

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Gastritis merupakan salah satu penyakit yang paling sering dijumpai di klinik-klinik medis. Gastritis merupakan suatu kondisi yang menyerang lambung yang disebabkan oleh peradangan dan infeksi (Yuli Harni, 2023). Pembengkakan mukosa lambung hingga terlepasnya epitel yang menyebabkan gangguan saluran pencernaan dapat diatasi dengan peradangan ini. Dengan demikian, pelepasan epitel ini akan menyebabkan lambung menjadi meradang. (Muliani et al., 2021).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, di Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan Perancis (29,5%), serta di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut *World Health Organization (WHO)* adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus (Fadli et al., 2021). Hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5 %, Palembang 35,35, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2 % (Andreas et al., 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari Klinik Sungai Duri pada tahun 2024 jumlah lansia yang mengalami gastritis 1.243 orang.

Gejala yang biasanya menyertai penyakit gastritis antara lain rasa tidak nyaman (nyeri) pada epigastrium, perut kembung, sakit kepala, dan mual yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Novitayanti, 2023). Dampak fisiologis pada nyeri epigastrium menyebabkan munculnya stimulasi simpatik

berupa dilatasi saluran *bronchial*, peningkatan *respirasi rate*, peningkatan *heart rate*, vasokonstriksi perifer, peningkatan tekanan darah, peningkatan nilai gula darah, diaphoresis, peningkatan kekuatan otot, dilatasi pupil. Sedangkan pada nyeri berat banyak ditemukan stimulasi parasimpatik (nyeri berat dan dalam) seperti muka pucat, otot mengeras, penurunan heart rate dan tekanan darah, nafas cepat dan irreguler, nausea, vomitus, kelelahan dan keletihan (Nuryanti et al., 2020).

Gastritis dapat mengakibatkan sejumlah komplikasi medis. Anemia pernesiosa, gangguan penyerapan vitamin B12, penyempitan daerah antrum pylorus, dan gangguan penyerapan zat besi merupakan beberapa kondisi yang bermanifestasi sebagai komplikasi gastritis. Gastritis jenis ini, jika berlanjut, akan mengganggu fungsi lambung dan meningkatkan risiko berkembangnya kanker lambung, yang dapat menyebabkan kematian. Kondisi ini dapat didiagnosis dan diobati dengan mengonsumsi makanan dengan asupan makanan sedikit setiap hari, minimal air putih untuk menyeimbangkan lambung yang berprotein tinggi, dan mengonsumsi makanan berprotein tinggi seperti buah dan sayur untuk memperpanjang proses pencernaan (Novitayanti, 2020).

Salah satu manifestasi klinis gastritis pada klien adalah nyeri. Nyeri merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan tubuh yang terjadi ketika suatu jaringan mengalami gangguan dan menyebabkan seseorang menjadi marah untuk mengatasi nyeri tersebut. (Widiasworo, 2021). Ada dua jenis penatalaksanaan nyeri yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Metode non farmakologi yang tepat untuk menurunkan intensitas nyeri antara lain membangun hubungan terapeutik dengan klien dan klien, bimbingan antisipasi, pencegahan kekambuhan, terbimbing imajinasi, akupunktur, *biofeedback*, stimulasi kutaneus, akupresur, dan psikoterapi (Liu, 2024). Indriani et al., (2025) menyatakan manajemen nyeri non-farmakologi melibatkan berbagai teknik, seperti: stimulasi dan masase kutaneus, kompres dingin dan hangat, TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, terapi musik, yang dapat menenangkan klien. Beberapa

teknik relaksasi seperti relaksasi nafas dalam, relaksasi benson, relaksasi genggam jari dan relaksasi otot progresif (Surya Bakti et al., 2024).

Istilah "terapi relaksasi benson" mengacu pada salah satu metode nyeri yang digunakan untuk melakukannya, yang pertama kali dijelaskan oleh Herbert Benson. Relaksasi adalah kombinasi dari teknik respons respons dan sistem atau faktor keyakinan individu (berfokus pada ekspresi spesifik nama Tuhan atau frasa yang memiliki arti penting bagi klien) yang sering kali dilakukan dengan kecepatan yang konsisten dengan pasrah (Fadli et al., 2022). Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang disertai unsur keimanan dan keyakinan akan menghasilkan respon yang lebih kuat jika dibandingkan dengan sekadar relaksasi tanpa unsur keyakinan. Keyakinan klien ini mempunyai kemampuan untuk membuat marah (Rukmasari et al., 2023).

Latihan Relaksasi Benson mempunyai kemampuan membuat seseorang nyaman dan tenang. Relaksasi ini berpengaruh pada pertumbuhan alfa sehingga membuat kondisi pikiran menjadi rileks. Aman dan nyaman terhadap nyeri yang dirasa dapat menurun ketika gelombang alfa dalam pikiran dengan keadaan tenang dan fokus pada suatu objek (Febiantri & Machmudah, 2021). Andari et al., (2021) menyatakan bahwa respon fisik dari pengobatan Benson dapat mengurangi jumlah nyeri yang ditimbulkan dan meningkatkan jumlah gerak pada individu. Hal ini dikarenakan Benson akan menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat mengurangi konsumsi oksigen oleh tubuh dan akibatnya membuat otot-otot tubuh menjadi rileks, sehingga menghasilkan perasaan tenang dan nyaman. Efek Relaksasi Benson adalah proses membuat tubuh memproduksi hormon endorfin, yaitu hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan memiliki kemampuan untuk menenangkan tubuh. Endorfin dapat diproduksi secara alami dalam tubuh dengan cara rileks seperti meditasi dan latihan pernafasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Anisah & Maliya (2021), teknik relaksasi benson ini dapat meredakan nyeri. Karena mudah digunakan, tidak memerlukan banyak waktu dan biaya, serta tidak memiliki efek samping,

teknik benson ini dapat dilakukan secara mandiri. Hanya saja, tubuh yang senyaman mungkin harus diperhatikan saat melakukan teknik relaksasi benson saat nyeri, kemudian relaksasi benson harus dilakukan dengan lambat dan berirama.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Noviariska, (2022) penerapan terapi relaksasi untuk mengurangi nyeri pada klien gastritis di ruang AL-Wardah 4 RSUD Lirboyo Kota Kediri. Setelah penerapan relaksasi benson pada objek I mengalami penurunan dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 0 pada hari ke-3 dan objek II skala nyeri nyeri 9 menjadi skala nyeri 3 pada hari ke-3.

Mencermati hal tersebut, diperlukan peran perawat dalam hal meningkatkan mutu asuhan keperawatan yang diberikan terutama pada lansia dengan nyeri lambung atau ulu hati akibat gastritis. Perawat perlu memberikan intervensi yang efektif dan efisien dalam menangani masalah tersebut. Peningkatan asuhan keperawatan yang dimaksud adalah dengan menerapkan intervensi keperawatan dan adanya inovasi dalam pemberian asuhan keperawatan diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi klien di tempat praktik. Hasil temuan penulis di Klinik Sungai Duri menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi benson pada lansia dengan gastritis belum pernah dilakukan. Pihak klinik hanya memberikan pengobatan secara farmakologi kepada lansia terutama yang menderita gastritis. Masyarakat terutama lansia belum mengetahui mengenai metode nonfarmakologi dengan penerapan teknik relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri akibat gastritis. adanya fenomena tersebut serta munculnya permasalahan yang terjadi pada lansia dengan gastritis berupa rasa nyeri yang mengganggu, membuat penulis tertarik untuk melakukan penerapan intervensi pada klien dengan penerapan teknik relaksasi benson, hal tersebut akan dituangkan dalam sebuah karya ilmiah akhir ners dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Gastritis Pada Lansia di Klinik Sungai Duri”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah pada studi kasus ini yaitu apakah penerapan teknik relaksasi benson dapat mengurangi nyeri terhadap gastritis?

## **C. TUJUAN**

### **1. Tujuan Umum**

Melaksanakan asuhan keperawatan secara komprehensif pada klien gastritis melalui penerapan terapi benson untuk mengurangi nyeri di Klinik Sungai Duri.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis diagnosa keperawatan pada lansia dengan gastritis
- b. Menganalisis rencana keperawatan pada lansia dengan gastritis
- c. Menganalisis implementasi keperawatan pada lansia dengan gastritis
- d. Menganalisis hasil evaluasi asuhan keperawatan pada lansia dengan gastritis
- e. Menganalisis hasil penerapan *Evidence Based Nursing Practice (EBNP)* dengan penerapan intervensi terapi relaksasi benson untuk menurunkan nyeri.

## **D. MANFAAT**

### **1. Bagi Instansi Pendidikan**

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi, bahan bacaan, dan sumber data untuk penelitian selanjutnya

### **2. Bagi Penulis**

Hasil studi ini dapat dimanfaatkan oleh institusi maupun profesi keperawatan dalam Upaya penyempurnaan asuhan keperawatan pada klien gastritis dengan masalah keperawatan nyeri dengan Tindakan relaksasi benson

### **3. Bagi Perkembangan dan Teknologi Kesehatan**

Dengan adanya penulisan ini menambah wawasan ilmu dan teknologi terapi di bidang keperawatan dalam penanganan nyeri pada gastritis