi operasional	24

E. Tempat dan waktu	25
F. Instrumen studi kasus	26
G. Metode pengumpulan	26
H. Analisis dan penyajian data	28
I. Etika studi kasus	29
BAB IV	31
HASIL STUDI DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil studi	31
B. Pembahasan	31
C. Keterbatasan	35
BAB V.....	36
PENUTUP.....	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Karakteristik Nyeri 10
Tabel 2. 2 Diagnosa Keperawatan 19



PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
KARYA TULIS ILMIAH, 13 MEI 2024

ABSTRAK

Muhammad Ilham Nastiar

Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Nyeri Akut Dengan Penyakit Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Rasa Aman Dan Nyaman

Latar belakang : Gastritis menyerang pada peradangan yang mengenai mukosa lambung dan dapat menyebabkan pembengkakan pada mukosa lambung dikarenakan epitel terlepas, dapat menyebabkan gangguan disaluran pencernaan. Penyakit gastritis pada penderita yang biasanya muncul ditandai dengan rasa nyeri pada ulu hati, mual muntah, hilangnya selera makan, anoreksia, sakit kepala, perut terasa kembung, dan rasa asam dibagian mulut. Berdasarkan data dinas kesehatan kota semarang dari simpus integrated reporting system, dari 10 besar penyakit dengan total 17.972 kasus gastritis dipuskesmas kota semarang pada tahun 2022

Tujuan : untuk mengetahui apakah pemberian teknik relaksasi benson bereaksi pada pasien gastritis dengan keluhan rasa nyeri.

Metode : penulisan yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini yaitu dengan menggunakan metode deskriptif.

Hasil : Setelah pemberian terapi relaksasi benson dengan waktu 20 menit selama 3 hari, didapatkan hasil yaitu nyeri yang dirasakan pasien berkurang dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1.

Kesimpulan: Pemberian terapi relaksasi benson sangat efektif pada pasien gastritis untuk menurunkan skala nyeri yang dirasakan.

Kata kunci: Gastritis, Nyeri, Terapi Relaksasi Benson

DIII NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
SCIENTIFIC PAPER, MAY 13, 2024

ABSTRACT

Muhammad Ilham Nastiar

Implementation of Benson Relaxation Therapy in Acute Pain Patients with Gastritis in Fulfilling Basic Needs for Safety and Comfort

Background: Gastritis attacks the inflammation that affects the gastric mucosa and can cause swelling of the gastric mucosa due to the epithelium being released, which can cause disorders in the digestive tract. Gastritis in sufferers usually appears with pain in the pit of the stomach, nausea, vomiting, loss of appetite, anorexia, headache, bloating, and a sour taste in the mouth. Based on data from the Semarang City Health Service from the Simpus Integrated Reporting System, of the top 10 diseases with a total of 17,972 cases of gastritis in Semarang City Health Centers in 2022.

Objective: to determine whether the Benson relaxation technique reacts to gastritis patients with complaints of pain.

Method: The writing used in this scientific paper is by using a descriptive method.

Results: After giving Benson relaxation therapy for 20 minutes for 3 days, the results obtained were that the pain felt by the patient decreased from a pain scale of 6 to a pain scale of 1.

Conclusion: Giving Benson relaxation therapy is very effective in gastritis patients to reduce the scale of pain felt.

Keywords: Gastritis, Pain, Benson Relax ation Thera

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pola perilaku sehari-hari atau gaya hidup sangat berhubungan erat dengan pencernaan yang dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur atau tidak memadai, merokok, dan konsumsi alkohol. Pasien dengan gastritis biasanya memperlihatkan gejala-gejala seperti sakit kepala, kembung, mual, muntah, kehilangan nafsu makan, nyeri ulu hati, dan rasa asam di mulut (Putri 2021).

Gastritis ialah salah satu kondisi pencernaan yang paling umum yang menyerang individu secara global, dan bisa menyerang siapa saja di segala usia. Gastritis ialah suatu kondisi peradangan yang mempengaruhi mukosa lambung yang dapat menyebabkan pembengkakan karena epitel yang terlepas, yang dapat mengakibatkan masalah pencernaan. Gastritis dapat berkembang secara bertahap, dengan awal proses akut berkembang menjadi kronis. Gastritis yang tidak diobati segera dapat menyebabkan gangguan / kerusakan pada fungsi lambung bahkan mengakibatkan kematian (Noviariska, Mudzakkir, dan Wijayanti 2022).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia, ada delapan negara dengan angka kejadian gastritis tertinggi, yaitu Amerika Serikat dengan 47%, diikuti oleh India (43%), Indonesia (40,8%), Kanada (35%), Cina (31%), Perancis (29,5%), dan Inggris (22%). Angka kejadian gastritis di Indonesia, khususnya di kota-kota besar, dilaporkan

oleh Kementerian Kesehatan Indonesia sebagai berikut: Medan 91,6%, Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,35%, Aceh 31,17%, dan Pontianak 31,2% (Yunitasari et al., 2020). Berdasarkan data dinas kesehatan kota Semarang dari simpus integrated reporting system, dari 10 besar penyakit dengan total 17.972 kasus gastritis di Puskesmas kota Semarang pada tahun 2022 Noviariska et al. (2022).

Gastritis umumnya tidak dianggap serius karena orang salah mengira sebagai penyakit maag, yang mereka yakini sebagai kondisi ringan. Dalam jangka panjang, penyakit yang tidak diobati dapat menyebabkan sejumlah masalah, termasuk anemia, kekurangan vitamin B12, tumor lambung, perdarahan saluran cerna bagian atas, tukak lambung, tukak lambung, radang lambung, dan perforasi lambung. Salah satu bahaya utama gastritis adalah terjadinya refluks asam ke esofagus yang dapat menyebabkan iritasi serta merusak lapisan esofagus, dan menyebabkan rasa tidak nyaman seperti terbakar (*heartburn*) dan nyeri dada. Rasa nyeri atau perih di perut bagian atas ini dapat berlangsung hingga satu jam lebih (Kusmiati 2020).

Terapi farmakologis dan non-farmakologis adalah dua dari sekian banyak pilihan untuk menangani nyeri yang terkait dengan artritis. Obat analgesik, seperti antasida dan penghambat H2, ialah salah satu jenis obat yang digunakan dalam terapi farmakologis, sebuah kemitraan antara dokter dan perawat. Menawarkan metode relaksasi, seperti teknik relaksasi Benson, merupakan salah satu strategi manajemen nyeri non-farmakologis Noviariska et al. (2022).

Tindakan untuk membantu seseorang yang mengalami stress, cemas, nyeri, gangguan pola tidur, serta adanya ketegangan otot dapat menggunakan prosedur relaksasi. Salah satu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri adalah teknik relaksasi Benson, yang diperkenalkan oleh Herbert Benson. Prosedur teknik ini menggabungkan respons relaksasi dengan kepercayaan atau keyakinan pasien, yang berfokus pada pengulangan kalimat atau kata-kata yang berkaitan dengan nama Tuhan atau kalimat lain yang memberikan ketenangan. Kata-kata tersebut diucapkan berulang kali dengan ritme teratur dan perasaan pasrah, dengan harapan untuk kesembuhan Silsila et al., (2022).

Pemberian tindakan keperawatan merupakan peran penting bagi perawat pada pasien penyakit gastritis, beberapa upaya yang dapat dilakukan yaitu memotivasi seseorang untuk menjaga pola hidup yang sehat, mendapatkan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang penyakit yang dialami disebut sebagai upaya promotif. Untuk mencegah penyakit gastritis dapat dilakukan dengan upaya preventif. Adapun upaya kuratif yaitu memberikan pengobatan non farmakologi yang salah satunya dengan terapi relaksasi dan kolaborasi dengan tenaga medis. Dalam hal konseling dan pendidikan kesehatan mengenai gastritis, perawat dapat memotivasi pasien untuk menindaklanjuti terapi yang diresepkan. Langkah-langkah rehabilitatif seperti mengatur pola makan, menghindari makanan yang memicu produksi asam lambung, menurunkan tingkat stres, dan tidur yang cukup dapat membantu pasien gastritis selama fase pemulihan (Oktariana 2019).

Penelitian studi kasus sebelumnya melibatkan dua partisipan yang memberikan pasien HNP (Hernia Nucleus Pulposus) di RSUD Dr. H. Koesnadi Bondowoso nyeri akut selama tiga hari dengan memakai teknik relaksasi Benson. Penerapan ini dilaksanakan satu kali sehari dengan bantuan perawat atau keluarga pasien, dan hasilnya memperlihatkan adanya perbaikan pada tingkat nyeri kedua pasien Cahyaningrum et al., (2023).

Penerapan terapi non farmakologis di Rumah Sakit Islam Sultan Agung (RSISA) dengan manajemen nyeri syariah efektif diberikan kepada pasien dengan penyakit gastritis, namun teknik terapi relaksasi benson jarang diimplementasikan pada pasien yang mengalami nyeri khususnya dipenyakit gastritis. Strategi manajemen nyeri yang menggabungkan aspek keyakinan dalam bentuk kata-kata yang dinyatakan oleh pasien sesuai dengan keyakinan dan kepercayaan mereka dikombinasikan dengan terapi relaksasi benson.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perawat memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia, salah satunya yaitu memastikan kebutuhan rasa aman dan nyaman pasien terpenuhi. Maka dari itu, penulis tertarik untuk memberikan tindakan terapi relaksasi benson sebagai terapi komplementer untuk mengatasi rasa nyeri pada pasien gastritis.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah asuhan keperawatan pemberian teknik relaksasi benson pada pasien penyakit gastritis dengan masalah nyeri akut ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penulis Karya Tulis Ilmiah ini ialah melakukan asuhan keperawatan dengan pemberian teknik relaksasi benson untuk mengurangi skala nyeri pada pasien dengan penyakit gastritis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian terhadap pasien penyakit gastritis
- b. Mampu menegakan diagnosa keperawatan terhadap pasien penyakit gastritis
- c. Mampu merencanakan tindakan keperawatan terhadap pasien dengan penyakit gastritis
- d. Mampu melaksanakan rencana tindakan keperawatan pemberian relaksasi benson yang sudah direncanakan terhadap pasien gastritis
- e. Mampu mengevaluasi tindakan keperawatan pemberian relaksasi benson pada pasien gastritis

D. Manfaat

Diharapkan bahwa karya tulis ini memberikan manfaat bagi :

1. Masyarakat :

Tujuan dari studi kasus ini ialah guna meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kemampuan terapi relaksasi benjamin dalam mengurangi rasa sakit.

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Melalui penggunaan teknik relaksasi Benson, studi kasus ini memperluas cakupan ilmu pengetahuan dan teknologi terapan dalam profesi keperawatan dengan mengelola aktivitas otonom perawat.

3. Penulis

Penulis dapat mempunyai keahlian memakai pendekatan metode relaksasi Benson untuk mengurangi ketidaknyamanan pada pasien yang menderita gastritis dengan mempelajari studi kasus ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep kebutuhan dasar rasa aman dan nyaman

a. Definisi aman nyaman

Rasa aman dan nyaman ialah kondisi di mana kebutuhan dasar manusia, yaitu ketentraman dan kepuasan, terpenuhi. Hal ini meningkatkan penampilan sehari-hari, memenuhi kebutuhan, dan mencapai kondisi transendental (Miratulsoleha 2022).

Salah satu kebutuhan dasar manusia yang, sesuai dengan hierarki Maslow, harus dipenuhi setelah kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan akan rasa aman dan nyaman. Kebutuhan ini meliputi transenden, yaitu keadaan sesuatu yang melampaui masalah atau ketidaknyamanan, pelepasan, yaitu sensasi bahwa kebutuhan telah terpenuhi, dan ketenangan, yaitu rasa puas yang meningkatkan kinerja sehari-hari. Gagasan tentang kenyamanan memiliki subjektivitas yang sama dengan rasa sakit (Oktantyasari, 2021).

b. Definisi nyeri

Nyeri ialah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan yang tidak menyenangkan, dan karena setiap orang mengalami nyeri secara berbeda, maka nyeri bersifat subjektif dalam hal intensitas dan cakupannya. Satu-satunya orang yang dapat menggambarkan rasa sakit

mereka adalah orang yang merasakannya (Anggraini 2022). Nyeri ialah perasaan yang tidak nyaman dan emosional, nyeri dapat disebabkan oleh cedera jaringan yang aktual atau potensial. Nyeri dapat terjadi secara tiba-tiba atau secara bertahap dan tingkat keparahannya bervariasi dari sedang hingga parah, dengan akhir yang diketahui (Azkiyah, 2021).

c. Fisiologi nyeri

Nyeri muncul dari reseptor nyeri sebagai respon dari adanya rangsangan atau stimulus. Senyawa kimia yang diproduksi oleh tubuh, seperti prostaglandin, histamin, dan asam lainnya yang dilepaskan ketika jaringan tertentu rusak, dapat berfungsi sebagai rangsangan. Bentuk rangsangan lainnya termasuk mekanis, elektrik, dan termal. Sumsum tulang belakang akan mendapatkan rangsangan dari reseptor dalam bentuk implan nyeri. Serabut saraf A-delta dan C ialah serabut saraf yang terlibat dalam proses ini. Melalui *dorsal root*, serabut aferen masuk ke sumsum tulang belakang dan bersinaps pada *dorsal horn*. Substansia gelatinosa, yang terdiri dari lapisan dua dan tiga dorsal horn, ialah saluran utama untuk impuls. Dari sana, impuls berjalan melalui sumsum tulang belakang pada interneuron dan menuju jalur utama, yakni *spinothalamic tract* (STT) atau *jalur spinotalamus dan spinoreticular* (SRT), yang membawa informasi tentang jenis dan lokasi nyeri (Anggraini 2022).

d. Klasifikasi Nyeri

Terdapat dua kategori utama klasifikasi nyeri: nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut didefinisikan sebagai ketegangan otot yang meningkat, terjadi secara tiba-tiba, dan remisi cepat yang berlangsung tidak lebih dari enam bulan. Nyeri yang berkembang secara perlahan dan biasanya berlangsung selama enam bulan atau lebih disebut sebagai nyeri kronis (Anggraini 2022).

e. Karakteristik Nyeri

Karakteristik nyeri merupakan suatu perasaan tertentu yang dirasakan berbeda-beda oleh setiap orang (Dalimunthe, 2020). Karakteristik nyeri dapat dilihat berdasarkan metode PQRST, sebagai berikut :

Tabel 2. 1Karakteristik Nyeri

Karakteristik	
Provocate	Penyebab terjadinya nyeri
Quality	Kualitas nyeri yang dikeluhkan
Region	Lokasi nyeri yang dirasakan
Scale	Tingkat keparahan nyeri
Time	Waktu atau lama rasa nyeri muncul

f. Instrumen Penilaian Nyeri

1) Skala penilaian wajah

Pengukuran skala nyeri untuk anak usia pra sekolah dan sekolah memakai face rating scale, yang terdiri dari enam gambar wajah kartun. Wajah tersebut berkisar dari wajah tersenyum untuk "tidak ada nyeri", wajah datar untuk "nyeri sedang", hingga wajah menangis untuk "nyeri berat".

2) Skala numerik

Sebagai instrumen untuk mengukur rasa sakit, skala numerik dipakai sebagai pengganti deskripsi verbal. Pada skala 0 hingga 10, pasien bisa mengindikasikan tingkat nyeri mereka. Pada skala nol, pasien dikatakan tidak merasakan nyeri, dan pada skala sepuluh, pasien dikatakan merasakan nyeri yang paling parah.

g. Skala nyeri

Tingkat nyeri seseorang digambarkan oleh intensitas nyeri atau skala nyeri. Setiap orang mengalami nyeri dengan intensitas yang berbeda. menurut penilaian nyeri di mana tidak ada rasa nyeri sama sekali, atau skala nyeri 0. Pada skala nyeri 1-3, nyeri ringan masih dapat diukur, dan orang masih dapat berkomunikasi secara efektif. Tingkat nyeri berkisar antara 4-6 pada skala nyeri hingga 7-9 pada skala nyeri berat dan 10 pada skala nyeri sangat berat (Gerald, 2022).

2. Konsep Dasar Penyakit Gastritis

a. Definisi

Iritasi pada lapisan mukosa lambung disebut sebagai "maag" atau "gastritis". Penyakit ini dapat terjadi secara akut maupun kronis, dan sering kali muncul secara tiba-tiba dengan gejala-gejala seperti sakit kepala, mual, muntah, nyeri, pendarahan, lemas, dan penurunan nafsu makan (Avtarina et al., 2021). Gastritis ialah suatu kondisi di mana kadar asam lambung yang tinggi dalam tubuh menyebabkan luka dan erosi pada mukosa lambung. Tubuh tidak akan mengalami gangguan apa pun jika jumlah asam lambung di dalamnya masih dalam batas normal; tetapi, jumlah yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit epigastrium, yang dapat menyebabkan rasa sakit, mual, atau bahkan muntah (Aspitasari & Taharuddin, 2020).

Gastritis ialah kondisi yang mengakibatkan lapisan kulit pada lambung mengalami suatu peradangan atau pembengkakan. Gastritis akut bisa terjadi secara cepat, tetapi gastritis kronis berkembang secara bertahap dari waktu ke waktu. Istilah "gastritis" sering dipakai guna menggambarkan iritasi lambung. Pasien dengan gastritis bisa melaporkan berbagai gejala, termasuk mual, muntah, kembung, kenyang, atau rasa terbakar di perut bagian atas, yang dapat menyulitkan untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Nur, 2021).

b. Etiologi

Beberapa faktor yang menyebabkan gastritis termasuk penggunaan jangka panjang dan dosis tinggi obat antiinflamasi seperti aspirin, kebiasaan makan yang tidak teratur, kebiasaan meminum alkohol, mengkonsumsi kafein, ada luka perut yang disebabkan oleh bakteri *Helicobacter Pylori* (Dadu,2020).

c. Faktor Resiko

Banyak faktor yang dapat beresiko menyebabkan terjadinya gastritis. Berikut ini ialah faktor-faktor yang terkait dengan prevalensi gastritis (Putri et al., 2021) :

1. Kebiasaan merokok
2. Tingkat stress
3. Usia
4. Jenis Kelamin
5. Pola makan (jenis dan frekuensi makan)
6. Kebiasaan mengonsumsi minuman kopi
7. Penggunaan obat anti inflamasi non steroid
8. Riwayat gastritis keluarga

d. Patofisiologi

Mukosa lambung dapat dirusak oleh pola makan yang tidak tepat, alkoholisme, konsumsi garam yang berlebihan, penyalahgunaan obat, dan paparan terhadap berbagai iritasi (gastritis erosif). Mukosa

lambung sangat penting dalam melindungi lambung dari pepsin dan asam klorida (HCL) autodigesti. Ketika mukosa dalam lambung terluka, HCL berdifusi ke dalamnya dan menyebabkan kerusakan pada mukosa.

Asam klorida (HCL) dari mukosa lambung meningkatkan konversi pepsinogen menjadi pepsin, yang menyebabkan sel mast memproduksi histamin. Efek dari histamin termasuk peningkatan permeabilitas kapiler, transfer cairan intraseluler ke ekstraseluler, edema, dan kerusakan kapiler. Pendarahan perut dapat terjadi akibat hal ini. Karena lambung secara alami dapat mengganti mukosanya, kondisi ini biasanya akan hilang dengan sendirinya. Paparan lambung yang terus-menerus terhadap iritasi akan menyebabkan peradangan yang menetap (Hidayah, I.N.2023).

Gastritis dapat diatasi serta dicegah kekambuhan dengan mengatur produksi asam lambung agar terkontrol kembali, yaitu dengan menjaga pola makan dan dapat memperhatikan frekuensi makan yaitu makan dengan porsi sedikit tapi sering, minum air putih untuk menyeimbangkan asam lambung yang tinggi dan mengonsumsi makanan kaya serat, seperti buah dan sayuran, untuk membantu sistem pencernaan (Eka Novitayanti, 2020).

e. Klasifikasi

Menurut Putri et al (2021), ada dua kategori yang dapat diklasifikasikan sebagai gastritis :

1) Gastritis Akut

Ketika mukosa lambung meradang karena iritasi dan mulai terkikis dan berdarah, ini disebut sebagai gastritis akut. Jika kerusakan pada lambung tidak meluas di bawah mukosa otot atau ke dalam lapisan otot lambung, maka disebut sebagai gastritis erosif.

2) Gastritis Kronis

Jika lapisan mukosa lambung meradang secara teratur dan bersifat kronis, maka kondisi ini dianggap sebagai radang sendi kronis. Peradangan yang berkepanjangan pada permukaan lambung dapat disebabkan oleh bakteri *Helicobacter pylori*.

f. Manifestasi Klinis

Gastritis dibagi menjadi 2 menurut (Brunner et al.,2020) yaitu:

a. Gastritis akut dapat menyebabkan keluhan pencernaan yang kurang umum seperti anoreksia atau mual, atau dapat menyebabkan gejala yang lebih parah termasuk perdarahan, mual, hematemesis, dan nyeri epigastrium. Pemeriksaan fisik biasanya tidak menunjukkan adanya kelainan, kecuali pada pasien yang mengalami perdarahan hebat yang menyebabkan gejala gangguan hemodinamik seperti pucat, takikardia, hipotensi, keringat dingin, dan perubahan kesadaran.

b. Kurangnya vitamin B12, mulas setelah makan, bersendawa dengan rasa pahit di mulut, mual, dan muntah ialah tanda-tanda gastritis kronis. Gastritis bisa menyebabkan apa saja, mulai dari ketidaknyamanan ringan hingga pendarahan saluran cerna bagian atas, dan beberapa kasus penyakit ini tidak menunjukkan gejala yang sama dengan yang lain. Baik gejala gastritis akut maupun kronis, seperti bersendawa, mual, muntah, anoreksia, rasa kenyang, dan hemoptisis, dapat muncul dengan presentasi klinis yang sama (Nuramalia, 2021).

g. Penatalaksanaan

1) Penatalaksanaan teknik farmakologi

Penatalaksanaan penyakit gastritis dalam penggunaan terapi farmakologi dalam buku DOI (daftar obat indonesia) obat yang sering digunakan untuk mengobati penderita gastritis adalah obat ranitidin dan antasida Siti Padilah et al. (2022).

2) Penatalaksanaan teknik non farmakologi

Guna meminimalkan efek berbahaya, prosedur non-farmakologis dilakukan pada pasien yang telah didiagnosis mengalami penurunan rasa aman oleh staf perawat. Beberapa metode non-farmakologis yang dapat diberikan sendiri ialah hipnosis, humor, pernapasan dalam, pengalihan, dan metode lain seperti teknik relaksasi Benson Awaludin et al., (2020).

h. Komplikasi

Gastritis apabila tidak ditangani dengan baik dan berlangsung terus menerus, dapat mengganggu kinerja lambung dan meningkatkan kemungkinan menderita kanker lambung serta berpotensi pada kehilangan nyawa (Yulius Tiranda, 2021). Masalah jangka panjang dari gangguan ini meliputi anemia, kekurangan vitamin B12, tumor lambung, perdarahan saluran cerna bagian atas, maag, tukak lambung, radang lambung, dan pecahnya lambung jika tidak mendapatkan pengobatan (Kusmiati 2020).

3. Konsep Dasar Keperawatan

1) Identitas klien

Pengkajian meliputi Nama, TTL, Jenis kelamin, Alamat, Pendidikan, Dianosa medis, tanggal MRS, Pekerjaan, Suku bangsa.

2) Keluhan utama

Pasien mengatakan demam naik turun selama 2 hari mual dan muntah disertai nyeri disisi kiri perut bagian atas serta mengatakan datang ke igd pukul 10.20 wib dengan keluhan demam naik turun selama 3 hari mual, muntah 3kali sehari disertai nyeri disisi kiri perut bagian atas .sebelum dibawa ke igd pasien periksa ke klinik terdekat dengan rumahnya tetapi keluhan pasien tak kunjung membaik keluarga langsung

membawanya ke rsi untuk mendapatkan pemeriksaan dan pengobatan lebih lanjut.

3) Riwayat penyakit sekarang

menjelaskan riwayat keluhan klien mulai dari saat mereka dibawa ke rumah sakit.

4) Riwayat penyakit dahulu

Adalah penjelasan terkait adanya riwayat penyakit gastritis sebelumnya

5) Riwayat penyakit keluarga

Mencari kerabat yang mungkin memiliki gejala yang sama dengan pasien atau kerabat yang mungkin memiliki penyakit yang berhubungan dengan kondisi pasien Gerald et al., (2022).

6) Pemeriksaan fisik

pemeriksaan dari ujung kepala hingga ujung kaki dari atas ke bawah

7) Diagnosa keperawatan

Menurut (Sepdianto, Abiddin, dan Kurnia 2022) diagnosa yang muncul pada penyakit gastritis yaitu

Tabel 2. 2 Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan
Diagnosa 1 Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dibuktikan dengan mual, muntah selama 3 kali sehari disertai dengan nyeri perut dibagian kanan atas dengan skala 6
Diagnosa 2 Resiko defisit nutrisi diibuktikan dengan mual dan muntah selama 3 hari disertai berat badan menurun
Diagnosa 3 Resiko hipovelemia dibuktikan dengan suhu tubuh pasien meningkat 39C disertai mukosa bibir kering

8) Intervensi

Perencanaan dan intervensi keperawatan harus dilakukan setelah diagnosis keperawatan ditegakkan. Berdasarkan temuan dari pengkajian data, perencanaan keperawatan dalam studi kasus ini diantisipasi untuk menurunkan tingkat nyeri setelah tiga putaran asuhan keperawatan 24 jam. Hal ini didasarkan pada laporan pasien tentang berkurangnya rasa sakit, meringis, kecemasan, sikap protektif, mual dan muntah, dan kesulitan tidur.

Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri; mengidentifikasi skala nyeri; memberikan terapi relaksasi Benson; dan memonitor tanda-tanda vital merupakan intervensi keperawatan utama yang digunakan dalam studi kasus ini. Terapi non-farmakologis juga diberikan. Data tersebut sesuai dengan temuan teori berdasarkan perencanaan yang dilakukan sesuai dengan intervensi utama, karena rencana keperawatan dibuat sesuai dengan standar intervensi dan hasil keperawatan Indonesia (Febrianti 2024).

9) Implementasi

Implementasi yang dilakukan setelah perencanaan dirancang dengan baik dengan menggunakan SIKI. Implementasi dilakukan pada pasien penyakit gastritis yang mengeluh nyeri yaitu dengan terapi relaksasi benson. Pasien mengeluhkan nyeri perut kanan atas sesekali setelah intervensi keperawatan pada hari sebelum terapi relaksasi Benson diberikan. Setelah terapi, pasien melaporkan bahwa ia merasa nyaman dan rileks (Febrianti 2024).

10) Evaluasi

Evaluasi ialah upaya intelektual untuk menyelesaikan proses keperawatan dan menentukan sejauh mana diagnosis keperawatan telah dilakukan. Strategi dan pelaksanaannya telah dicapai dengan sukses. Tujuan penilaian adalah untuk menentukan kapasitas klien dalam pencapaian tujuan. SLKI

pada nyeri akut disebutkan dalam evaluasi yang direncanakan (Khasanah 2020).

4. Tindakan Keperawatan Manajemen Nyeri (Relaksasi Benson)

a. Pengertian terapi relaksasi benson

Menggabungkan latihan pernapasan dengan keyakinan spiritual dapat memberikan dampak relaksasi dan digunakan sebagai strategi terapi non-farmakologis untuk menghilangkan rasa sakit, mengurangi kecemasan, sulit tidur, dan hipertensi (Agustin, Hudiyawati, dan Purnama 2020). Berdoa menjadi naluri setiap manusia dan menjadi media sehingga seseorang sadar bahwa dia selalu terhubung dengan tuhan nya atau yang memberikan kehidupan. Berdoa dapat memberikan ketenangan sehingga dapat menurunkan kecemasan (Sholekha 2023).

b. Manfaat terapi relaksasi benson

Selain menurunkan tekanan darah, gula darah, dan glukosa darah, juga dapat menurunkan denyut nadi, tekanan darah, ketegangan otot, rasa sakit, kesadaran, metabolisme, dan menimbulkan rasa tenang dan nyaman. Sari et al. (2022). Selain itu, terapi relaksasi Benson bisa menurunkan detak jantung dan tekanan darah, mengurangi kejang otot, dan melebarkan pembuluh darah dengan menstimulasi aktivitas saraf parasimpatis (Pardede dan Tarigan 2020).

c. Indikasi terapi relaksasi benson

Relaksasi benson tidak ada kontraindikasi karena terapi relaksasi benson sangat mudah dan sederhana dapat dilakukan semua orang dapat membantu menurunkan nyeri (Anggraini, 2024).

d. Mekanisme pelaksanaan terapi relaksasi benson

Relaksasi Benson berkonsentrasi pada komponen keyakinan, yang berbentuk pengulangan kata-kata atau kalimat tertentu dengan irama yang stabil, sambil mempertahankan sikap tenang dan menarik napas dalam-dalam. Tubuh akan mempunyai energi yang cukup dari pernapasan yang lama. Pernapasan dalam memungkinkan tubuh untuk menyerap oksigen, yang memurnikan darah dan membantu menghentikan hipoksia, atau kekurangan oksigen yang menyebabkan kerusakan pada jaringan otak.

Dengan menarik napas dalam-dalam, otot-otot di dinding perut menekan tulang rusuk bagian bawah dan mengangkat diafragma. Hal ini menciptakan tekanan intra-abdomen yang tinggi, yang meningkatkan aliran darah ke otak dan organ-organ lain di seluruh tubuh untuk membantu Anda bernapas dan rileks SH Alza et al., (2023).

e. Pelaksanaan tindakan terapi relaksasi benson

Terapi relaksasi Benson diberikan sesuai dengan Prosedur Operasional Standar (SOP). Durasi terapi adalah sepuluh hingga lima belas menit. Pasien ditanya tentang keluhannya, tanda-tanda vital (suhu, frekuensi nadi, frekuensi pernapasan, saturasi oksigen, dan tekanan darah) dimonitor, tingkat nyeri dan kecemasan pasien ditentukan, suhu ruangan disesuaikan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi pasien, tujuan dan manfaat terapi relaksasi Benson dijelaskan, pasien diajari cara melakukan teknik tersebut, respons pasien ditanyakan kembali, tingkat nyeri dan kecemasan pasien diidentifikasi, dan tindakan dievaluasi setelah diberikan (Alfia novitasari, 2023).

BAB III

METODE PENULISAN

A. Rancangan studi

Karya tulis ilmiah ini memakai metode deskriptif dalam penulisannya. Dalam pemenuhan kebutuhan dasar aman dan nyaman, studi kasus dilaksanakan dalam metode proses keperawatan, dalam pengelolaan kasus pasien tersebut, penulis mendeskripsikan pasien yang mengalami masalah pada manajemen nyeri akut dengan pemberian implementasi terapi relaksasi benson.

B. Subyek studi

Karya tulis ilmiah ini menggunakan subyek studi yaitu pasien yang berusia 24 tahun yang menderita gastritis yang mengeluh rasa nyeri dengan skala nyeri 6 di RSI Sultan Agung Semarang ruang baitulizzah 1.

C. Fokus studi

Karya tulis ilmiah ini berfokus untuk mengurangi rasa nyeri penyakit gastritis dengan mengimplementasikan pemberian tindakan relaksasi benson pada penyakit gastritis.

D. Definisi operasional

- a) Tindakan untuk membantu seseorang yang mengalami stress, cemas, nyeri, gangguan pola tidur, serta adanya ketegangan otot dapat menggunakan

prosedur relaksasi. Tindakan untuk mengurangi rasa nyeri yang dapat digunakan salah satunya adalah teknik relaksasi benson yang dikenalkan oleh Herbert Benson. Prosedur dari teknik ini merupakan gabungan antara respon relaksasi dan kepercayaan atau keyakinan pasien yang fokusnya pada suatu kalimat atau kata-kata berkaitan dengan nama tuhan atau kalimat lainnya yang dapat memberikan ketenangan dan diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur serta perasaan yang pasrah mengharapkan kesembuhan. Silsila et al., (2022).

b) Nyeri adalah bentuk ketidaknyamanan secara individual. Nyeri adalah rasa yang tidak menyenangkan dan pengalaman emosional yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan yang bersifat potensial atau actual. Rasa nyeri sering terjadi pada suatu patologi, rasa nyeri dapat mempengaruhi saraf sensorik yang menyebabkan ketidaknyamanan, stress, atau penderitaan (Nurhanifah dan Sari 2022).

E. Tempat dan waktu

Karya tulis ilmiah ini dilaksanakan di rumah sakit RSI Sultan Agung Semarang Ruang Baitu Izzah 1 selama 3 hari dan akan dilaksanakan pada bulan februari 2024. Terapi relaksasi benson dilakukan selama kurang lebih 20 menit sampai nyeri sudah mulai berkurang.

F. Instrumen studi kasus

Studi kasus keperawatan ini menggunakan instrumen yaitu Standar Operasional Prosedur manajemen nyeri dan observasi serta alat alat yang digunakan dalam proses keperawatan dengan instrumen NRS (*Numeric rating scale*) untuk pengkajian nyeri dan pemeriksaan fisik head to toe.

G. Metode pengumpulan

Data diperoleh melalui observasi dan pengukuran skala nyeri dengan cara menanyakan langsung pada pasien atau keluarga sebagai data pendukung penulis mengambil data dari rekam medik pasien untuk memperoleh data penunjang seperti hasil pemeriksaan laboratorium, terapi dan advise dokter.

Prosedur pengumpulan data melalui beberapa tahapan yaitu sebagai berikut;

1. Untuk melakukan studi kasus karya tulis ilmiah di RSI Sutan Agung Semarang. Penulis meminta surat izin pengantar yang dibuatkan dari fakultas.
2. Penulis menyerahkan surat pengantar dari fakultas dan meminta izin untuk melakukan studi kasus kepada pihak diklat RSI Sultan Agung Semarang.
3. Penulis membawa surat izin studi kasus dari fakultas dan pihak diklat untuk mengkonfirmasi kepada CI kepala ruangan.

4. Penulis menemui CI kepala ruangan, sesuai dengan kriteria responden penulis memilih untuk dijadikan studi kasus yaitu pasien penyakit gastritis dengan keluhan nyeri.
5. Penulis mendapatkan satu pasien yang sesuai dengan kriteria dan akan menjadikan pasien sebagai subyek studi kasus. Sebelumnya penulis meminta izin kepada pasien dan keluarga dengan menandatangani lembar persetujuan serta penulis menjelaskan tujuan dan, manfaat, dan prosedur terapi yang akan diberikan selam kurang lebih dari tiga hari.
6. Penulis menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan
7. Pasien dan keluarga menyetujui untuk dijadikan subyek studi kasus , jadi penulis dapat memulai proses pengkajian terhadap nyeri yang dialami pasien sebelum terapi relaksasi benson diberikan.
8. Setelah mendapatkan data pengkajian yang lengkap, penulis mulai menerapkan terapi relaksasi benson dan diulang pada dua hari selanjutnya pada jam yang sama.
9. Penulis mengukur dengan skala nyeri pada pasien menggunakan alat ukur NRS (*Numeric rating scale*) yang dilakukan sebelum dan sesudah diterapkan.
10. Setelah terapi relaksasi benson diberikan selama tiga hari maka penulis melakukan dokumentasi

H. Analisis dan penyajian data

Pengkajian dilakukan pada tanggal 08 februari 2024 pukul 11.00 WIB diruang baitulizzah 1 RSI Sultan Agung Semarang. Identitas pasien yaitu Sdr. B berusia 24 tahun berjenis kelamin laki-laki. Tn. B seorang muslim dan tinggal di gebang anom semarang, berkerja sebagai clening servis dengan pendidikan terakhir SMA.

Pada awal pengkajian didapatkan hasil berikut: Tn. B mengeluh nyeri pada anggota badannya. P = nyeri bertambah saat bergerak/aktivitas, Q = nyeri terasa tertusuk-tusuk, R = nyeri perut dibagian kanan atas, S = skala nyeri 6, T = nyeri muncul secara terus menerus, saat di observasi Tn.B nampak menahan nyeri, meringis, gelisah serta sikap protektif (menghindari nyeri). Dan hasil pemeriksaan tanda vital : suhu 39°C , tekanan darah 108/70 mmHg, pernapasan 22 x/menit.

Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, dapat ditentukan masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Sehingga setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 x 24 jam diharapkan nyeri teratasi dengan kriteria hasil yaitu keluhan nyeri membaik, rasa gelisah menurun, meringis berkurang, sikap protektif berkurang, merasa rasa nyaman serta mampu mengontrol nyeri. Intervensi pertama yaitu dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, skala nyeri, kualitas nyeri. Intervensi kedua monitor tanda-tanda vital. Intervensi ketiga

kontrol posisi yang mempengaruhi nyeri. Intervensi keempat yaitu mengajarkan terapi nonfarmakologi terapi relaksasi benson. Intervensi kelima yaitu kolaborasikan dengan tenaga medis.

I. Etika studi kasus

Etika penelitian merupakan suatu keharusan pada saat akan memulai suatu penelitian untuk menjaga kerahasiaan dan memberikan keamanan pada pasien.

1. Persetujuan Menjadi Klien

Merupakan bentuk persetujuan subyek studi kasus untuk menjadi responden. Lembar studi kasus berisi hak dan kewajiban responden selaku subyek studi kasus yang diberikan sebelum dilaksanakan studi kasus, responden mempunyai hak untuk melakukan partisipasi atau menolak menjadi responden.

2. Tanpa Nama

Merupakan etika studi kasus yang memberikan jaminan kepada subyek studi kasus dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan inisial pada lembar pengumpulan data atau hasil studi yang dihasilkan.

3. Kerahasiaan

Merupakan kerahasiaan selama berlangsungnya studi kasus, baik informasi maupun masalah-masalah dalam studi kasus. Informasi dan data-data yang telah terkumpul dijamin kerahasiaannya oleh penulis, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil studi kasus.



BAB IV

HASIL STUDI DAN PEMBAHASAN

A. Hasil studi

Implementasi pemberian terapi relaksasi benson dalam mengurangi keluhan rasa nyeri pada pasien gastritis dilakukan diruang Baitulizzah 1 Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang selama 3 hari bulan february 2023. Dari hasil studi kasus pada hari ke-3 yaitu pasien mampu mengontrol nyeri dengan baik, keluhan nyeri berkurang, pasien mengalami kesulitan tidur, sikap protektif (mengindari nyeri), dan sikap gelisah sudah membaik.

B. Pembahasan

Pada bab ini penulis akan membahas bagaimana penerapan implementasi yang di lakukan selama 3 hari dalam mengurangi keluhan rasa nyeri hari pertama yang dialami pasien gastritis diruang Baitulizzah 1 RSI Sultan Agung Semarang pada tanggal 08-10 february 2023.

Setelah dilakukan pengkajian, pasien gastritis mengeluhkan rasa nyeri akibat pola makan yang tidak teratur dan kurangnya menjaga kesehatan. Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis adalah masalah keperawatan yang muncul. Nyeri dapat berupa fisik atau mental yang bersifat umum dan individu. Nyeri adalah pengalaman yang tidak menyenangkan disebabkan dari kerusakan jaringan yang nyata atau potensial. Keluhan rasa nyeri pasien muncul pada hari pertama saat dilakukan pengkajian. Nyeri

tersebut muncul akibat dari penyakit gastritis dan dirasakan pada saat pasien bergerak maupun saat melakukan aktivitas. Nyeri akut adalah suatu sensasi yang tidak menyenangkan dan individu mengeluhkan rasa ketidaknyamanan selama jangka waktu kurang dari 6 bulan (Nurhidayah, 2020).

Untuk menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh pasien, penulis fokus pada pembahasan mengenai implementasi terapi relaksasi benson yang disesuaikan dengan ilmu dan keterampilan saat melakukan tindakan keperawatan. Implementasi yang dilakukan bertujuan untuk dapat membantu meniadakan keluhan rasa nyeri yang dialami. Keyakinan atau kepercayaan yang diucapkan dalam bentuk kalimat yang dianut oleh pasien dapat menghasilkan respon relaksasi atau perasaan tenang sehingga dapat menurunkan keluhan rasa nyeri.

Perawat bertugas membantu pasien dalam membimbing fokus untuk berkonsentrasi mendapatkan ketenangan menggunakan kalimat-kalimat yang diyakini oleh pasien, seperti mengucapkan lafadz-lafadz Allah, sholawat, kalimat dzikir, maupun doa-doa lainnya. Pasien diposisikan nyaman mungkin, kemudian perawat membantu mengarahkan pasien untuk melakukan relaksasi nafas dalam sampai pasien merasakan tubuhnya rileks tanpa adanya rasa tegang. Setelah pasien dapat berkonsentrasi dan rileks perawat kemudian membimbing untuk mengucapkan kata-kata atau kalimat yang diyakini dan mencoba menghayati setiap kata yang diucapkan.

Implementasi relaksasi benson dilakukan di hari pertama, sebelum implementasi diberikan, penulis menjelaskan tindakan dan tujuan. Pasien memahami tindakan yang dijelaskan, pasien menyetujui tindakan yang akan dilakukan. Penulis melakukan pengkajian nyeri sebelum prosedur tindakan dimulai didapatkan hasil dari pengkajian nyeri pada skala. Implementasi terapi relaksasi benson dilakukan pada pagi hari selama 20 menit. Pada hari pertama langkah awal penulis menganjurkan pasien mengambil posisi paling nyaman, memejamkan mata dengan pelan agar tidak ada ketegangan pada otot sekitar mata, melemaskan otot-otot mulai dari kaki, paha, tangan, dan semua otot tubuh, memulai dengan tarik nafas sambil mengucapkan kalimat dalam hati sesuai keyakinan pasien, lalu mengembuskan nafas dan mengucapkan kata atau kalimat dalam hati sesuai keyakinan pasien. Terapi dilakukan berulang kali sampai nyeri berkurang. Dan hasil evaluasi tindakan prosedur tersebut yaitu menunjukkan nyeri dapat berkurang pada nyeri skala 5, pasien belum tenang dan nyaman selama terapi diberikan serta pasien mengatakan saat tindakan diberikan pasien mengalami kesulitan dalam meningkatkan konsentrasi

Implementasi relaksasi benson dilakukan kembali di hari kedua. Penulis melakukan pengkajian skala nyeri didapatkan hasil pada skala 5, pada terapi kedua penulis membantu pasien dalam meningkatkan konsentrasi dengan menekankan lebih banyak untuk melakukan tarik nafas.

Implementasi relaksasi benson dilaksanakan dengan lancar dari awal sampai akhir. Setelah dilaksanakan tindakan prosedur terapi. Setelah dilaksanakan

tindakan terapi perasaan pasien nampak lebih tenang dan rileks dan rasa nyeri berkurang pada skala nyeri.

Implementasi relaksasi benson hari 3 dilaksanakan kembali, penulis memberikan ulang tindakan terapi relaksasi benson pada pasien, sebelum tindakan dimulai, penulis melakukan pengkajian skala nyeri terlebih dahulu dan didapatkan hasil dari pengkajian tersebut yaitu skala 3, selama tindakan pasien lebih mudah untuk fokus berkonsentrasi dan implementasi dapat dilaksanakan sesuai tindakan prosedur. Dari hasil pemeriksaan yang dilaksanakan, pasien tampak lebih nyaman dan tenang setelah rasa nyeri berkurang pada skala nyeri 3. Sesudah dilaksanakan tindakan terapi relaksasi, pasien sudah bisa beraktivitas karena tidak merasakan nyeri kembali. Pasien mengatakan sudah mengerti dan paham tentang cara mengontrol nyeri jika nyeri kambuh kembali.

Pemberian terapi relaksasi dapat berjalan lancar sesuai prosedur tindakan selama 3 hari implementasi, penulis tidak menggunakan teks sebagai acuan dalam melaksanakan tindakan terapi relaksasi benson, penulis melakukan secara langsung atau mandiri. Berdasarkan evaluasi tindakan terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari terhadap pasien gastritis hari pertama diruang baitullizah 1 dirumah sakit RSI Sultan Agung Semarang, hasil studi kasus menunjukkan bahwa rasa nyeri yang dirasakan berkurang serta dapat mengontrol rasa nyeri, pasien tampak lebih nyaman dan tenang setelah rasa nyeri berkurang pada skala nyeri 1.

C. Keterbatasan

Keterbatasan yang dialami penulis pada studi kasus yang dilaksanakan yaitu, pasien mengalami kesulitan berkonsentrasi pada saat implementasi terapi relaksasi benson diberikan dihari pertama dikarenakan baru pertama kali pasien melakukan terapi relaksasi benson.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Studi kasus ini dilakukan tanggal 08-10 februari 2023, selama 3 hari pada pasien gastritis dengan gangguan rasa nyaman berupa keluhan nyeri di RSI Sultan Agung Semarang ruang baitulizzah 1. Pada studi kasus ini pasien diberikan manajemen nyeri teknik relaksasi benson dengan tujuan menurunkan skala nyeri mulai dari pengkajian, analisa data, menegakkan diagnosa, membuat intervensi, mengimplementasikan, serta melakukan evaluasi dari tindakan keperawatan tersebut

Berdasarkan dari hasil studi kasus, penulis dapat membuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Gastritis ialah suatu kondisi kerusakan pada mukosa lambung akibat asam lambung meningkat yang bisa disebabkan karena pola makan tidak teratur. Pada hasil pengkajian pasien mengalami keluhan nyeri yang diakibatkan oleh gastritis. Keluhan tersebut dinilai mengganggu aktivitas serta kenyamanan pasien.
2. Setelah dilakukan pengkajian dan analisa data pada pasien, penulis menetapkan diagnosa keperawatan utama yaitu nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.

3. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu terapi komplementer manajemen nyeri yang dapat skala nyeri. Terapi ini melibatkan unsur keyakinan pasien berupa kata-kata atau kalimat yang diucapkan berulang kali bertujuan untuk menghasilkan respon relaksasi dan perasaan tenang.
4. Pemberian Teknik relaksasi benson dilakukan selama 20 menit setiap 1 kali dalam waktu 3 hari berturut-turut. Implementasi ini disesuaikan dengan rencana tindakan atau intervensi keperawatan.
5. Setelah pemberian terapi relaksasi benson selama 3 hari, diperoleh hasil yaitu nyeri pada pasien berkurang dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1. Pasien mengatakan dapat mengontrol rasa nyeri yang dirasakan serta perasaannya menjadi lebih tenang dan nyaman setelah melakukan terapi relaksasi benson.

B. Saran

1. Bagi Institusi Rumah Sakit

Tindakan non farmakologi yang dapat digunakan agar rasa nyeri untuk menurun salah satunya adalah menggunakan teknik terapi relaksasi benson. Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang bisa menjadikan terapi ini sebagai salah satu tindakan manajemen nyeri yang dapat di implementasikan pada pasien gastritis dengan keluhan rasa nyeri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

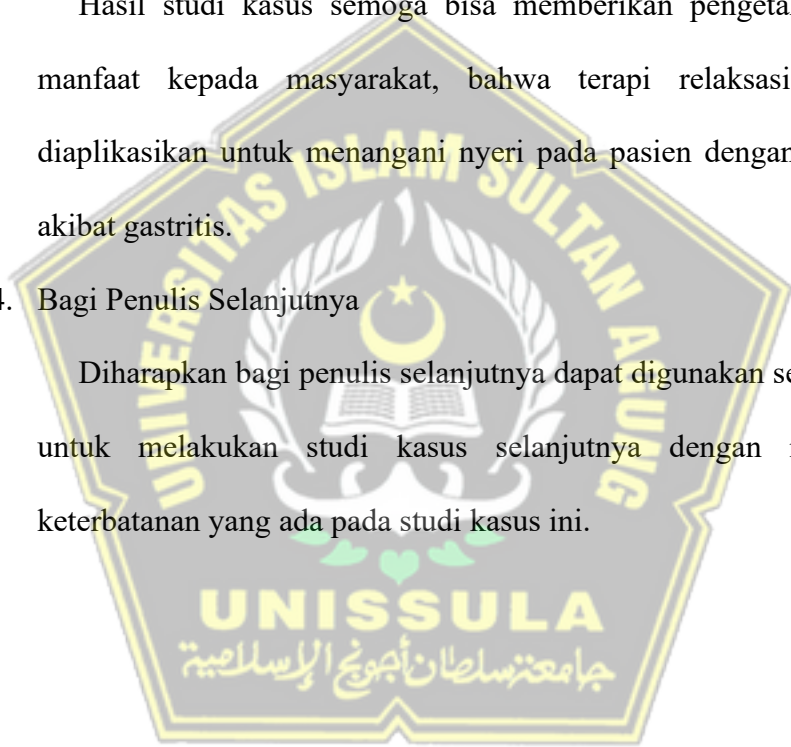
Hasil studi kasus ini bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi suatu pertimbangan untuk memberikan materi dan pengajaran tentang terapi relaksasi benson dengan praktek nyata.

3. Bagi Masyarakat

Hasil studi kasus semoga bisa memberikan pengetahuan baru dan manfaat kepada masyarakat, bahwa terapi relaksasi benson bisa diaplikasikan untuk menangani nyeri pada pasien dengan keluhan nyeri akibat gastritis.

4. Bagi Penulis Selanjutnya

Diharapkan bagi penulis selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan studi kasus selanjutnya dengan memperhatikan keterbatasan yang ada pada studi kasus ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Noni, Dian Hudiyawati, Dan Arif Putra Purnama. 2020. "Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa." *Jurnal Kesehatan* 62–68.
- Anggraini, Luthvia Haminda. 2022. "Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman Pada Pasien Post Apendektomi Di Ruang Bedah Umum Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro Lampung Tahun 2022." 6–25.
- Febrianti, Nur. 2024. "Implementasi Teknik Distraksi Pada Pasien Anak Dengan Diagnosa Nyeri Akut Di Rumah Sakit Bhayangkara Palu Implementation Of Distraction Techniques In Children Patients With A Nursing Diagnosis Of Acute Pain In A Hospital Bayangkara Palu." 7(4):1369–75. Doi: 10.56338/Jks.V7i4.4360.
- Khasanah, Venti Nur. 2020. "Karya Tulis Ilmiah Studi Dokumentasi Nyeri Akut Pada Pasien An.H Dengan Neuroblastoma." 2507(1):1–9.
- Kusmiati, Mia. 2020. "Literature Review : Pengetahuan Tentang Komplikasi Pada Penderita Gastritis Karya." 34(8):1–50.
- Miratulsoleha, Nala. 2022. ASUHAN KEPERAWATAN PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA AMAN DAN NYAMAN PADA PASIEN POST APENDIKTOMI DIRUMAH SAKIT BHAYANGKARA.
- Noviariska, Nira, Muhammad Mudzakkir, Dan Endah Tri Wijayanti. 2022. "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di RSUD Lirboyo Kota Kediri." 351–57.
- Nurhanifah, D., Dan R. T. Sari. 2022. *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. Urbangreen Central Media.
- Oktariana, Penny. 2019. "Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gastritis." 197–209.
- Pardede, Jek Amidos, Dan Irvandy Tarigan. 2020. "The Anxiety Level Of Mother Presectio Caesar With Benson's Relaxation Therapy." *Jendela Nursing Journal* 4(1):20–28. Doi: 10.31983/Jnj.V4i1.5801.
- Putri, Astuti Ardi. 2021. "Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Penyakit Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Dareh." 1(1):16–21.
- Sari, Dewati Wahyu Indah, Farah Zhafirah Syarafina, Kristina Ayuningtias, Nidia Ainun Rindiani, Putri Balgis Setianingrum, Shabrina Febriyanti, Dan Anung Ahadi Pradana. 2022. "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur." *Muhammadiyah Journal Of Geriatric* 2(2):55. Doi: 10.24853/Mujg.2.2.55-61.
- Sepdianto, Tri Cahyo, Andi Hayyun Abiddin, Dan Titik Kurnia. 2022. "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11:220–25. Doi: 10.35816/Jiskh.V11i1.734.

- SHOLEKHA, MARATUS. 2023. "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rsi Sultan Agung Semarang." Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Siti Padilah, Nida, Suhanda, Yuda Nugraha, Dan Ade Fitriani. 2022. "Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis: Sebuah Studi Kasus." *Indogenius* 1(1):23–33. Doi: 10.56359/Igj.V1i1.58.
- Agustin, Noni, Dian Hudyawati, Dan Arif Putra Purnama. 2020. "Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa." *Jurnal Kesehatan* 62–68.
- Anggraini, Luthvia Haminda. 2022. "Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman Pada Pasien Post Apendektomi Di Ruang Bedah Umum Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro Lampung Tahun 2022." 6–25.
- Febrianti, Nur. 2024. "Implementasi Teknik Distraksi Pada Pasien Anak Dengan Diagnosa Nyeri Akut Di Rumah Sakit Bhayangkara Palu Implementation Of Distraction Techniques In Children Patients With A Nursing Diagnosis Of Acute Pain In A Hospital Bayangkara Palu." 7(4):1369–75. Doi: 10.56338/Jks.V7i4.4360.
- Khasanah, Venti Nur. 2020. "KARYA TULIS ILMIAH STUDI DOKUMENTASI NYERI AKUT PADA PASIEN An.H DENGAN NEUROBLASTOMA." 2507(1):1–9.
- Kusmiati, Mia. 2020. "LITERATURE REVIEW: PENGETAHUAN TENTANG KOMPLIKASI PADA PENDERITA GASTRITIS KARYA." 34(8):1–50.
- Miratulsoleha, Nala. 2022. ASUHAN KEPERAWATAN PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA AMAN DAN NYAMAN PADA PASIEN POST APENDIKTOMI DIRUMAH SAKIT BHAYANGKARA.
- Noviariska, Nira, Muhammad Mudzakkir, Dan Endah Tri Wijayanti. 2022. "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di RSUD Lirboyo Kota Kediri." 351–57.
- Nurhanifah, D., Dan R. T. Sari. 2022. *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. Urbangreen Central Media.
- Oktariana, Penny. 2019. "Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gastritis." 197–209.
- Pardede, Jek Amidos, Dan Irvandy Tarigan. 2020. "The Anxiety Level Of Mother Presectio Caesar With Benson's Relaxation Therapy." *Jendela Nursing Journal* 4(1):20–28. Doi: 10.31983/Jnj.V4i1.5801.
- Putri, Astuti Ardi. 2021. "Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Penyakit Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Dareh." 1(1):16–21.
- Sari, Dewati Wahyu Indah, Farah Zhafirah Syarafina, Kristina Ayuningtias, Nidia Ainun Rindiani, Putri Balgis Setianingrum, Shabrina Febriyanti, Dan Anung Ahadi Pradana. 2022. "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia:

- Telaah Literatur.” Muhammadiyah Journal Of Geriatric 2(2):55. Doi: 10.24853/Mujg.2.2.55-61.
- Sepdianto, Tri Cahyo, Andi Hayyun Abiddin, Dan Titik Kurnia. 2022. “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus.” Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada 11:220–25. Doi: 10.35816/Jiskh.V11i1.734.
- SHOLEKHA, MARATUS. 2023. “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rsi Sultan Agung Semarang.” Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Siti Padilah, Nida, Suhandi, Yuda Nugraha, Dan Ade Fitriani. 2022. “Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis: Sebuah Studi Kasus.” Indogenius 1(1):23–33. Doi: 10.56359/Igj.V1i1.58.
- Agustin, Noni, Dian Hudiyawati, Dan Arif Putra Purnama. 2020. “Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa.” Jurnal Kesehatan 62–68.
- Anggraini, Luthvia Haminda. 2022. “Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman Pada Pasien Post Apendektomi Di Ruang Bedah Umum Rsud Jenderal Ahmad Yani Metro Lampung Tahun 2022.” 6–25.
- Febrianti, Nur. 2024. “Implementasi Teknik Distraksi Pada Pasien Anak Dengan Diagnosa Nyeri Akut Di Rumah Sakit Bhayangkara Palu Implementation Of Distraction Techniques In Children Patients With A Nursing Diagnosis Of Acute Pain In A Hospital Bayangkara Palu.” 7(4):1369–75. Doi: 10.56338/Jks.V7i4.4360.
- Khasanah, Venti Nur. 2020. “KARYA TULIS ILMIAH STUDI DOKUMENTASI NYERI AKUT PADA PASIEN An.H DENGAN NEUROBLASTOMA.” 2507(1):1–9.
- Kusmiati, Mia. 2020. “LITERATURE REVIEW : PENGETAHUAN TENTANG KOMPLIKASI PADA PENDERITA GASTRITIS KARYA.” 34(8):1–50.
- Miratulsoleha, Nala. 2022. ASUHAN KEPERAWATAN PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA AMAN DAN NYAMAN PADA PASIEN POST APENDIKTOMI DIRUMAH SAKIT BHAYANGKARA.
- Noviariska, Nira, Muhammad Mudzakkir, Dan Endah Tri Wijayanti. 2022. “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di RSUD Lirboyo Kota Kediri.” 351–57.
- Nurhanifah, D., Dan R. T. Sari. 2022. Manajemen Nyeri Nonfarmakologi. Urbangreen Central Media.
- Oktariana, Penny. 2019. “Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gastritis.” 197–209.
- Pardede, Jek Amidos, Dan Irvandy Tarigan. 2020. “The Anxiety Level Of Mother Presectio Caesar With Benson’s Relaxation Therapy.” Jendela Nursing Journal 4(1):20–28. Doi: 10.31983/Jnj.V4i1.5801.

- Putri, Astuti Ardi. 2021. "Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Penyakit Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Dareh." 1(1):16–21.
- Sari, Dewati Wahyu Indah, Farah Zhafirah Syarafina, Kristina Ayuningtias, Nidia Ainun Rindiani, Putri Balgis Setianingrum, Shabrina Febriyanti, Dan Anung Ahadi Pradana. 2022. "Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur." Muhammadiyah Journal Of Geriatric 2(2):55. Doi: 10.24853/Mujg.2.2.55-61.
- Sepdianto, Tri Cahyo, Andi Hayyun Abiddin, Dan Titik Kurnia. 2022. "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus." Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada 11:220–25. Doi: 10.35816/Jiskh.V11i1.734.
- SHOLEKHA, MARATUS. 2023. "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rsi Sultan Agung Semarang." Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Siti Padilah, Nida, Suhandi, Yuda Nugraha, Dan Ade Fitriani. 2022. "Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis: Sebuah Studi Kasus." Indogenius 1(1):23–33. Doi: 10.56359/Igj.V1i1.58.

