

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gastritis adalah suatu peradangan permukaan mukosa lambung yang akut dengan kerusakan erosi pada mukosa. Tanda dan gejala dari pada penyakit gastritis seperti nyeri ulu hati, anoreksia, mual, muntah, sakit kepala, perut kembung, rasa asam di mulut, hemorhagi, kolik usus dan diare (Nurarif & Kusuma, 2016). Banyak faktor yang menyebabkan gastritis akut, seperti beberapa jenis obat aspirin atau antiradang non steroid, alkohol, infeksi bakteri seperti *Helicobacter pylori*, virus, jamur, stress akut, radiasi, alergi atau intoksikasi dari bahan makanan dan minuman (Muttajin & Sari, 2013). Penyakit gastritis terjadi karena faktor iritasi, infeksi dan biasanya terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan tidak teratur, misalnya telat makan, makan terlalu banyak, makan terlalu cepat, makan makanan yang terlalu banyak bumbu pedas, minum kopi terlalu berlebihan, dan memakan makanan yang merangsang produksi asam lambung (Wahyuni dkk., 2017).

Kasus gastritis merupakan angka yang cukup tinggi di beberapa Negara. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 melaporkan insiden gastritis di berbagai Negara yaitu, Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Perancis 29,5%, Afrika 69%, Amerika Selatan 78%, dan Asia 51%. Kejadian gastritis di dunia mencapai sekitar 1,8 hingga 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Insiden terjadinya gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya.

Kejadian gastritis di Indonesia pada tahun 2018 cukup tinggi dengan presentase angka kejadian 40,8% dan mencapai prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Angka kejadian infeksi gastritis di Jawa Barat cukup tinggi yaitu sebesar 61,6%. Pada beberapa daerah di Indonesia menunjukkan data yang cukup tinggi, diantaranya Jakarta 50%, Palembang 35%, dan ketiga di Bandung dengan persentase 32,5% (Kemenkes RI, 2018).

Dampak penyakit gastritis dapat mengganggu aktivitas penderita sehari-hari karena munculnya berbagai keluhan seperti rasa nyeri di ulu hati, rasa terbakar, mual hingga muntah, tidak nafsu makan serta keluhan yang lainnya (Wahyuni dkk.,

2017). Gastritis yang tidak ditangani dengan tepat dan segera akan menimbulkan komplikasi yang lebih parah (Muhammad Ishak Ilham dkk., 2019). Terapi yang dilakukan pada penderita gastritis meliputi terapi farmakologis, antara lain antasida dapat membantu penurunan keluhan dengan menetralkan asam lambung, anti histamine sebagai penghambat reseptor histamine, dan antibiotik untuk gastritis dengan infeksi bakteri (Nurarif & Kusuma, 2016).

Salah satu tanda dan gejala dari gastritis yaitu nyeri di ulu hati yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan. Peradangan dinding lambung pada gastritis dapat menyebabkan nyeri. Nyeri merupakan sensasi yang dirasakan dan bersifat individual, sehingga tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola identik dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik. (Smeltzer & Bare, 2020). Nyeri dapat mengakibatkan keputusan, ketidaknyamanan, dan penderitaan. Nyeri juga berhubungan dengan peningkatan stress dan kecemasan (Molazem dkk., 2021). Keluhan nyeri dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Pangestu dkk., 2022). Cara non farmakologis yang sesuai untuk menurunkan intensitas nyeri misalnya membangun hubungan terapeutik perawat dan klien, bimbingan antisipasi, relaksasi, imajinasi terbimbing, akupunktur, *biofeedback*, stimulasi kutaneus, akupresur, dan psikoterapi (Smeltzer & Bare, 2020). Salah satu tindakan non farmakologis untuk mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi.

Relaksasi adalah suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress, rasa nyeri, menghilangkan ketegangan otot dan dapat memperbaiki gangguan tidur. Relaksasi adalah strategi kognitif yang memberikan kesembuhan secara fisik dan mental atau mengurangi nyeri sampai ambang nyeri (Smeltzer & Bare, 2020). Relaksasi bertujuan untuk menurunkan kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang serta secara tidak langsung menghilangkan nyeri dan menurunkan ketegangan yang berhubungan dengan status fisiologis tubuh (Solehati & Rustina, 2015).

Salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk menghilangkan nyeri diperkenalkan oleh Herbert Benson sehingga dikenal dengan terapi relaksasi benson. Terapi ini sebagai metode sederhana untuk menghilangkan ketegangan. Teknik ini memiliki efek positif pada pengurangan kecemasan dan gangguan mood,

peningkatan aktivitas fisik, dan peningkatan kualitas tidur, kualitas hidup, serta intensitas nyeri (Molazem dkk., 2021). Relaksasi ini merupakan kombinasi dari teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan/faktor keyakinan individu (berfokus pada bentuk ekspresi tertentu dari nama Tuhan atau kata yang memiliki rasa menenangkan kepada klien) berulang kali diucapkan dengan ritme yang teratur dengan pasrah (Atmojo dkk., 2019).

Cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia), sehingga oksigen dalam otak tercukupi dan tubuh akan menjadi rileks (Atmojo dkk., 2019).

Keunggulan teknik relaksasi benson diantaranya yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya (Atmojo dkk., 2019). Empat elemen dasar agar teknik relaksasi benson berhasil dalam penerapannya adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, pasien dapat memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang sudah dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu (Solehati & Rustina, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti, dkk (2018) terdapat perbedaan nyeri dismenore sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson pada mahasiswi DIII Keperawatan STIKES Karya Husada Semarang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Warsono, dkk (2019), menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien *post sectio caesarea* di RS PKU Muhammadiyah Cepu. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Manurung, dkk (2019) yaitu dapat disimpulkan ada perbedaan skala nyeri post *Appendectomy* di RSUD Porsea setelah dilakukan teknik relaksasi benson.

Berdasarkan hasil data-data diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien dengan gastritis. Kebanyakan orang masih belum mengetahui cara mengatasi nyeri dengan teknik non farmakologis seperti teknik relaksasi benson ini. Selain itu juga, menurut beberapa penelitian yang ada menunjukkan bahwa teknik ini sangat efektif untuk menurunkan tingkat nyeri, mudah dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan biaya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan teknik relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien dengan gastritis?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil pengaruh penerapan teknik relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien dengan gastritis.

1.4. Manfaat Penelitian

a. Manfaat bagi pasien

Hasil studi kasus penelitian ini dapat digunakan sebagai media informasi bagi pasien dan keluarga tentang penerapan teknik relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada gastritis.

b. Manfaat bagi perawat

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan perawat mengenai teknik relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien dengan gastritis.

c. Manfaat bagi lembaga

1) Lembaga pelayanan kesehatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu dan teknologi tentang kesehatan khususnya dalam pengembangan perawatan dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan penerapan teknik relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien dengan gastritis.

2) Lembaga pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penerapan teknik relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien dengan gastritis.