

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Ny. E TENTANG PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI GENGAM JARI DALAM MENURUNKAN NYERI GASTRITIS DI DESA SIMPANG KUBU WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS AIR TIRIS

Anugrah Cania^{1*}, Ridha Hidayat², Yenny Safitri³

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan^{1,3}

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan²

*Corresponding Author : anugracaniapku17@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis atau yang secara umum dikenal dengan istilah sakit “maag” atau sakit uluhati ialah peradangan pada dinding lambung terutama pada selaput dinding lambung. Mengonsumsi makanan yang instan, pedas, asam-asaman, alkohol, makanan yang mengandung kafein seperti kopi yang dapat meningkatkan produksi asam lambung dan pada akhirnya kekuatan dinding lambung menurun. Nyeri akut adalah masalah keperawatan yang sering ditemukan pada pasien gastritis. Prevalensi gastritis di Desa Simpang Kubu sendiri di jumpai sebanyak 242 kasus pada bulan Januari-Mei tahun 2023. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menganalisis intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja Upt Puskesmas Air Tiris. Hasil analisa pasien menunjukkan perbandingan skala nyeri dari hari pertama sampai hari ketiga mengalami penurunan yaitu dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menurun menjadi skala nyeri 0 (tidak nyeri). Penerapan relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari pada pasien gastritis harus diterapkan oleh klien setiap merasakan nyeri.

Kata kunci : gastritis, teknik genggam jari, teknik relaksasi nafas dalam, skala nyeri

ABSTRACT

Gastritis or what is generally known as stomach ulcers or heartburn is inflammation of the stomach wall, especially the lining of the stomach wall. Consuming instant, spicy, acidic foods, alcohol, foods containing caffeine such as coffee can increase stomach acid production and ultimately reduce the strength of the stomach walls. Acute pain is a nursing problem that is often found in gastritis patients. The prevalence of gastritis in Simpang Kubu Village alone was found to be 242 cases in January-May 2023. This Final Scientific Work by Nurses aims to analyze deep breathing and finger-hold relaxation interventions on pain intensity in Simpang Kubu Village, Upt Air Tiris Health Center Working Area. The results of the patient's analysis showed that the comparison of the pain scale from the first day to the third day had decreased, namely from a pain scale of 5 (moderate pain) decreasing to a pain scale of 0 (no pain). The application of deep breathing relaxation and finger grip relaxation in gastritis patients must be applied by clients every time they feel pain.

Keywords : deep breathing relaxation technique, finger grip technique, gastritis, pain scale

PENDAHULUAN

Gastritis dikenal di masyarakat dengan sebutan sakit maag atau sakit ulu hati. Penyakit ini adalah peradangan yang terjadi selaput lendir. Penyakit ini biasanya datang tiba-tiba dan sering kali ditandai mual, muntah, nyeri, dan pendarahan. (Megawati, 2012). Gastritis merupakan penyakit akut ataupun kronis dikarenakan terjadinya peradangan pada dinding lambung. (Harliani et al., 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2018 kejadian maag di dunia mencapai 1,8 hingga 2,1 juta orang per tahun. Dimana angka kejadian maag di Kanada 35%, Tiongkok 31%, Perancis 29.5%, Inggris sebesar 22% dan Jepang 14.5% (*World Health*

Organization, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau, penyakit maag berada di peringkat ke tujuh dalam sepuluh penyakit terbanyak yang total kasusnya sebanyak 11,47 kasus, naik dari tahun 2021 atau sebanyak 1.252 kasus. (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2021). Menurut data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar pada tahun 2021, kejadian penyakit maag adalah salah satu dari 10 penyakit terbanyak, menduduki peringkat keenam dengan jumlah 5.661 kasus. Kabupaten Kampar memiliki 31 Puskesmas dimana pada tahun 2023 data tertinggi gastritis sebanyak 1.899 kasus yaitu di puskesmas Pantai Raja. Sedangkan Puskesmas Air Tiris sebanyak 220 kasus gastritis. Prevalensi gastritis di Desa Simpang Kubu sendiri dijumpai sebanyak 3,61% kasus. Dari total 2113 masyarakat di Simpang Kubu terdapat 242 kasus yang terkena penyakit gastritis pada bulan Januari-Mei tahun 2023 .

Nyeri adalah bagian dari manifestasi klinis yang terjadi pada penderita maag. Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Untuk mengatasi nyeri tersebut salah satunya dengan cara terapi non farmakologis, yaitu terapi teknik relaksasi nafas dalam dan teknik genggam jari. (Utami & Kartika, 2018). Relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita.

Pendekatan secara non farmakologis tanpa penggunaan obat-obatan seperti relaksasi, masase, akupresur, akupunktur, kompres panas atau dingin dan aromaterapi, sedangkan secara farmakologis melalui penggunaan obat-obatan (Safitri, Y, 2017)

Tujuan penelitian ini mampu memberikan asuhan keperawatan keluarga pada Ny. E tentang pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri gastritis.

METODE

Metode penulisan KIA-N ini adalah studi kasus intervensi non farmakologi dengan pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari dalam menurunkan nyeri gastritis. Asuhan keperawatan yang dilakukan berpedoman pada proses asuhan keperawatan keluarga yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Sampel yang digunakan pada studi kasus yaitu Ny.E dengan diagnosis medis Gastritis. Asuhan keperawatan yang dilakukan pada tanggal 14 – 16 Juni 2023 di Desa Simpang Kubu wilayah kerja UPT Puskesmas Air Tiris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Klien berinisial Ny. E berusia 40 tahun, berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA/SLTA) yang bekerja sebagai IRT, Ny. E bertempat tinggal di Dusun 1 Panglimo Khatib Kecamatan Kampar Riau. Keluhan utama klien didapatkan data P: nyeri terasa ketika saat ingin beraktivitas, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: di bagian ulu, S: skala nyeri 5, T: berlangsung hilang timbul. Klien juga mengatakan jarang sarapan pagi cukup dengan minum teh dipagi hari sudah merasa kenyang. Saat ditanya kepada keluarga Ny. E tentang penyakit yang diderita oleh Ny. E keluarga tidak mengetahui apa itu gastritis dan tidak tahu cara mengenal dan merawat anggota yang menderita gastritis ditandai keluarga yang tidak tahu tanda dan gejala dari gastritis. TD : 126/84 mmHg, N : 110x/menit, RR : 20x/menit, Suhu : 36,4°C, Berat Badan : 48 kg dan TB : 156 cm.

Timbulnya penyakit maag bisa terjadi dikarenakan kebiasaan makan tidak teratur, meliputi frekuensi, jumlah dan jenis makanan. Kebiasaan makan yang tidak sehat bisa mengakibatkan penyakit maag. Pada kasus maag akut, gangguan makan menjadi titik awal yang mengakibatkan munculnya perubahan dinding lambung. Peningkatan pesat produksi cairan lambung yang dipicu oleh konsumsi makanan atau minuman, cuka, cabai, kopi, alkohol, dan makanan korosif dan iritasi lainnya bisa juga memicu terjadinya keadaan ini. Akhirnya, resistensi dinding lambung menjadi semakin parah. Tidak jarang kondisi seperti ini merusak lapisan lambung. (Novitasari & Aprilia, 2023).

Menurut asumsi peneliti dari penelitian yang dilakukan pada pasien maag, sering kali mereka mengalami gejala yang sama, yaitu sakit maag. Hal ini terjadi karena beberapa faktor antara lain makanan, telat makan, dan kebiasaan makan tidak sehat. Selain itu, maag dapat mengganggu aktivitas klien sehari-hari, bahkan rutinitas istirahat dapat terganggu karena klien merasakan nyeri.

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan keluarga dirumuskan berdasarkan data yang didapatkan pada pengkajian yang terdiri dari masalah keperawatan yang akan berhubungan dengan etiologi yang berasal dari pengkajian fungsi perawatan keluarga.

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan dua diagnosa yang muncul pada Ny. E, yaitu nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam mengenali masalah kesehatan dan resiko perubahan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh dengan Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit.

Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan Rifka Zalila (2022) individu penderita gastritis dapat menyebabkan nyeri ulu hati, mual muntah, tampak lemah dan nafsu makan menurun.

Intervensi Keperawatan

Tindakan asuhan keperawatan diharapkan keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit melalui cara rencana asuhan keperawatan meliputi :

Peneliti membuat beberapa intervensi untuk mengatasi masalah nyeri akut b/d ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan keluarga salah satunya adalah teknik relaksasi nafas dalam dan teknik genggam jari 1-2 menit sebanyak 5-10 kali sehari yaitu pagi, siang dan malam untuk menurunkan nyeri gastritis pada klien yang mengalami gastritis.

Menurut asumsi peneliti intervensi tersebut diberikan sesuai dengan kebutuhan pasien untuk mengurangi sensasi nyeri dan juga untuk meningkatkan nafsu makan. Para peneliti meyakini intervensi yang akan dilakukan dapat membantu pemulihan klien.

Pada intervensi keperawatan yang diterapkan sesuai dengan *evidence based* oleh Harliani,dkk (2022) tentang Pengobatan non farmakologi untuk mengurangi intensitas nyeri pada penderita maag. Terapi non-obat yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri antara lain distraksi, teknik relaksasi pernapasan dalam, imajinasi terbimbing, teknik relaksasi otot progresif, pijat efusi, dan kompres hangat, serta relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi pernafasan dalam, yaitu teknik pernafasan lambat, setelah itu pasien diajarkan menahan nafas pada saat inhalasi maksimal dan menghembuskan nafas secara perlahan dengan tujuan untuk meningkatkan ventilasi paru. Teknik ini terbukti mengurangi intensitas nyeri (Smaltzer & Bare, 2010 dalam Utami & Kartika, 2018).

Implementasi Keperawatan

Implementasi yang diberikan yaitu pemberian terapi dengan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari untuk menurunkan skala nyeri. Pemberian terapi dilakukan selama 3 hari yaitu tanggal 14 – 16 Juli 2023.

Setelah menjelaskan mengenai manfaat dan tujuan dari terapi teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari. Peneliti mengajarkan teknik relaksasi dengan bernapas perlahan dan dalam melalui hidung, menjaga bahu tetap rileks, dada bagian atas diam dan kultur rongga perut bergerak ke atas, kemudian mengeluarkan udara secara perlahan melalui mulut, mengerucutkan bibir, hingga napas kedua. tahan selama tiga hingga lima detik, keluarkan udara secara perlahan melalui mulut, kerucutkan bibir, dan ulangi lima hingga sepuluh kali.

Dan peneliti juga mengajarkan teknik relaksasi genggam jari anjurkan klien untuk tetap dalam posisi nyaman dan relaks, minta klien memegang salah satu jari dimulai dari ibu jari sambil menarik napas dalam-dalam, lembut, minta klien menghembuskan napas perlahan-lahan melepaskan sensasi tidak nyaman (rasa nyeri pada ibu jari), konsultasi minta klien melakukan hal ini selama 2-3 menit untuk setiap jari, minta klien melakukan hal yang sama dengan sembilan jari yang tersisa.

Skala nyeri dinilai menggunakan skala *Numeric Rating Scale*. Perbandingan skala nyeri dari hari ke-1 hingga hari ke-3 dikurangi dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 0 (nol), hal ini memenuhi kriteria hasil yang telah ditetapkan yaitu penurunan nyeri keluhan nyeri, penurunan kecemasan, dan peningkatan nyeri yang terkontrol dilaporkan. Karena kurangnya pengetahuan, pihak keluarga menyatakan sudah paham betul mengenai penyakit maag yang diderita anggota keluarga tersebut, sehingga keluarga tidak bingung lagi ketika ditanya mengenai penyakit maag yang diderita anggota keluarga tersebut..

Menurut asumsi peneliti saat dilakukan implementasi selama 3x24 jam, nyeri klien terus mengalami penurunan setiap harinya. Klien juga mengerti apa yang dijelaskan peneliti. Peneliti meyakini bahwa terapi relaksasi nafas dalam dan teknik genggam jari juga sangat membantu dalam proses pemulihan. Sejalan dengan penelitian Rifka dkk (2022) hasil penelitian implementasi yang telah ditetapkan untuk mengatasi masalah yang timbul atau terjadi pada saat dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik genggam jari dapat mengurangi rasa nyeri.

Evaluasi Keperawatan

Dari hasil studi kasus penerapan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari pada keluarga khususnya penderita gastritis Ny.E diperoleh hasil adanya perbandingan penurunan skala nyeri dari hari ke-1 hingga hari ke-3, yaitu dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) hingga skala nyeri 0 (tidak nyeri), memenuhi kriteria hasil yang ditetapkan pereda nyeri, penurunan kecemasan, dan pengendalian nyeri dilaporkan meningkat.

Untuk Resiko ketidak seimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh dari hari pertama sampai hari ketiga mengalami perubahan yaitu yang awalnya keluarga tidak mengetahui diit pada penderita gastritis, tanda dan gejala, kenapa bisa terjadi gastritis dan cara merawatnya. Pada hari kedua keluarga sudah memahami tentang penyakit gastritis yang diderita oleh anggota keliuarga, keluarga tidak bingung lagi saat ditanya tentang penyakit gastritis yang diderita oleh anggota keluarga.

Hasil ini Sejalan dengan penelitian Rifka dkk (2022) hasil penelitian implementasi yang telah ditetapkan untuk mengatasi masalah yang timbul atau terjadi pada saat dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik genggam jari dapat mengurangi rasa nyeri.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan pada asuhan keperawatan pada Ny. E tentang terapi teknik relaksasi nafas dalam dan teknik genggam jari untuk menurunkan nyeri gastritis, maka dapat disimpulkan : Pengkajian data yang didapatkan , P: nyeri dan pusing semakin terasa ketika saat ingin beraktivitas, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian ulu, S: skala nyeri 5, T:

berlangsung hilang timbul. Saat ditanya kepada keluarga Ny.E tentang penyakit yang diderita oleh Ny.E keluarga tidak mengetahui apa itu gastritis secara spesifik dan tidak tahu cara mengenal anggota yang menderita gastritis ditandai keluarga yang tidak tahu tanda dan gejala dari gastritis. Respon objektif yang didapat klien tampak meringis, TD : 126/84 mmHg, N : 110x/menit, RR : 20x/menit, Suhu : 36,4 °C, Berat Badan : 48 kg dan TB : 156 cm. Keluarga klien tampak bingung saat ditanya tentang penyakit gastritis.

Diagnosa yang muncul Nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan dan Resiko ketidak seimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit. Intervensi yang direncanakan yaitu terapi teknik relaksasi nafas dalam dan teknik genggam jari untuk menurunkan nyeri. Implementasi yang diberikan pada klien adalah sesuai dengan intervensi yaitu melakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari sampai masalah teratasi dan terdapat perbedaan dengan penelitian yang terdahulu.

Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dan dan Resiko ketidak seimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh Hasil inovasi dari terapi teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari didapatkan hasil terdapat pengaruh terapi teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi genggam jari dalam pemberian asuhan keperawatan Ny. E untuk menurunkan skala nyeri yaitu dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menurun menjadi skala nyeri 0 (tidak nyeri) dan untuk dan Resiko ketidak seimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh Ny.E dan keluarga mampu mengetahui diit untuk penderita gastritis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Riau. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9, 1–287.
- Harliani, H., Anandita, M. A., & Basri, M. (2022). Pemberian Terapi Non-Farmakologi Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 212. <https://doi.org/10.32382/jmk.v13i2.3064>
- Megawati. (2012). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Gastritis Pada Orang Dewasa Di Ruang Ra1 Dan Ra2 Rsup H.Adam Malik Medan. *Kementerian Kesehatan*, 1–5.
- Nurarif, A. H., & Kusumah, H. (2016). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC. MediAction.
- Nurarif, Amin Huda, & Kusuma, H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA. Mediation Jogja.
- Nurarif .A.H. dan Kusuma. H. (2015). APLIKASI Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC. Jogjakarta: MediAction.
- Novitasari, D., & Aprilia, E. (2023). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Penatalaksanaan Nyeri Akut Pasien Gastritis. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 5(1), 40–48. <https://doi.org/10.52841/jkd.v5i1.339>
- Safitri, Y. (2017). Perbandingan Efektifitas Massage Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Ners*, 1(2).

Utami, A. D., & Kartika, I. R. (2018). Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis: a Literatur Review. *REAL in Nursing Journal*, 1(3), 123. <https://doi.org/10.32883/rnj.v1i3.341>

World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases - Trends in cause-specific mortality by all age-groups for a selected country or area and sex*. 64(May), 2023.