

Studi Kasus: Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Nyeri pada Pasien dengan Gastritis

Revani Dea Sisila¹, Afianti Sulastr^{2*}, Suci Tuty Putri³, Septian Andriyani⁴
^{1,2*,3,4}Prodi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Corresponding author :* afiantisulastr@upi.edu

ABSTRAK

Gastritis merupakan salah satu penyakit peradangan pada mukosa lambung. Salah satu penyebabnya adalah pola makan tidak teratur dan mengonsumsi makanan yang merangsang produksi asam lambung. Salah satu gejala yang biasanya timbul pada penyakit gastritis yaitu rasa nyeri ulu hati. Salah satu tindakan non farmakologis untuk mengatasi nyeri adalah teknik relaksasi benson. teknik relaksasi benson yang merupakan kombinasi dari teknik relaksasi dengan keyakinan individu diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi benson terhadap nyeri pada subjek dengan gastritis. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus dengan dua subjek yang berusia 19-55 tahun, mengalami gastritis dan sedang merasakan nyeri ringan sampai sedang (skala 1-6). Intervensi yang dilakukan yaitu teknik relaksasi benson yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10-15 menit. Penilaian tingkat nyeri dinilai menggunakan skala penilaian *Numerical Rating Scale* (NRS). Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa intervensi relaksasi benson dapat menurunkan skala nyeri dari nyeri sedang (skala 4-6) menjadi ringan, yaitu skala 1. Pada saat menghirup napas panjang oksigen dalam otak tercukupi dan tubuh akan menjadi rileks. Perasaan rileks diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Relaxing Hormone* (CRH) yang akan merangsang kelenjar dibawah otak menghasilkan β endorphine sebagai penghilang rasa nyeri yang secara alami diproduksi oleh tubuh, sehingga rasa nyeri akan hilang.

Kata kunci: Gastritis, Nyeri, Teknik Relaksasi Benson

Case Study: Application of the Benson Relaxation Technique to Pain in Patients with Gastritis

ABSTRACT

Gastritis is an inflammatory disease of the gastric mucosa. One of the causes is irregular eating patterns and consuming foods that stimulate the production of stomach acid. One of the symptoms that usually arise in gastritis is heartburn. One of the non-pharmacological measures to treat pain is the Benson relaxation technique. Benson's relaxation technique is a combination of relaxation techniques with individual beliefs spoken repeatedly with a regular rhythm. This study aims to describe the application of Benson's relaxation technique to pain in subjects with gastritis. This study uses a qualitative descriptive method using a case study

approach with two subjects aged 19-55 years, experiencing gastritis and experiencing mild to moderate pain (scale 1-6). The intervention carried out was the Benson relaxation technique which was carried out for three consecutive days with a duration of 10-15 minutes. Assessment of pain level was assessed using the Numerical Rating Scale (NRS) rating scale. From this study, it was found that the Benson relaxation intervention can reduce the pain scale from moderate pain (scale 4-6) to mild, namely scale 1. When you take a deep breath, oxygen in the brain is fulfilled and the body will relax. The feeling of relaxation is transmitted to the hypothalamus to produce Corticotropin Relaxing Hormone (CRH) which will stimulate the pituitary gland to produce endorphine as a pain reliever that is naturally produced by the body, so the pain will disappear.

Keywords: *Gastritis, Pain, Benson Relaxation Technique*

A. PENDAHULUAN

Gastritis adalah suatu penyakit gangguan pencernaan yang banyak diderita oleh masyarakat. Seseorang yang mengalami gastritis akan mengeluhkan seperti nyeri ulu hati, anoreksia, mual, muntah, sakit kepala, perut kembung, rasa asam di mulut, hemorhagi, kolik usus dan diare (Nurarif & Kusuma, 2016). 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. Berdasarkan Data Kesehatan Indonesia terdapat sepuluh penyakit terbanyak di rumah sakit di Indonesia, pada pasien rawat inap gastritis berada pada posisi keenam dengan jumlah kasus sebesar 33.580 kasus yang 60,86% terjadi pada perempuan. Pada pasien rawat jalan gastritis berada pada posisi ketujuh dengan jumlah kasus 201.083 kasus yang 77,74% terjadi pada perempuan (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).

Relaksasi adalah suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress, rasa nyeri, menghilangkan ketegangan otot dan dapat memperbaiki gangguan tidur (Smeltzer & Bare, 2020). Salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk menghilangkan nyeri diperkenalkan oleh Herbert Benson sehingga dikenal dengan terapi relaksasi benson. 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). Keunggulan teknik relaksasi benson diantaranya yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya (Atmojo dkk., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti, dkk (2018) terdapat perbedaan nyeri dismenore sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson pada mahasiswa 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 relaksasi ini mudah dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan biaya. Berdasarkan fenomena dan masalah diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil pengaruh penerapan teknik relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pada pasien dengan gastritis.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini yaitu dua orang yang mengalami gastritis, berusia 19-55 tahun, merasakan nyeri ringan sampai sedang (skala 1-6), belum meminum obat sebelum dilakukan intervensi, dan dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu memiliki komplikasi penyakit penyerta.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ciwaruga Kabupaten Bandung Barat pada bulan Mei 2022. Proses pengambilan data subjek di rekomendasikan oleh Puskesmas. Kemudian subjek diberikan penjelasan tujuan dan prosedur penelitian serta dilakukan *informed consent*. Proses penelitian dilakukan di masing-masing rumah subjek pada pagi hari. Tahapan berikutnya dilakukan pengkajian data, perumusan diagnosa keperawatan dan dilanjutkan dengan intervensi relaksasi benson. Relaksasi benson ini merupakan salah satu teknik nonfarmakologis yang mudah dan tidak mengeluarkan biaya dalam melakukannya.

Intervensi relaksasi benson dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-15 menit. Peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran tingkat nyeri, kemudian memberikan intervensi relaksasi benson. Setelah dilakukan intervensi, tingkat nyeri subjek dilakukan pengukuran kembali. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran tingkat nyeri menggunakan skala penilaian numerik atau *Numerical Rating Scale* (NRS) berupa lembar observasi pengukuran intensitas nyeri.

Prosedur intervensi relaksasi benson yang dilakukan yaitu kaji kesiapan subjek dalam pelaksanaan intervensi, selanjutnya anjurkan subjek mempersiapkan kata-kata yang akan diungkapkan di dalam hati yang memiliki arti khusus, misalnya seperti beristigfar "Astagfirullahaladzim" dan ciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang. Tahap selanjutnya anjurkan subjek mengambil posisi duduk yang paling nyaman, instruksikan subjek pejamkan mata dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai otot wajah agar rileks. Setelah rileks, intruksikan subjek untuk mulai dengan bernapas yang lambat dan wajar dengan menarik napas dalam melalui hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih sebelumnya dengan sikap pasrah. Kemudian intruksikan subjek membuang pikiran negatif dan tetap fokus

pada pernapasan dalam dengan kata spiritual. Minta subyek untuk mengulangi pernapasan yang lambat dan wajar tersebut selama 10-15 menit. Intruksikan subjek untuk mengakhiri relaksasi jika sudah mencapai 10 menit dengan tetap menutup mata selama 2 menit dan membukanya secara perlahan. Tahap terakhir lakukan evaluasi perasaan subjek dan monitor kembali tingkat nyeri setelah dilakukan relaksasi benson dengan menggunakan lembar observasi NRS.

C. HASIL PENELITIAN

Pengkajian pada subjek 1 tanggal 12 Mei 2022 didapatkan hasil Ny.S berusia 31 tahun terdapat keluhan nyeri ulu hati sejak malam, nyeri dirasakan seperti terbakar dengan skala nyeri 4 (0-10), terdapat mual tetapi tidak ada muntah, sering mengkonsumsi makanan yang pedas dan telat makan. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan: tekanan darah: 120/80 mmHg, respirasi: 18x/menit, nadi: 78x/menit, suhu: 36,6°C, terdapat nyeri tekan pada abdomen kuadran kiri atas, dan tampak meringis.

Pengkajian pada subjek 2 tanggal 23 Mei 2022 didapatkan hasil Ny.H berusia 26 tahun terdapat keluhan nyeri ulu hati sejak subuh, nyeri dirasakan seperti terbakar dengan skala nyeri 6 (0-10), terdapat mual tetapi tidak ada muntah, dan makan tidak teratur serta sering merasa khawatir akan keadaannya. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan: tekanan darah: 110/70 mmHg, respirasi: 20x/menit, nadi: 80x/menit, suhu: 36°C, terdapat nyeri tekan pada abdomen kuadran kiri atas dan tampak meringis.

Berdasarkan data pengkajian yang didapatkan maka diagnosa pada kedua subyek yaitu berfokus pada nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (inflamasi) ditandai dengan mengeluh nyeri (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Rencana keperawatan yang diambil yaitu manajemen nyeri difokuskan dengan melakukan teknik nonfarmakologis yaitu relaksasi benson (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Tujuan yang diharapkan setelah intervensi ini dilakukan yaitu keluhan nyeri menurun dengan skala menjadi 1-2 (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2019).

Implementasi yang dilakukan pada kedua subyek sesuai dengan intervensi keperawatan yaitu relaksasi benson. Implementasi ini dilakukan pada subyek 1 tanggal 12-14 Mei 2022 sedangkan pada subyek 2 tanggal 23-25 Mei 2022. Implementasi dilakukan pada pagi hari di lakukan di tempat tinggal subjek.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri

	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
	Sebelum tindakan	Sesudah tindakan	Sebelum tindakan	Sesudah tindakan	Sebelum tindakan	Sesudah tindakan
Subjek 1	4	3	3	2	2	1
Subjek 2	6	4	3	2	2	1

Keterangan :

- 0 : tidak ada nyeri, tidak ada keluhan nyeri
- 1-3 : nyeri ringan, mulai terasa dan dapat ditahan

- 4-6 : nyeri sedang, rasa nyeri yang mengganggu dan memerlukan usaha untuk menahan
- 7-9 : nyeri berat, rasa nyeri yang sangat mengganggu dan tidak dapat ditahan
- 10 : nyeri hebat, tidak mampu lagi berkomunikasi

Evaluasi yang dilakukan pada kedua subjek yaitu berfokus pada tingkat nyerinya dengan cara memonitor skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi benson. Dapat dilihat pada tabel 1, subjek 1 mengalami penurunan skala nyeri dari 4 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri ringan) dan subjek 2 mengalami penurunan skala nyeri dari 6 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri ringan). Itu membuktikan bahwa pada kedua subjek selama tiga hari berturut-turut mengalami penurunan tingkat nyeri.

D. PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa skala nyeri pada subjek 1 yaitu 4 dan pada subjek 2 yaitu 6. Menurut skala numerik, keduanya sama-sama berada di kriteria nyeri dalam rentang sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Warsono dkk., (2019) menyebutkan bahwa relaksasi benson akan efektif jika diterapkan pada pasien dengan skala dalam rentang kategori sedang (kurang dari 7). Hasil penelitian didapatkan perbedaan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson pada kedua subyek. Menurut Potter & Perry (2015) faktor yang mempengaruhi nyeri diantaranya usia, jenis kelamin, pengalaman sebelumnya dan tingkat keparahan nyeri tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu, dkk (2022) yaitu intensitas nyeri sebelum dilakukan tindakan relaksasi yaitu 5 dan setelah dilakukan tindakan selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan nyeri menjadi skala nyeri 1. Penelitian lain yang dilakukan oleh Manurung, dkk (2019) juga menyebutkan yaitu hasil analisis uji *t post eksperimen* kelompok intervensi diperoleh nilai $p=0,000$, yang berarti nilai $p<0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan skala nyeri *post Appendectomy* di RSUD Porsea setelah dilakukan teknik relaksasi benson. Penelitian yang dilakukan oleh Keihani, dkk (2019) pada pasien yang mengalami nyeri akibat anestesi spinal pasca operasi, setelah dilakukan teknik relaksasi benson secara efektif dalam mengurangi intensitas nyeri tersebut.

Pola makan yang tidak teratur menjadi salah satu penyebab seseorang terkena gastritis. Pada saat lambung dibiarkan kosong selama 3-4 jam, asam lambung akan mencerna lapisan lambung, karena ketika lambung kosong akan terjadi gerakan peristaltik lambung bertambah intensif yang akan merangsang produksi asam lambung sehingga dapat timbul rasa nyeri di ulu hati (Antimas dkk., 2017). Untuk mencegah penyakit gastritis sebaiknya pasien memilih makanan yang seimbang sesuai kebutuhan dan jadwal makan yang teratur, memilih makan yang lunak, mudah dicerna, makan dalam porsi kecil tapi sering, hindari stress dan tekanan emosi yang berlebihan serta menghindari makanan yang menaikkan asam

lambung (Wahyuni dkk., 2017).

Kekambuhan pada gastritis juga dapat disebabkan oleh stres psikologis. Stres dapat menyebabkan gastritis karena pada saat mengalami stres maka akan terjadi perubahan hormonal dalam tubuh. Perubahan itulah yang dapat merangsang sel-sel di dalam lambung memproduksi asam secara berlebihan. Asam yang berlebihan menimbulkan perih, nyeri, dan kembung. Apabila hal tersebut terjadi pada jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan luka pada dinding lambung (Mappagerang & Hasnah, 2017).

Mekanisme terjadinya nyeri pada gastritis adalah akibat dirangsang oleh peregangan (distensi), kontraksi otot dan peradangan yang dirasakan pada daerah epigastrium. Impuls nyeri akibat peradangan dihantarkan melalui serabut aferen saraf vagus. Distensi saluran pencernaan akan menginduksi nyeri melalui reseptor saraf simpatis menuju sistem saraf pusat (Mappagerang & Hasnah, 2017).

Relaksasi benson 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 pasien) berulang kali diucapkan dengan ritme yang teratur dengan pasrah (Solehati & Rustina, 2015). Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan. Keyakinan pasien tersebut memiliki makna menenangkan (Atmojo dkk., 2019). Teknik ini memiliki efek positif pada pengurangan kecemasan dan gangguan *mood*, peningkatan aktivitas fisik, dan peningkatan kualitas tidur, kualitas hidup, serta penurunan intensitas nyeri (Molazem dkk., 2021).

Cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu 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).

Apabila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang dan menimbulkan rileksasi. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Relaxing Hormone* (CRH). Ketika CRF bekerja akan merangsang kelenjar dibawah otak yaitu kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiod Melanocortin* (POMC) dan terjadi peningkatan produksi hormon enkephalin oleh Medulla adrenal . Selain itu kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β *endorphine* sebagai zat penghilang rasa nyeri yang secara alami diproduksi oleh tubuh, bertindak sebagai *neurotransmitter* (Rahayu & Yunarsih, 2016).

Relaksasi benson dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Selain itu juga dapat merelaksasikan otot lambung sehingga asam lambung dapat dinetralisir atau bahkan menjadi berkurang dan nyeri akibat iritasi lambung dapat menurun (Potter & Perry, 2015).

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). Pada penelitian ini kedua subjek menerapkan empat elemen tersebut, sehingga relaksasi benson ini berhasil dalam penerapannya untuk menurunkan nyeri pada. Kedua subjek tersebut mengalami penurunan nyeri pada setiap harinya, hingga nyeri menjadi skala 1 pada hari ketiga.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua subjek setelah dilakukan relaksasi benson. Hasil pengukuran tingkat nyeri pada subjek 1 mengalami penurunan skala nyeri dari 4 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri ringan) dan subjek 2 mengalami penurunan skala nyeri dari 6 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri ringan). Itu membuktikan bahwa pada kedua subjek selama tiga hari berturut-turut mengalami penurunan tingkat nyeri. Maka diperlukan latihan berkelanjutan untuk mengurangi rasa nyeri dan stres.

2. Saran

Dapat dijadikan oleh peneliti lain sebagai salah satu referensi dan dapat dijadikan pedoman dalam pengembangan penerapan teknik relaksasi benson terhadap nyeri pada pasien gastritis.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bukti nyata akan efek penerapan teknik relaksasi benson dalam menurunkan tingkat nyeri, saran untuk Puskesmas sebaiknya teknik relaksasi benson dijadikan SOP yang baku dan dapat diterapkan pada pasien yang mengalami nyeri.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Antimas, N., Lestari, H., & Ismail, C. (2017). Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 198202. <https://doi.org/10.37887/jimkesmas>
- Astuti, L. P., Wardhani, P. K., & Yuliyanti, A. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson

- Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Stikes Karya Husada Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 135. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.286>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51-60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Keihani, Z., Jalali, R., Shamsi, M. B., & Salari, N. (2019). Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia-Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 34(6), 1232-1240. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.05.005>
- Manurung, M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendectomy Di Rsu D Porsea. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Mappagerang, R., & Hasnah. (2017). Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis diruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. *Jikp Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 6(1), 59-64.
- Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). The Effect Of Benson's Relaxation Technique On Pain Intensity, Belief, Perception, And Acceptance In Adult Hemophilia Patients: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 9(3), 187-198. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471>
- Muhammad Ishak Ilham, Haniarti, & Usman. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 433-446. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.189>
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis. Edisi Revisi Jilid 2*. Mediastion Jogja.
- Pangestu dkk.2022. (2022). *Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri pada Pasien Gastritis di Kota Metro*. 2(September), 341-345.
- Potter, & Perry. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. Salemba Medika.
- Rahayu, D., & Yunarsih. (2016). *Perubahan Kadar β Endorphine Pada Pasien Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif Dengan Penerapan "Comfort Foot-Stroke Back Massage" Berbasis Teori Kenyamanan Kolcaba Di RSUD Kabupaten Kediri*. 7(1), 17-25.
- RI, K. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart*. EGC.
- Solehati, T., & Rustina, Y. (2015). Benson Relaxation Technique In Reducing Pain Intensity In Women After Cesarean Section. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 5(3). <https://doi.org/10.5812/aapm.22236v2>

- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik*. DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan* (D. PPNI (ed.)).
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. DPP PPNI.
- Wahyuni, S. D., Rumpiati, & LestaRiningsih, R. E. M. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Global Health Science*, 2(2), 149–154. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i1.244>
- World Health Organization. (2019). *Global Report on Gastritis*.