



## Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gastritis Melalui Aplikasi Teori Florence Nightingale Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Sinta Holipa <sup>1)</sup>, Hengki Tranando <sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan/Jurusan Keperawatan , Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia  
e-mail: <sup>1</sup> [Sintaholipa17@gmail.com](mailto:Sintaholipa17@gmail.com) , <sup>2</sup> [Hengki\\_Noah@yahoo.com](mailto:Hengki_Noah@yahoo.com)

Received [06-11-2025]    Revised [08-12-2025]    Accepted [11-12-2025]

**Abstract.** Gastritis is a condition characterized by acute or chronic inflammation of the gastric mucosa. Gastritis can occur due to excess stomach acid, and stomach pain is caused by mucosal erosion, which can lead to an increase in chemical mediators such as prostaglandins and histamine in the stomach. The incidence of gastritis Indonesia is 40.8%, with a prevalence of 274,396 cases, making it the 10th most common type of gastritis in Indonesia.

**Keywords:** *Gastritis, Deep Breathing Relaxation Technique, Pain.*

**Abstrak.** Gastritis adalah suatu kondisi yang ditandai dengan peradangan akut atau kronis pada mukosa lambung. Gastritis dapat terjadi karena kelebihan asam lambung, dan nyeri lambung disebabkan oleh erosi mukosa, sehingga dapat menyebabkan peningkatan mediator kimia seperti prostaglandin dan histamin di lambung. persentase jumlah kejadian gastritis di negara Indonesia adalah 40,8% dan mencapai prevalensi 274.396 kasus gastritis menduduki 10 kasus terbanyak di Indonesia.

**Kata Kunci:** *Gastritis, Teknik Relaksasi Napas Dalam, Nyeri.*

### PENDAHULUAN

Saat ini ditemui penyakit tidak menular yang mengancam, dimana hal ini diakibatkan oleh beberapa faktor. Salah satu penyakit tidak menular yang ditemui yaitu gastritis, dimana penyakit ini rentan disebabkan karena faktor gaya hidup yang tidak teratur, Gastritis atau yang lebih umum disebut maag yaitu penyakit yang dapat memengaruhi kemampuan untuk beraktivitas bahkan jika tidak ditangani dengan tepat bisa berakibat kematian (Andreas,2022) Gastritis adalah suatu kondisi yang ditandai dengan peradangan akut atau kronis pada mukosa lambung. Gastritis dapat terjadi karena kelebihan asam lambung, dan nyeri lambung disebabkan oleh erosi mukosa, sehingga dapat menyebabkan peningkatan mediator kimia seperti prostaglandin dan histamin di lambung, yang juga berfungsi menimbulkan rasa sakit atau reseptor nyeri. (Raturoré dkk., 2022) 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. Gastritis merupakan penyakit akut ataupun kronis dikarenakan terjadinya peradangan pada dinding lambung. (Harliani et al., 2022) Istilah maag atau sakit maag (maag) merupakan penyakit yang sering dijumpai di masyarakat umum. Penyakit ini masih dianggap umum karena kurangnya kesadaran masyarakat terhadap dampak penyakit ini. Penyakit lambung bisa berujung pada kematian jika penyakitnya akut. Salah satu faktor penyebab terjadinya maag adalah pola makan yang buruk dan seringnya konsumsi makanan pedas dan berlemak (Daffa dkk., 2023). Gastritis disebabkan salah satunya oleh sikap penderita Gastritis yang tidak memperhatikan kesehatannya terutama makanan yang dimakan setiap hari Gastritis dapat mengganggu

aktivitas sehari-hari, karena penderitanya mengalami nyeri dan rasa tidak nyaman pada perutnya. Gastritis sangat berbahaya jika tidak diawasi tepat waktu, karena penyakit maag ini dapat menyebabkan kematian jika sudah akut. Jika penyakit ini akut maka akan menimbulkan berbagai komplikasi seperti perdarahan pada saluran cerna bagian atas, tukak lambung, gangguan hidrolitik, anemia pernisiiosa yang dapat berujung pada kematian penderita. Meski terkesan normal, maag merupakan penyakit tidak menular yang bisa menyebabkannya kematian Tidak hanya orang dewasa saja yang bisa terkena penyakit ini, remaja juga bisa terkena penyakit ini karena sering terlambat makan atau tidak makan sama sekali. (Ratukoré dkk., 2022).

Berdasarkan World Health Organization tahun 2020 pravelensi penderita gastritis di beberapa negara, yaitu Inggris 22%, Prancis 29,5%, Jepang 14,5%, Tiongkok 31% dan Kanada 35%. Menurut data WHO persentase jumlah kejadian gastritis di negara Indonesia adalah 40,8% dan mencapai prevelensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa di beberapa daerah Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia kasus gastritis menduduki 10 kasus terbanyak di Indonesia, yaitu pada pasien rawat inap di rumah sakit maupun di puskesmas Indonesia dengan jumlah kasus sebanyak 30.154 orang (Ulwani et al., 2024). Jumlah prevalensi penderita gastritis di Bengkulu pada tahun 2023 ada 8.311 jiwa, mengalami peningkatan pada tahun 2024 ada 8.636 jiwa, dari jumlah prevalensi tersebut gastritis menjadi urutan ke 2 dalam 10 penyakit terbanyak di Kota Bengkulu (Dinas kesehatan Kota Bengkulu, 2024). Gastritis dapat menyerang semua tingkat usia maupun jenis kelamin, insiden terbanyak pada usia produktif karena tingkat kesibukan serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah terjadi akibat pengaruh faktor-faktor lingkungan Kondisi lingkungan yang negatif dapat menyebabkan stres fisik dan berpengaruh buruk terhadap masalah kesehatan. Pasien dalam konteks lingkungan terdiri dari lingkungan fisik, psikologis, dan lingkungan sosial. Pandangan nightingale keperawatan adalah ilmu kesehatan sebagai perbaikan dan pengelolaan lingkungan fisik sehingga alam dapat menyembuhkan pasien (Hazrina & Nursanti, 2024). Teori konseptual Florence Nightingale merupakan salah satu model yang bisa diterapkan dalam pelaksanaan keperawatan, Nigtingale memandang keperawatan pasien berhubungan dengan pengelolaan lingkungan fisik sehingga dapat menjadi salah satu faktor penyembuh pasien. Nightingale memasukkan konsep kesederhanaan dan nutrisi ke dalam teorinya.

Kebisingan yang disebabkan oleh berbagai kegiatan di ruang rumah sakit tentunya dapat mengganggu kesehatan pasien (Hazrina & Nursanti, 2024). 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. Nyeri dapat mengakibatkan keputusan, ketidaknyamanan, dan penderitaan. Nyeri juga berhubungan dengan peningkatan stress dan kecemasan. Keluhan nyeri dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Pangestu dkk., 2022). Penerapan asuhan keperawatan dengan manajemen nyeri merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk mengurangi nyeri. Teknik relaksasi merupakan bagian dari tindakan dalam dunia kesehatan yang bertujuan untuk meredakan ketegangan atau stres fisik dan psikis hingga meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Penatalaksanaan nyeri non farmakologi yang dapat dilakukan pada pasien maag, relaksasi nafas dalam (Novitasari & Aprilia, 2023) Terapi relaksasi adalah serangkaian teknik atau metode yang dirancang untuk membantu seseorang mencapai keadaan relaksasi fisik dan mental, dengan tujuan mengurangi stres, kecemasan, nyeri, dan berbagai gejala fisik atau emosional lainnya. Terapi ini bekerja dengan menenangkan sistem saraf dan mengurangi respons stres tubuh, seperti detak jantung yang cepat, pernapasan dangkal, dan ketegangan otot (Yelly Herien, 2024) Teknik relaksasi

napas dalam adalah salah satu teknik relaksasi paling sederhana yang digunakan perawat dalam mengelola nyeri, dan ansietas yang dialami pasien. Ini juga merupakan teknik non-invasif, murah, menghemat waktu, bebas risiko. Terapi relaksasi napas dalam adalah teknik yang melibatkan pengendalian pola pernapasan untuk mencapai keadaan relaksasi fisik dan mental. Teknik ini bertujuan untuk memperlambat pernapasan, meningkatkan oksigenasi, dan menenangkan sistem saraf, sehingga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan berbagai gejala fisik lainnya (Yelly Herien, 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia, 2023) menunjukkan bahwa Terapi relaksasi napas dalam terbukti dapat meredakan nyeri pada penderita gastritis pada penelitian ini. Pelaksanaan asuhan keperawatan sendiri selama 3 hari pada responden dengan menentukan kriteria hasil nyeri berkurang dari skala nyeri 6 (sedang) menjadi nyeri 2 (ringan). Menurut penelitian dari Fika (2024), bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam pada pasien dengan nyeri abdomen, dibuktikan dengan lembar observasi kegiatan penerapan teknik relaksasi napas dalam.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi kasus (case study) dengan pendekatan asuhan keperawatan menggunakan teori Florence Nightingale. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan terapi Relaksasi Napas dalam terhadap penurunan nyeri pada penderita gastritis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Pengkajian**

Berdasarkan Konsep Teori Florence Nightingale pengkajian meliputi Data pengkajian lebih difokuskan pada kondisi lingkungan pasien, yaitu Pada saat dilakukan pengkajian hari senin 28, Juli 2025 di rumah Ny. P lingkungan fisik Ny. P didapatkan hasil pengkajian kebersihan pada lingkungan kamar Ny. P tampak tidak rapi dan tidak bersih dikarenakan banyak barang-barang yang diletakkan di tempat tidur, ruang dapur tampak tidak rapi dan bersih makanan di tutup dengan tudung kurung saji, pada lingkungan psikologis di dapatkan hasil pengkajian Ny. P mengatakan nyeri ulu hati yang di deritanya tidak kunjung membaik, Ny. P tampak meringis skala nyeri 5. lingkungan sosial ny. P mengatakan interaksi keluarga berjalan kurang baik dikarenakan ada kesibukan masing-masing tetapi keluarga saling mendukung ketika ada masalah. Hubungan dengan komunitas dan tetangga terjalin dengan baik. Sedangkan pada lingkungan fisik rumah Ny. S kebersihan halaman rumah ny. s tampak bersih dan rapi ruang tamu tertata rapi dan bersih, hanya saja kebersihan tempat tidur Ny. S tampak kurang bersih dan kurang rapi, seprei tempat tidur tampak kotor dan adanya barang-barang yang di letakkan di tempat tidur, pada lingkungan psikologis Ny. S di dapatkan data Ny. S mengatakan keluhan nyeri ulu hati sudah lama sejak 1 bulan yang lalu dan hilang timbul. tampak meringis skala nyeri 5. Lingkungan sosial Ny. S mengatakan hubungan Ny. S dengan anggota keluarga terjalin dengan baik, hubungan Ny. s dengan komunitas tetangga terjalin dengan baik. Menurut penulis adanya kesesuaian antara teori Florence Nightingale dan kasus yaitu lingkungan fisik kebersihan tempat tidur Ny. P dan Ny. S tampak tidak rapi dan tidak bersih. dan lingkungan psikologis Ny. P dan Ny. S dengan gastritis di dapatkan hasil pengkajian pada lingkungan psikologis Ny. P dan Ny. S mengeluh nyeri yang tak kunjung sembuh, tampak meringis, skala nyeri 5

#### **Diagnosa**

Berdasarkan kasus NY. P dan Ny. S Diagnosa dibuat berdasarkan analisis dari kesimpulan yang diperoleh dari informasi dalam pengkajian. Nightingale percaya bahwa data harus digunakan sebagai dasar untuk membentuk kesimpulan apa pun. Adalah penting bahwa

diagnosis merupakan respons pasien terhadap lingkungan mereka. dan bukan masalah lingkungan. Diagnosis keperawatan mencerminkan pentingnya lingkungan bagi kesehatan dan kesejahteraan pasien. Terdapat 1 diagnosa Ny. p dan Ny. s yaitu : nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis

### **Diagnosa**

Perencanaan keperawatan adalah rencana keperawatan yang akan perawat lakukan kepada pasien sesuai dengan diagnosa yang ditegakkan sehingga kebutuhan pasien dapat terpenuhi. Secara teori rencana keperawatan dituliskan sesuai dengan rencana dan kriteria hasil : berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Intervensi disusun berdasarkan diagnosa ke 1 pada ny. p dan ny. s dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis pada intervensi yang ada di teori intervensi manajemen nyeri Maka dari itu dilakukan intervensi untuk mengurangi nyeri yaitu berikan teknik non farmakologi (pemberian teknik relaksasi nafas dalam ) sebagai intervensi pilihan untuk mengurangi rasa nyeri..

### **Implementasi keperawatan**

Implementasi Terjadi di lingkungan yang mempengaruhi pasien dan melibatkan mengambil tindakan untuk memodifikasi lingkungan tersebut. Semua faktor lingkungan harus dipertimbangkan dipertimbangkan, termasuk kebisingan, udara, bau, tempat tidur, kebersihan, cahaya, dan variasi, semua faktor yang menempatkan pasien pada posisi terbaik bagi alam untuk bekerja pada mereka: Implementasi keperawatan yang dilakukan pada kasus Ny. P dan kasus Ny. S Implementasi sudah sesuai dengan apa yang ada pada intervensi nyeri akut : Mengidentifikasi lokasi .karakteristik, frekuensi. Kualitas, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, memberikan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri ( relaksasi napas dalam) mengajarkan cara mengontrol nyeri secara mandiri, Setelah di berikan terapi relaksasi napas dalam di hari pertama skala nyeri 5 di hari ke pasien di berikan terapi relaksasi napas dalam skala nyeri turun menjadi 3 di hari ke 3 skala nyeri menjadi 1 .

### **Evaluasi Keperawatan**

- a. Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses keperawatan yang digunakan untuk menentukan seberapa baik rencana keperawatan bekerja dengan menunjukkan respon pasien dan kriteria hasil yang telah ditetapkan (Nanda, 2016).
- b. Hasil evaluasi yang dilakukan pada kasus Ny. P dan kasus Ny. S dengan Diagnosa keperawatan Nyeri Akut setelah di berikan terapi Relaksasi Napas Dalam selama 3 hari di dapatkan hasil nyeri pada Ny. P dan Ny. S dari skala nyeri 5 di hari pertama menurun menjadi 1 di hari ketiga.

### **Pembahasan**

Menurut penulis adanya kesesuaian antara teori Florence Nightingale dan kasus yaitu lingkungan fisik kebersihan tempat tidur Ny. P dan Ny. S tampak tidak rapi dan tidak bersih. dan lingkungan psikologis Ny. P dan Ny. S dengan gastritis di dapatkan hasil pengkajian pada lingkungan psikologis Ny. P dan Ny. S mengeluh nyeri yang tak kunjung sembuh , tampak meringis, skala nyeri 5

### **SIMPULAN**

#### **1. Pengkajian .**

Pada saat di lakukan pengkajian hari senin 28, juli 2025 di rumah Ny. p dan ny. s lingkungan fisik kebersihan rumah Ny. P dan Ny. S tampak tidak bersih dan tidak rapi pada kamar Ny. p dan Ny. S dikarenakan ada barang-barang yang diletakan di atas tempat tidur

dan dapur. ny p tampak tidak rapid an kurang bersih . pada lingkungan psikologis di dapatkan hasil pengkajian Ny. p dan ny. s mengatakan nyeri uluh hati yang di deritainya tidak kunjung membaik, tampak meringis skala nyeri 5 .

## 2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang diangkat adalah keadaan dimana menggambarkan masalah yang ada pasien mengacu kepada hasil pengkajian serta keadaan pasien setelah dilakukan pengkajian. Berdasarkan analisis data dapat dirumuskan diagnosa keperawatan yaitu: Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077)

## 3. Intervensi Keperawatan

Intervensi yang dapat dikembangkan pada pasien pemenuha kebutuhan rasa nyaman nyeri dengan acuan SLKIdan SIKI yaitu pada intervensi luaran utama ada manajemen nyeri,dengan non farmakologi teknik relaksasi napas dalam.

## 4. Implementasi Keperawatan

Tindakan Keperawatan di lakukan selama 3 hari perawatan.Tahap Pelaksanaan di mulai setelah rencana tindakan di susun yang di tujukan untuk membantu pasien mencapai tujuan yang di harapkan yaitu proses penyembuhan

## 5. Eavaluasi Keperawatan

Evaluasi di peroleh bahwa setelah 3 hari dalam pertemuan terjadi penurunan pada tingkat nyeri, yang di rasakan oleh pasien dengan gastritis dengan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien gastritis melalui aplikasi teori Florence nightingale.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreas, A., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya*. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 159–165. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4509>
- Aprilia, E., Novitasari, D., Kesehatan, F., Bangsa, U. H., Tengah, J., & Tengah, J. (2023). *TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK*. 5, 40–48.
- Daffa, R. Z., Susanti, N., Pranita, M., Jannah, M. M., Zahra, M. U., Saragih, P. A., Harahap, M., Karina, R. L., Fikri, M. A., & Wijaya, M. A. (2023). *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(2), 133. 2 Juli, 2023
- Djuwitaningsih, S., Mulyanti, Y., Deswani, & Syafdeiwiyani. (2023). *Keterampilan Klinis Evidence Based Practice*. Sonpedia Publishing Indonesia
- Dinas Kesehatan. 2023. Profil Puskesmas sawah Lebar. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
- Dinas Kesehatan. 2024. Profil Puskesmas Sawah Lebar. Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
- Hazrina, F. A., & Nursanti, I. (2024). *Asuhan Keperawatan Dalam Pendekatan Teori Florence Nightingale (Modern Nursing)*. *Zahra: Journal of Health and Medical Research*, 4(1), 31-
- Harliani, Anandita, M. A., & Basri, M. (2022). *Pemberian Terapi Non-Farmakologi Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis*. *Jurnal Keperawatan*
- Pangestu, M. F., Ayubana, S., & Utami, I. T. (2022). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kota Metro*. *Jurnal Cendekita Muda*, 2(September), 341–345.
- Padila. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ratukore, R. S. J. P., Manurung, I. F. E., & Tira, D. S. (2022). *Determinan Kejadian Gastritis Pada Kesehatan Masyarakat , Universitas Nusa Cendana , Indonesia*. 16(3), 336–344 .3 November 2022 Poltekita: *Jurnal Ilmu Kesehatan ( diakses tanggal 25 oktobr 2023 )*
- rahayu, notesya, P. (2023). *Bunga Rampai Manejemen Nyeri*.
- Tim pokja SDKI.2017.standar diagnosa keperawatan Indonesia.peraturan perawat nasional Indonesia.Jakarta .
- Tim Pokja SIKI.2018.standar Intervensi keperawatan Indonesia.peraturan perawat nasional Indonesia.Jakarta .

- Tim pokja SLKI.2019. standar Luaran keperawatan Indonesia.peraturan perawat nasional Indonesia.Jakarta
- Ulwani, J., Mangara, A., & Angin, N. P. (2024). Pemberian Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri Abdomen pada Klien Gastritis di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(3), 368–373
- World Health Organization (WHO). WHO Communication Framework. World Health Organization. 2020.
- Gonzalo, A. (2023). Florence Nightingale Environmental Theory. Nurseslabs