

**STUDI KASUS : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON
TERHADAP NYERI PADA PASIEN DENGAN GASTRITIS**

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



Oleh
Revani Dea Sisila
NIM 1902533

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

LEMBAR HAK CIPTA
STUDI KASUS : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON
TERHADAP NYERI PADA PASIEN DENGAN GASTRITIS

Oleh

Revani Dea Sisila

NIM. 1902533

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Revani Dea Sisila

Universitas Pendidikan Indonesia

Oktober 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

REVANI DEA SISILA

**STUDI KASUS : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
NYERI PADA PASIEN DENGAN GASTRITIS**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. apt. Afrianti Sulastri, S.Si., M.Pd
NIP. 19800728 201012 2 002

Pembimbing II



Suci Tuty Putri, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 19840604 201212 2 001

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO
NIP. 19820222 201212 2 003

ABSTRAK

STUDI KASUS: PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP NYERI PADA PASIEN DENGAN GASTRITIS

Revani Dea Sisila

NIM. 1902533

Pendahuluan: Gastritis merupakan salah satu penyakit peradangan pada mukosa lambung. Salah satu penyebabnya adalah pola makan tidak teratur dan mengkonsumsi makanan yang merangsang produksi asam lambung. Salah satu gejala yang biasanya timbul pada penyakit gastritis yaitu rasa nyeri ulu hati. Salah satu tindakan non farmakologis untuk mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson yang merupakan kombinasi dari teknik relaksasi dengan keyakinan individu diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi benson terhadap nyeri pada subjek dengan gastritis. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus dengan dua subjek yang berusia 19-55 tahun, mengalami gastritis dan sedang merasakan nyeri ringan sampai sedang (skala 1-6). Intervensi yang dilakukan yaitu teknik relaksasi benson yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10-15 menit. Penilaian tingkat nyeri dinilai menggunakan skala penilaian *Numerical Rating Scale* (NRS). **Hasil:** Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa intervensi relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri dari nyeri sedang (skala 4-6) menjadi ringan, yaitu skala 1. **Diskusi:** Pada saat menghirup napas panjang oksigen dalam otak tercukupi dan tubuh akan menjadi rileks. Perasaan rileks diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Relaxing Hormone* (CRH) yang akan merangsang kelenjar dibawah otak menghasilkan β endorphine sebagai penghilang rasa nyeri yang secara alami diproduksi oleh tubuh, sehingga rasa nyeri akan hilang.

Kata kunci: Gastritis, Nyeri, Teknik Relaksasi Benson

ABSTRACT

CASE STUDY: APPLICATION OF BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE TO PAIN IN PATIENTS WITH GASTRITIS

Revani Dea Sisila

NIM. 1902533

Introduction: Gastritis is an inflammatory disease of the gastric mucosa. One of the causes is irregular eating patterns and consuming foods that stimulate the production of stomach acid. One of the symptoms that usually arise in gastritis is heartburn. One of the non-pharmacological measures to treat pain is the Benson relaxation technique. Benson's relaxation technique which is a combination of relaxation techniques with individual beliefs is said repeatedly with a regular rhythm. This study aims to describe the application of Benson's relaxation technique to pain in subjects with gastritis. **Methods:** This study uses a qualitative descriptive method using a case study approach with two subjects aged 19-55 years, experiencing gastritis and experiencing mild to moderate pain (scale 1-6). The intervention carried out was the Benson relaxation technique which was carried out for three consecutive days with a duration of 10-15 minutes. Assessment of pain level was assessed using the Numerical Rating Scale (NRS) rating scale. **Results:** From this study, it was found that the Benson relaxation intervention can reduce the pain scale from moderate pain (scale 4-6) to mild, namely scale 1. **Discussion:** When you take a deep breath, oxygen in the brain is sufficient and the body will relax. The feeling of relaxation is transmitted to the hypothalamus to produce Corticotropin Relaxing Hormone (CRH) which will stimulate the pituitary gland to produce endorphine as a pain reliever that is naturally produced by the body, so the pain will disappear.

Keywords: Gastritis, Pain, Benson's Relaxation Technique

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR HAK CIPTA	
HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Konsep Gastritis.....	6
2.1.1. Anatomi dan Fisiologi Lambung	6
2.1.2. Definisi Gastritis	6
2.1.3. Klasifikasi Gastritis.....	7
2.1.4. Etiologi Gastritis	7
2.1.5. Manifestasi Klinis Gastritis.....	8

2.1.6.	Patofisiologi Gastritis.....	8
2.1.7.	Pemeriksaan Penunjang Gastritis.....	10
2.1.8.	Komplikasi Gastritis	10
2.1.9.	Penatalaksanaan Medis Gastritis.....	10
2.2.	Konsep Teori Nyeri	11
2.2.1.	Definisi Nyeri.....	11
2.2.2.	Fisiologi Nyeri	11
2.2.3.	Mekanisme Nyeri.....	12
2.2.4.	Klasifikasi Nyeri	12
2.2.5.	Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi dan Reaksi Nyeri	14
2.2.6.	Pengukuran Nyeri	15
2.2.7.	Manajemen Nyeri.....	16
2.3.	Konsep Teori Relaksasi Benson	18
2.3.1.	Definisi Relaksasi	18
2.3.2.	Tujuan Relaksasi	18
2.3.3.	Efek Relaksasi.....	19
2.3.4.	Macam-Macam Relaksasi	19
2.3.5.	Relaksasi Benson	20
2.3.6.	Komponen Dasar Relaksasi Benson	20
2.3.7.	Manfaat Relaksasi Benson	21
2.3.8.	Prosedur Relaksasi Benson	22
2.4.	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis	23
2.4.1.	Pengkajian Keperawatan.....	23
2.4.2.	Diagnosa Keperawatan	25
2.4.3.	Intervensi Keperawatan.....	26
2.4.4.	Implementasi Keperawatan.....	28

2.4.5. Evaluasi Keperawatan.....	28
2.5. Kerangka Teori	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1. Pendekatan Penelitian	30
3.2. Subyek Penelitian	30
3.3. Fokus Studi	30
3.4. Definisi Operasional	30
3.5. Instrumen Penelitian	31
3.6. Metode Pengumpulan Data.....	32
3.7. Metode Uji Keabsahan Data	33
3.8. Lokasi Dan Waktu Penelitian	33
3.9. Analisis Data Dan Penyajian Data.....	33
3.10. Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1. Hasil Penelitian	36
4.1.1. Gambaran Lokasi Studi Kasus	36
4.1.2. Karakteristik Pasien	36
4.2. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP.....	43
5.1. Kesimpulan	43
5.2. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan.....	27
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	31
Tabel 3. 2 Indikator Penilaian	31
Tabel 4. 1 Identitas Pasien	36
Tabel 4. 2 Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri Numerik.....	15
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Relaksasi Benson	48
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Bandung Barat	50
Lampiran 3 Surat Izin Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat	51
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i> Pasien I.....	52
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i> Pasien II	53
Lampiran 6 Asuhan Keperawatan Pasien I	54
Lampiran 7 Asuhan Keperawatan Pasien II.....	74
Lampiran 8 Lembar Observasi Nyeri Pasien I.....	94
Lampiran 9 Lembar Observasi Nyeri Pasien II.....	97
Lampiran 10 Indikator Penilaian.....	100
Lampiran 11 Dokumentasi Pasien I	101
Lampiran 12 Dokumentasi Pasien II.....	103
Lampiran 13 Lembar Kegiatan Bimbingan.....	106
Lampiran 14 Riwayat Hidup	113

DAFTAR SINGKATAN

AIDS	: <i>Acquired Immunodeficiency Syndrome</i>
HCl	: Hidrogen Klorida
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
NSAID	: Non-narkotik dan Anti Inflamasi non Steroid
OAINS	: Obat Anti-Inflamasi Nonsteroid
SOP	: Standar Operasional Prosedur
TENS	: <i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri, Respon Terhadap Nyeri*. Ar-Ruzz Media.
- Antimas, N., Lestari, H., & Ismail, C. (2017). Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 198202. <https://doi.org/10.37887/jimkesmas>
- Astuti, L. P., Wardhani, P. K., & Yuliyanti, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Stikes Karya Husada Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 135. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.286>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Benson, H., & Prector, W. (2000). *Dasar-Dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menghubungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda* (Nurhasan (ed.)). Kaifa.
- Fadli, F., Resky, R., & Sastria, A. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 169. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1192>
- Huzaifah, Z. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Penyebab Gastritis Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis. *Healthy-Mu Journal*, 1(1), 28. <https://doi.org/10.35747/hmj.v1i1.62>
- Keihani, Z., Jalali, R., Shamsi, M. B., & Salari, N. (2019). Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia–Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 34(6), 1232–1240. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.05.005>

- Kusnadi, E., & Yundari, D. T. (2020). Hubungan Stress Psikologis Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Cisurupan. *Jurnal Medika Cendikia*, 7(1), 1–7. <http://www.jurnalskhg.ac.id/index.php/medika/article/view/128>
- Manurung, M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixotomy Di Rsu D Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Mappagerang, R., & Hasnah. (2017). Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis diruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. *Jikp Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 6(1), 59–64.
- Misnadiarly. (2016). *Mengenal Penyakit Organ Cerna : Gastritis (Dyspepsia atau Maag)*. In Pustaka Populer OBDA.
- Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). The Effect Of Benson’s Relaxation Technique On Pain Intensity, Belief, Perception, And Acceptance In Adult Hemophilia Patients: A Aandomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 9(3), 187–198. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471>
- Muhammad Ishak Ilham, Haniarti, & Usman. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 433–446. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.189>
- Muttaqin, A., & Sari, K. (2013). *Gangguan Gastrointestinal Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. Salemba Medika.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis. Edisi Revisi Jilid 2*. Mediacion Jogja.
- Pangestu dkk.2022. (2022). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri pada Pasien Gastritis di Kota Metro*. 2(September), 341–345.
- Potter, & Perry. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. Salemba Medika.

- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM, Vol 2 No 2*.
- Rendi, M. C., & TH, M. (2012). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Dan Penyakit Dalam*. Nuha Medika.
- RI, K. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementrian Kesehatan RI.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart*. EGC.
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson Relaxation Technique In Reducing Pain Intensity In Women After Cesarean Section. *Anesthesiology and Pain Medicine, 5(3)*. <https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>
- Sukarmin. (2013). *Keperawatan pada Sistem Pencernaan*. Pustaka Pelajar.
- Syaifuddin. (2016). *Buku Ajar Ilmu Biomedik Dasar untuk Mahasiswa Keperawatan*. Salemba Medika.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik*. DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan* (D. PPNI (ed.)).
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. DPP PPNI.
- Wahyuni, S. D., Rumpiati, & LestaRiningsih, R. E. M. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Global Health Science, 2(2)*, 149–154. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>
- Waluyo dkk. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Sala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis. *Hilos Tensados, 1*, 1–476.
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, 2(1)*,

44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>

Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa Teori Dan Contoh Askep*. Nuha Medika.

Witjaksono, V., & Sutiyono. (2013). *Masalah Nyeri*. PERDATIN.

World Health Organization. (2019). *Global Report on Gastritis*.