

## PENURUNAN NYERI AKUT PADA PASIEN GASTRITIS MELALUI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DI RS PRIMA MEDIKA PEMALANG

Heni Sri Kusumawati<sup>1</sup>, Umi Faridah<sup>2</sup>

[henikusumawati888@gmail.com](mailto:henikusumawati888@gmail.com)<sup>1</sup>, [umifaridah@umkudus.ac.id](mailto:umifaridah@umkudus.ac.id)<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Kudus

### ABSTRAK

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang sering menyebabkan nyeri epigastrium. Nyeri akut pada pasien gastritis dapat mempengaruhi kenyamanan dan memperlambat proses penyembuhan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri akut pada pasien gastritis di RS Prima Medika Pemalang. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian sebanyak 15 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi napas dalam selama 10–15 menit. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat penurunan nyeri yang signifikan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam efektif digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis.

**Kata Kunci:** Nyeri Akut, Gastritis, Terapi Non-Farmakologis, Skala NRS (Numeric Rating Scale), Relaksasi Napas Dalam.

### ABSTRACT

*Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that often causes epigastric pain. Acute pain in gastritis patients can affect comfort and delay recovery. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce pain is deep breathing relaxation techniques. This study aimed to determine the effectiveness of deep breathing relaxation techniques in reducing acute pain in gastritis patients at Prima Medika Pemalang Hospital. This study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 15 respondents selected using purposive sampling. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention, which was performed for 10–15 minutes. The results showed that most respondents experienced a decrease in pain levels after the intervention. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant decrease in pain after the deep breathing relaxation technique. Deep breathing relaxation techniques are effective as a non-pharmacological intervention to reduce acute pain in gastritis patients.*

**Keywords:** Acute Pain, Gastritis, Non-Pharmacological Therapy, NRS (Numeric Rating Scale), Deep Breathing Relaxation.

### PENDAHULUAN

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis dan ditandai dengan nyeri epigastrium, mual, muntah, serta rasa tidak nyaman pada perut bagian atas. Gastritis terjadi akibat ketidakseimbangan antara faktor agresif seperti asam lambung dan pepsin dengan faktor protektif mukosa lambung. Faktor risiko gastritis meliputi pola makan tidak teratur, stres, konsumsi obat antiinflamasi nonsteroid, infeksi mikroorganisme, konsumsi alkohol, dan kebiasaan merokok. Kondisi ini merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan dan dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien (Nuryanti et al., 2020).

Secara global, gastritis merupakan salah satu penyakit sistem pencernaan dengan prevalensi yang cukup tinggi. Di Indonesia, gastritis termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan dan rawat inap di rumah sakit. Tingginya angka kejadian gastritis dipengaruhi oleh perubahan pola hidup masyarakat, seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang merangsang produksi asam lambung, serta tingkat stres yang tinggi. Gastritis yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi seperti perdarahan lambung, ulkus peptikum, dan gangguan fungsi lambung, sehingga memerlukan penanganan yang tepat dan efektif (Novitasari & Aprilia, 2023).

Salah satu masalah utama yang dialami oleh pasien gastritis adalah nyeri akut. Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual maupun potensial. Nyeri akut pada pasien gastritis umumnya dirasakan pada daerah epigastrium dan dapat mengganggu aktivitas, kenyamanan, serta kualitas hidup pasien. Nyeri yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis, serta memperlambat proses penyembuhan pasien (Maharani & Melinda, 2021).

Penatalaksanaan nyeri pada pasien gastritis dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis menggunakan obat analgesik dan obat lambung, namun penggunaan obat secara terus-menerus dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis diperlukan sebagai terapi pendukung yang aman, efektif, dan mudah dilakukan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode yang dilakukan dengan mengatur pernapasan secara perlahan dan dalam untuk membantu meningkatkan relaksasi, meningkatkan oksigenasi jaringan, serta menurunkan persepsi nyeri (Melinda Ika et al., 2024).

Teknik relaksasi napas dalam bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga membantu mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri. Teknik ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien dengan bimbingan tenaga kesehatan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Penelitian Widodo dan Qoniah (2020) menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien, karena teknik ini membantu meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketegangan otot. Selain itu, penelitian Azhari dan Delvia (2022) menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri karena dapat merangsang sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri pasien. Penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi keperawatan dapat menjadi salah satu metode yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis. Namun, penerapan teknik relaksasi napas dalam dalam praktik keperawatan masih belum optimal, khususnya pada pasien gastritis di RS Prima Medika Pematang. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menerapkan teknik relaksasi napas dalam pada pasien gastritis menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan pretest dan posttest untuk mengetahui efektivitasnya dalam menurunkan nyeri akut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri akut pada pasien gastritis di RS Prima Medika Pematang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (pre-experimental design) menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri akut pada pasien gastritis dengan membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi napas dalam, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri akut pada pasien gastritis. Tingkat nyeri diukur menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) yang dikembangkan oleh McCaffery dan Pasero. Skala ini menggunakan rentang nilai 0 sampai 10, dengan kriteria sebagai berikut: skor 0 menunjukkan tidak ada nyeri, skor 1–3 menunjukkan nyeri ringan, skor 4–6 menunjukkan nyeri sedang, dan skor 7–10 menunjukkan nyeri berat. Numeric Rating Scale (NRS) merupakan instrumen yang telah terbukti valid dan reliabel serta banyak digunakan dalam praktik klinis untuk mengukur intensitas nyeri.

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Anggrek Lantai 1 RS Prima Medika Pematang pada bulan November 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan diagnosis gastritis yang mengalami nyeri akut dan dirawat di Ruang Anggrek Lantai 1 RS Prima Medika Pematang selama periode penelitian, dengan jumlah populasi sebanyak 35 orang.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi pasien dengan diagnosis medis gastritis, pasien yang mengalami nyeri akut, pasien dalam kondisi sadar dan mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi berat, pasien dengan gangguan kesadaran, dan pasien yang tidak bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi karakteristik responden dan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Alat dan bahan yang digunakan meliputi lembar observasi, alat tulis, serta panduan pelaksanaan teknik relaksasi napas dalam.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan identifikasi responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi serta memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan pengukuran tingkat nyeri awal (pretest) menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Selanjutnya, responden diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam dengan cara menarik napas secara perlahan melalui hidung, menahan napas, kemudian menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut. Intervensi dilakukan selama 10–15 menit dalam satu sesi. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali tingkat nyeri (posttest) menggunakan instrumen yang sama.

Teknik pengambilan data dilakukan melalui observasi langsung dan pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan tingkat nyeri dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 15 responden pasien gastritis yang mengalami nyeri akut dan memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase(%)
18–25	5	33,3
26–30	5	33,3
31–36	5	33,3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2026*

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini tersebar merata pada tiga kelompok usia. Responden dengan rentang usia 18–25 tahun berjumlah 5 orang (33,3%), usia 26–30 tahun sebanyak 5 orang (33,3%), dan usia 31–36 tahun sebanyak 5 orang (33,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian mayoritas berada pada kelompok usia dewasa muda.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Laki-laki	4	26,7
Perempuan	11	73,3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

*Sumber : data primer, 2026*

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 11 orang (73,3%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 4 orang (26,7%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Tingkat nyeri responden diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam.

Tabel 3 Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam

Responden	NRS(Pre-test)	NRS(Post-test)
P01	8	4
P02	7	4
P03	7	3
P04	6	5
P05	7	3
P06	8	4
P07	6	3
P08	6	7
P09	7	6
P10	6	4
P11	6	3
P12	6	2
P13	8	5
P14	6	4
P15	9	5

*Sumber : Data Primer, 2026*

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Sebagian besar responden menunjukkan penurunan skor nyeri setelah intervensi, meskipun terdapat satu responden yang

mengalami peningkatan skor nyeri.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<b>Negative Ranks</b> (Posttest < Pretest)	14	8,43	118,00
<b>Positive Ranks</b> (Posttest > Pretest)	1	2,00	2,00
<b>Ties</b> (Posttest = Pretest)	0	–	–
<b>Total</b>	<b>15</b>		

Sumber : Output SPSS, 2026

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Nilai signifikansi menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis. Sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi, yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri.

Teknik relaksasi napas dalam bekerja dengan cara meningkatkan relaksasi tubuh melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem saraf parasimpatis dapat menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan rasa relaksasi, sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri. Selain itu, teknik relaksasi napas dalam juga membantu meningkatkan oksigenasi jaringan dan merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri. Teknik relaksasi napas dalam membantu pasien mencapai kondisi relaksasi fisik dan psikologis, sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan intervensi yang mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta tidak menimbulkan efek samping. Intervensi ini dapat digunakan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien dan menurunkan nyeri.

Implikasi dari penelitian ini adalah teknik relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis. Penerapan teknik ini dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dan membantu meningkatkan kenyamanan pasien selama perawatan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah responden yang relatif kecil dan tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Selain itu, respon nyeri bersifat subjektif dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis. Sebagian

besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Teknik relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan nyeri akut pada pasien gastritis. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Kusumastuti, A., et al. (2020). Pengantar metodologi penelitian. Antasari Press.
- Azhari, M. H., & Delvia, S. (2022). Studi literatur penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri dada akut pada pasien dengan congestive heart failure. *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*, 11(2), 1689–1699.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Katz, P. O., Dunbar, K. B., Schnoll-Sussman, F. H., Greer, K. B., Yadlapati, R., & Spechler, S. J. (2022). ACG clinical guideline for the diagnosis and management of gastroesophageal reflux disease. *The American Journal of Gastroenterology*, 117(1), 27–56. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000001538>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman pelayanan penyakit saluran cerna. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia tahun 2021. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Buku saku pencegahan penyakit tidak menular. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, D., Rahmawati, I., & Prasetyo, A. (2022). Hubungan stres dengan kejadian gastritis pada pasien rawat inap. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–92.
- Maharani, S., & Melinda, E. (2021). Implementasi terapi murrotal dan relaksasi napas dalam untuk mengatasi masalah nyeri akut. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 8(3), 255–262. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.4293>
- Melinda Ika, et al. (2024). Penerapan terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis di ruang utama RST Dr. Asmir Salatiga.
- Novitasari, D., & Aprilia, E. (2023). Terapi relaksasi napas dalam untuk penatalaksanaan nyeri akut pasien gastritis. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 5(1), 40–48. <https://doi.org/10.52841/jkd.v5i1.339>
- Nugroho, A., Widodo, S., & Handayani, R. (2022). Faktor risiko kejadian gastritis pada pasien dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45–52.
- Nuryanti, E., Abidin, M. Z., & Normawati, A. T. (2020). Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis. *Jurnal Studi Keperawatan*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.31983/j-sikep.v1i1.5643>
- Pratiwi, R., & Nurhayati, S. (2022). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri akut. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 6(1), 15–22.
- Putra, A. R., Handayani, L., & Sari, D. P. (2024). Manajemen nyeri nonfarmakologis dalam praktik keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 12(1), 45–53.
- Putri, A. D., & Sari, P. R. (2020). Pola makan dan kejadian gastritis pada pasien rawat jalan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 34–41.
- Sepdianto, T. C., Abiddin, A. H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan keperawatan pada pasien gastritis di rumah sakit: Studi kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 220–225. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.734>
- Sridarmayanti, N. M., & Raya, N. A. J. (2023). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri post-operatif pada pasien fraktur: Literature review. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(3), 179. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i03.p08>

- Susanti, M., Hidayat, R., & Wahyuni, S. (2023). Teknik relaksasi dalam manajemen nyeri nonfarmakologis pada pasien dewasa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 101–109.
- Syam, A. F., Miftahussurur, M., & Makmun, D. (2020). Epidemiology of *Helicobacter pylori* infection in Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(1), 1–9.
- Tuti Elyta, M., Oxyandi, M., & Cahyani, R. A. (2022). Penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien gastritis. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 11(2), 136–147. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v11i2.335>
- Widodo, W., & Qoniah, N. (2020). Penerapan teknik relaksasi napas dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien appendicitis. *Nursing Science Journal*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.53510/nsj.v1i1.1>