

## Pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma dispepsia di IGD RSUD X

Finni Tumiwa<sup>1\*</sup>, Angelia Pondaa<sup>2</sup>, Rivolta Musak<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Tomohon, Indonesia, fhinny.tumiwa@gmail.com

Dikirim 4 Januari 2023, disetujui 19 April 2023, diterbitkan 20 April 2023

Pengutipan: Tumiwa, F., Pondaa, A & Musak, R. (2023). Pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma dispepsia di IGD RSUD X. *Gema Wiralodra*, 14(1), 358- 363

### Abstrak

Penyakit dispepsia adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas atau ulu hati (Irianto, 2015) dalam Fithriyana (2018). Dispepsia juga merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari keluhan kesehatan yang berpengaruh dengan makan atau keluhan yang berpengaruh dengan gangguan saluran cerna. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma dispepsia di IGD RSUD X. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimental*) dengan metode pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner. Analisa data menggunakan uji *T-Test* dengan program komputer. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* diperoleh nilai  $p = 0,000$  untuk itu berarti nilai  $p = 0,000$  lebih kecil dari pada nilai  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma dispepsia di IGD RSUD X. Saran bagi lokasi penelitian, Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran dan wawasan bagi perawat pelaksana dalam melaksanakan asuhan keperawatan khususnya pada pasien sindroma dispepsia yang mengalami nyeri ulu hati akibat dari gangguan pada lambung (dispepsia).

**Kata Kunci:** Teknik relaksasi napas dalam, Tingkat nyeri, Sindroma Dispepsia.

### Abstract

Dyspepsia is a medical condition characterized by pain or discomfort in the upper abdomen or solar plexus (Irianto, 2015) in Fithriyana (2018). Dyspepsia is also a health problem that is very often encountered in daily life, health complaints related to eating or complaints related to gastrointestinal disorders. The aim of this study was to determine the effect of giving deep breathing relaxation techniques to pain levels in patients with dyspepsia syndrome in the ER at Kotamobagu City Hospital. This research is quantitative using a quasi-experimental research design (*Quasi Experimental*) with the *One Group Pretest-Posttest Design* approach method. The sample in this study was determined using a total sampling technique with a sample of 30 people. The instrument used is a questionnaire sheet. Data analysis using *T-Test* test with a computer program. Based on the results of the *Paired Sample t-test*, the value of  $p = 0.000$  means that the value of  $p = 0.000$  is smaller than the value of  $= 0.05$ , then  $H_0$  is rejected which means that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on pain levels in dyspeptic syndrome patients in Indonesia. ER Kotamobagu City Hospital. Suggestions for research locations. The results of this study can provide an overview and insight for implementing nurses in carrying out nursing care, especially in patients with dyspepsia syndrome who experience heartburn as a result of disturbances in the stomach (dyspepsia).

**Keywords:** deep breathing relaxation technique, pain level, dyspepsia syndrome.

## 1. Pendahuluan

Penyakit dispepsia adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas atau ulu hati (Fithriyana, 2018). Dispepsia juga merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari keluhan kesehatan yang berhubungan dengan makan atau keluhan yang berhubungan dengan gangguan saluran cerna (Pardiansyah et al, 2016).

Octaviana et al (2018) juga menegaskan, dispepsia termasuk salah satu jenis penyakit yang tidak menular namun akibat paparan penyakit tersebut dapat menyebabkan mortalitas yang sangat tinggi. Penderita dispepsia biasanya terjadi tidak hanya di Indonesia, tetapi juga terjadi di seluruh Dunia. *World health organization* (2015) menemukan bahwa, ternyata kasus dispepsia di dunia mencapai 13-40% dari total populasi dalam setiap Negara. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa di Eropa, Amerika Serikat dan Oseania, prevalensi dispepsia sangat bervariasi antara 5-43 %. Zakiyah et al (2018) memprediksikan bahwa, apabila tidak ditangani dengan serius maka pada Tahun 2020 proporsi angka kematian akibat penyakit tidak menular seperti dispepsia akan terus meningkat menjadi 73% dan proporsi kesakitan menjadi 60% di dunia. Sedangkan untuk negara SEARO (*South East Asian Regional Office*) pada Tahun 2020 dikatakan bahwa, angka kematian dan kesakitan karena penyakit tidak menular akan meningkat menjadi 42%-50%.

Kasus dispepsia di kota-kota besar di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan RI Tahun 2015, angka kejadian dispepsia di Surabaya 31,2 %, Denpasar 46 %, Jakarta 50 %, Bandung 32,5 %, Palembang 35,5 %, Pontianak 31,2 %, Medan 9,6 % dan Aceh mencapai 31,7 % (Depkes RI, 2015).

Pasien yang mengalami keluhan dispepsia sering disertai dengan rasa nyeri atau rasa tidak nyaman dibagian perut. Nyeri merupakan bentuk ketidaknyamanan yang dapat dialami seseorang. Rasa nyeri menjadi peringatan terhadap adanya ancaman yang bersifat aktual maupun potensial. Nyeri bersifat subjektif dan sangat individual. Respons seseorang terhadap nyeri dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, usia, budaya, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman sebelumnya, gaya coping, dukungan keluarga dan sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman nyeri dirasakan individual, sehingga sulit menentukan atau menilai nyeri yang dialami oleh pasien. Perawat dapat memberikan pelayanan kepada pasien yang mengalami nyeri abdomen, mampu untuk memahami pasien secara individual terkait dalam pengelolaan nyeri (Pardiansyah, 2016).

Dispepsia memberikan dampak pada kualitas hidup karena perjalanan alamiah penyakit dispepsia berjalan kronis dan sering kambuh. Pemberian terapi yang kurang efektif untuk mengontrol gejala dispepsia dapat mengganggu aktifitas sehari-hari dan meningkatkan biaya pengobatan (Akbar, 2020). Sebagian besar pasien masih merasakan nyeri abdomen sehingga harus menghentikan aktifitas sehari-hari. Jika nyeri tidak segera ditangani maka akan menimbulkan gejala yang lainnya seperti contohnya dapat menyebabkan stress yang meningkat, menyebabkan penurunan imunitas seseorang, gangguan metabolisme, dan penyakit bertambah parah. Ketidakteraturan makan dapat memberi pengaruh terhadap sekresi asam lambung (Pardiansyah, 2016).

Solusi dalam menangani masalah dispepsia yang menimbulkan nyeri abdomen dapat dilakukan dengan manajemen nyeri meliputi pemberian terapi analgesik dan terapi nonfarmakologi berupa intervensi perilaku kognitif seperti teknik relaksasi, distraksi, dan terapi musik. Berbagai jenis teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri telah banyak diterapkan dalam tatanan pelayanan keperawatan yaitu dengan nafas dalam (Syamsiah & Muslihat, 2015).

Berdasarkan survei awal peneliti di IGD RSUD X, diperoleh data pasien sindrom dispepsia yang dirawat pada bulan Desember 2020 sampai Januari 2021 sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang pasien, semuanya mengatakan sering mengalami rasa nyeri atau rasa tidak nyaman dibagian perut, merasa mual, muntah dan kepala pusing. Saat pasien merasakan nyeri hebat di bagian perut, terkadang pasien tidak tahu cara untuk meminimalisir rasa nyeri tersebut, sehingga peran perawat sangat diperlukan dalam menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi rasa nyeri dan membuat pasien merasa lebih baik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma dispepsia di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD X.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimental*) dengan metode pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian yang dilakukan hanya pada satu kelompok tanpa ada kelompok pembanding, sehingga setiap subjek merupakan kelas kontrol untuk dirinya sendiri. Lokasi penelitian dilakukan di RSUD X Provinsi Sulawesi Utara. Populasi kasus dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang mengalami sindroma dispepsia yang dirawat di IGD RSUD X yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* yaitu mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel penelitian. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan sekunder. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi mengenai intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Berdasarkan Skala Identitas Nyeri Numerik (NRS) (Yulendasari et al, 2022). Data Sekunder di peroleh dari catatan rekam medik di IGD RSUD X.

Pengolahan data dilakukan dengan komputer. Uji analisa data yang akan digunakan adalah uji T (*T-test*). Teknik analisa data menggunakan aplikasi SPSS Versi 23.0. Tahap pengolahan data berupa penyuntingan data (*editing*), pengkodean data (*coding*) dan memasukkan data (*entri data*). Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Variabel penelitian yaitu variabel dependen teknik relaksasi napas dalam dan variabel independen tingkat nyeri sindroma dispepsia.

## 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Analisis Univariat

Adapun hasil analisis univariat dari distribusi frekuensi karakteristik responden, Distribusi frekuensi responden dengan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1  
*Karakteristik Responden dengan Sindroma Dispepsia di IGD RSUD X*

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Pendidikan		
SMA	13	43,3
D3	7	23,3
Perguruan Tinggi	10	33,3
Umur		
< 30 Tahun	14	46,7
≥ 30 Tahun	16	53,3
Jenis Kelamin		
Perempuan	13	43,3
Laki-laki	17	56,7
Tingkat Nyeri (Sebelum Intervensi)		
Nyeri Sedang	23	76,7
Nyeri Ringan	7	23,3
Tingkat Nyeri (Sesudah Intervensi)		
Nyeri Ringan	25	83,3
Tidak Nyeri	5	16,7
Total	30	100

### Analisis Bivariat

Adapun hasil analisis bivariat Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Sindroma Dispepsia di IGD RSUD X terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2

*Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Sindroma Dispepsia di IGD RSUD X*

Teknik Relaksasi Nafas	Mean	Standar Deviasi	P value	n
Dalam				
- Tingkat Nyeri				
Sebelum	2.23	.430	0.000	30
Sesudah	3.17	.379		30

### Pembahasan

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa tingkat umur responden yang paling banyak adalah responden dengan kategori umur  $\geq 30$  tahun berjumlah 16 responden (53,3%), lebih banyak dibanding umur  $< 30$  tahun berjumlah 14 responden (46,7%) dari total 30 responden. Jenis kelamin responden yang paling banyak adalah responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 17 responden (56,7%), sedangkan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 13 orang (43,3%) dari total 30 responden. Tingkat pendidikan responden yang paling banyak adalah SMA yaitu 13 responden (43,3%), diikuti S1 berjumlah 10 responden (33,3%), dan pendidikan D3 berjumlah 7 responden (23,3%) dari total 30 responden. Sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam, sebagian besar responden dengan nyeri sedang berjumlah 23 responden (76,7%), sedangkan responden dengan nyeri ringan berjumlah 7 responden (23,3%) dari total 30 responden. Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi

napas dalam, sebagian besar responden dengan nyeri ringan berjumlah 25 responden (83,3%), sedangkan responden yang tidak mengalami nyeri lagi berjumlah 5 responden (16,7%) dari total 30 responden.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* diperoleh nilai  $p = 0,000$  untuk itu berarti nilai  $p = 0,000$  lebih kecil dari pada nilai  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma dispepsia di IGD RSUD X.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi responden skala nyeri sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan bahwa skala nyeri pasien sindroma dispepsia sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar responden dengan nyeri sedang berjumlah 23 responden (76,7%), sedangkan untuk nyeri ringan berjumlah 7 responden (23,3%). Hal ini disebabkan karena adanya persepsi individu tentang nyeri berbeda-beda dan respon tubuh dari masing-masing individu yang berbeda.

Menurut teori tentang persepsi nyeri individu yang berbeda-beda dalam hal skala dan tingkatannya dijelaskan oleh Mampuk & Mokoagow (2017) dan Pudjiati et al (2018) yang menyatakan bahwa nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Sejalan dengan penelitian dari Kurnawati et al (2018) dalam penelitian sebelumnya pada mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang bahwa nyeri lambung sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar pada skala 2 (nyeri sedang) sebanyak 31 orang (62,0%), 3 (nyeri berat) 10 orang (20,00%) sedangkan yang terendah skala 1 (nyeri ringan) sebanyak 9 orang (18,0%). Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* diperoleh nilai  $p = 0,000$  untuk itu berarti nilai  $p = 0,000$  lebih kecil dari pada nilai  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma dispepsia di IGD RSUD X. Menurut asumsi peneliti bahwa setiap nyeri yang dirasakan oleh individu masing-masing sangatlah berbeda-beda, sesuai dengan persepsi individu dalam merasakan nyeri yang dialaminya, berdasarkan karena faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas nyeri itu sendiri. Dalam penelitian ini, peneliti menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri berasal dari usia, perhatian, ansietas, makna nyeri, pengalaman masa lalu dan pekerjaan, pengetahuan, gaya hidup, pola makan dan dukungan sosial.

Menurut peneliti, intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan karena intervensi teknik relaksasi nafas dalam ini mampu mengontrol ataupun menghilangkan nyeri pada pasien sindroma dispepsia. Hal ini disebabkan oleh karena pemberian teknik relaksasi nafas dalam itu sendiri, jika teknik relaksasi nafas dalam dilakukan secara benar akan menyebabkan nyeri yang dirasakan akan berkurang dan pasien akan merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya.

Hal ini dapat mempengaruhi intensitas nyeri, karena jika teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan dapat menimbulkan rasa nyaman yang pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Jika seseorang mampu meningkatkan toleransinya terhadap nyeri maka seseorang akan mampu beradaptasi dengan nyeri dan juga akan memiliki respon tubuh yang baik pula.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Mampuk & Mokoagow (2017) yang menunjukkan nilai rata-rata dari skala nyeri Pre Intervensi sebesar  $5,82\% \pm 0,65$ , sedangkan

skala Post Intervensi menunjukkan nilai rata-rata  $1,95\% \pm 0,62$ , dan berdasarkan uji statistiknya menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,000 atau lebih kecil dari nilai 0,05.

#### 4. Kesimpulan

Intensitas nyeri pasien sindroma dispepsia sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam di IGD RSUD X sebagian besar responden dengan kategori nyeri sedang. Intensitas nyeri pasien sindroma dispepsia setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam di IGD RSUD X sebagian besar responden dengan kategori nyeri ringan. Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma dispepsia di IGD RSUD X. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran dan wawasan bagi perawat pelaksana dalam melaksanakan asuhan keperawatan khususnya pada pasien sindroma dispepsia yang mengalami nyeri ulu hati akibat dari gangguan pada lambung (dispepsia). Kiranya hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan referensi serta kepustakaan di bidang ilmu keperawatan yang berfokus pada masalah-masalah atau gangguan yang terjadi pada lambung seperti sindroma dispepsia. Penelitian ini kiranya dapat menambah pengetahuan, keterampilan, serta memperluas wawasan bagi perawat dalam menerapkan asuhan keperawatan terutama keperawatan medikal bedah yang berhubungan dengan sistem gastrointestinal.

#### 5. Daftar Pustaka

- Akbar, H. (2020). Pola Makan Mempengaruhi Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa STIKES Graha Medika Kotamobagu. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 14–21. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v6i1.857>
- Depkes, R.I. (2015). *Pedoman Penerapan Home care*. Jakarta : Dirjen Pelayanan Medik
- Fithriyana, R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia pada pasien di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 43-53.
- Kurniawati, B. M. I. (2018). *Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remajadi Madrasah Aliyah Darut Taqwa Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Mampuk, V. S., & Mokoagow, F. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Maria RS Pancaran Kasih Gmim Kota Manado. *Journal of Community & Emergency*, 5(1), 1-10.
- Pardiansyah, R., & Yusran, M. (2016). Upaya Pengelolaan Dispepsia dengan Pendekatan Pelayanan Dokter Keluarga. *Medical Journal of Lampung University*, 5(2), 86-90.
- Pudjiati, P., Rosidawati, R., & Ekasari, M. F. (2018). Pengaruh Edukasi terhadap Self Efficacy Lansia dalam Mengatasi Nyeri Sendi dan Meningkatkan Mobilisasi. *JKEP*, 3(2), 81-95.
- Syamsiah, N & Muslihat, E. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain di IGD RSUD Karawang 2014. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 11–17. doi: 10.1136/bmj.d4444.
- Zakiyah, W., Agustin, A. E., Fauziah, A., Sa'diyyah, N., & Mukti, G. I. (2021). Definisi, Penyebab, Klasifikasi, dan Terapi Sindrom Dispepsia. *Jurnal Health Sains*, 2(7), 978-985.