

## Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas DTP Ciranjang

Ayuningsih<sup>1</sup>, Asep Solihat<sup>2</sup>, Susaldi<sup>3</sup>

Program Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Alamat : Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung - Jakarta Selatan 12610

Email korespondensi : [ayu645876@gmail.com](mailto:ayu645876@gmail.com)

### Abstrak

**Latar belakang :** Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung yang dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superfisial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan, yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbedaan penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis yang mendapat terapi relaksasi autogenik. Metode : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan *quasi eksperiment* dengan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test repeated measure*. Dalam pemilihan sampel digunakan metode purposive sampling yaitu terpilih sebanyak 16 sampel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi autogenik. Variabel terikat dalam pencarian ini adalah penurunan intensitas nyeri. Pengambilan data dalam pencarian ini dilakukan pada saat observasi sebelum dan sesudah setiap kali dilakukan intervensi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisa *non-parametrik repeated measure* dan uji normalitas *Shapiro Wilk* untuk responden dengan taraf  $<0.001$  dan *uji non-parametrik repeated measure*  $P<0.05$ . Hasil menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis di Puskesmas DTP Ciranjang.

**Kata Kunci :** Relaksasi autogenik, Nyeri, Gastritis

### ABSTRACT

*Background : Gastritis is an inflammation that affects the gastric mucosa which can result in swelling of the gastric mucosa until the superficial mucosal epithelium is released which is the most important cause of digestive tract disorders, caused by irritating and infectious factors in the gastric mucosa and submucosa. The purpose of this study was to analyze the difference in reducing pain intensity in gastritis patients who received autogenic relaxation therapy. Methods: This study used quantitative research, with a quasi-experimental research design with one group pre-test and repeated measure post-test approaches. In selecting the sample used a purposive sampling method that is selected as many as 16 samples. The independent variable in this study is autogenic relaxation therapy. The dependent variable in this search is a decrease in pain intensity. Data collection in this search was carried out at the time of observation before and after each intervention was carried out. The analysis used in this study uses a non-parametric repeated measure analysis and the Shapiro Wilk normality test for respondents with a level  $<0.001$  and a non-parametric repeated measure test  $P<0.05$ . The results showed that there was an effect of giving autogenic relaxation therapy on reducing pain intensity in gastritis sufferers at the Ciranjang DTP Health Center.*

**Keywords:** Autogenic relaxation, Pain, Gastritis

### LATAR BELAKANG

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung yang dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superfisial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan, yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung (Apriyani, L, and Puspitasari 2021)

Risiko gastritis lebih sering dipicu oleh pola makan yang kurang sesuai, faktor psikis, kecemasan dan faktor usia. Usia merupakan salah satu faktor resiko terjadinya gastritis, penyakit ini menyerang semua usia tetapi lebih sering menyerang usia produktif karena gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan. Gastritis lebih banyak dialami oleh remaja usia 15 sampai 25 tahun yang termasuk ke dalam kelompok usia remaja awal dan remaja akhir (Huzaifah, 2017)

Sebagian besar masyarakat masih menganggap gastritis sebagai penyakit yang ringan dan memiliki gejala yang sering dirasakan seperti nyeri pada bagian epigastrium oleh banyak orang, namun hanya menganggap hal tersebut sebagai hal yang biasa bahkan tidak melakukan pemeriksaan lebih lanjut. Gastritis yang dibiarkan akan bertambah parah dan menyebabkan asam lambung meningkat kemudian membuat luka atau ulkus yang sering dikenal sebagai tukak lambung yang dapat menimbulkan rasa nyeri pada penderita gastritis

Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, timbul bila ada jaringan rusak dan hal ini akan menyebabkan individu bereaksi memindahkan stimulus nyeri. Nyeri adalah pengalaman sensori nyeri dan emosional yang terlokasi pada suatu bagian tubuh sering dijelaskan dalam istilah proses difruksi, jaringan seperti ditusuk-tusuk panas yang terbakar, melilit seperti emosi perasaan kaku (Safitri and Nurman 2020)

Terapi relaksasi autogenik merupakan suatu metode relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh untuk mengurangi stress dan ketegangan otot serta memungkinkan dapat mengatasi menurunkan nyeri. Relaksasi autogenik dapat merangsang peningkatan hormon endorfin yang merupakan substansi sejenis morfin yang dihasilkan oleh otak dan sumsum tulang belakang. Efek positif relaksasi pada penderita nyeri adalah memperbaiki kualitas tidur, memperbaiki kemampuan pemecahan masalah, menurunkan kelemahan, meningkatkan kepercayaan diri dan self control dalam coping terhadap nyeri.

## **KAJIAN TEORITIS**

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan actual dan potensial. Nyeri diartikan sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik maupun dari serabut saraf dalam tubuh ke otak dan diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis, maupun emosional. Nyeri merupakan keluhan yang paling sering dirasakan oleh penderita gastritis, salah satunya nyeri yang

# ***Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas DTP Ciranjang***

dirasakan yaitu nyeri yang terasa panas atau perih pada bagian ulu hati (*epigastrium*) (Safitri and Nurman 2020)

Relaksasi autogenik merupakan metode relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran untuk mengurangi stress dan ketegangan otot yang memungkinkan dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan rasa nyeri kronis.

Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat menurunkan stress yang memicu terjadinya gastritis serta dapat mengendalikan nyeri sehingga pasien akan merasa lupa dengan kondisi nyerinya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan *quasi eksperiment* dengan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test repeated measure*. Pada penelitian ini melibatkan satu kelompok intervensi yang diberikan terapi Relaksasai Autogenik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Data Univariat**

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Responden di Puskesmas DTP Ciranjang**

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
Usia	16	22.6	18	42
<b>Jenis Kelamin</b>		<b>Counts</b>		
p		13		
L		3		

Berdasarkan hasil data dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia rata-rata 22,6. Dan berdasarkan jenis kelamin responden terdapat pada perempuan.

**Tabel 2. Pre test-Post test nyeri**

	Pre test	Post 1	Post 2	Post 3
N	16	16	16	16
Missing	0	0	0	0
Mean	5.06	5.06	3.69	2.38
Standard deviation	0.854	0.854	0.704	0.500
Minimum	4	4	3	2
Maximum	6	6	5	3

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat dilihat pada tabel 2 dijelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi dengan rata-rata 5.06 dan setelah dilakukan intervensi dengan rata-rata Post ke-1 (5.06) post ke-2 (3.69) dan post ke-3 (2,38).

## B. Hasil Analisa Bivariat

### a. Uji Normalitas

**Tabel 3 Hasil Uji Normalitas**

	Pre test	Post 1	Post 2	Post 3
N	16	16	16	16
Shapiro-Wilk W	0.796	0.796	0.788	0.621
Shapiro-Wilk p	0.002	0.002	0.002	< .001

Berdasarkan table 3 hasil dari uji normalitas data Pretest-Post test 1, post test 2 dan post test 3 didapatkan p-value <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal maka analisa selanjutnya akan melakukan uji non-parametric *Repeated measure*.

***Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas DTP Ciranjang***

b. Analisa Non-Parametrik Repeated Measure

**Tabel 4. Hasil Perbandingan Analisa Non-Parametrik Repeated Measure**

Nyeri		Nyeri	Fr	Mean	Median	p
pretes	-	post 1	0.00	5.06	5.00	NaN
post 1	-	post 2	1.38	3.69	4.00	< .001
post 2	-	post 3	1.31	2.38	2.00	< .001

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan hasil dengan nilai rata-rata terapi relaksasi autogenik sangat berpengaruh setelah di berikan perlakuan sebanyak 3 kali (Post test ke-3) dengan hasil penurunan intensitas nyeri rata-rata 2.38 dengan frekuensi penurunan 1.31.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Analisis Univariat**

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil analisis Univariat pada distribusi frekuensi usia dengan jumlah 16 responden di Puskesmas DTP Ciranjang yang mengalami nyeri pada penderita gastritis berdasarkan hasil data penelitian karakteristik usia responden, dengan rata-rata berusia 22 tahun.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis Univariat pada distribusi frekuensi jenis kelamin dengan jumlah 16 responden di Puskesmas DTP Ciranjang yang mengalami nyeri pada penderita gastritis adalah dengan rata –rata jenis kelamin perempuan dengan jumlah 13 orang sedangkan responden laki-laki hanya berjumlah 3 orang. Hasil data didapatkan bahwa kejadian tingkat nyeri pada penderita gastritis lebih besar terjadi pada perempuan dibanding laki-laki.

c. Tingkat Nyeri Responden Sebelum Dilakukan Terapi Relaksas Autogenik

Hasil analisis univariat gambaran tingkat nyeri pada penderita gastritis di Puskesmas DTP Ciranjang sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik didapatkan hasil dengan rata-rata skala nyeri 5.06 (Nyeri Sedang).

d. Tingkat Nyeri Responden Setelah Setiap Kali Dilakukan Terapi Relaksas Autogenik

Hasil analisis univariat gambaran tingkat nyeri pada penderita gastritis di Puskesmas DTP Ciranjang setelah setiap kali dilakukan terapi relaksasi autogenik didapatkan hasil pada post test pertama tidak mengalami penurunan yaitu skala nyeri masih tetap dengan

rata-rata skala nyeri 5.06 dan pada post test kedua terdapat penurunan dengan rata-rata skala nyeri 3.69 dengan frekuensi penurunan 1.38 sedangkan pada post test ketiga terdapat penurunan dengan rata-rata skala nyeri 2.38 dengan frekuensi penurunan 1.31. Berdasarkan hasil analisa non-parametric dengan *Repeated Measure* didapatkan nilai  $p < .001$  ( $\alpha = 0.005$ ). Maka dari itu nilai  $p$  – *value* lebih kecil dari  $\alpha < 0.05$  yang berarti  $H_0$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis di Puskesmas DTP Ciranjang.

## 2. Hasil Analisis Bivariat

### a. Uji Normalitas

Hasil dari uji normalitas data Pretest-Post test 1, post test 2 dan post test 3 didapatkan  $p$ -value  $< 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal maka analisa selanjutnya akan melakukan uji non-parametric *Repeated measure*.

### b. Uji Non-Parametrik Repeated Measure

Dari hasil uji non-parametrik repeated measure secara umum didapatkan  $p$ -value  $< .001$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara sebelum (pre test), maupun sesudah setiap kali setelah diberikan intervensi (Post test ke 1-2-3). sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas DTP Ciranjang”

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas DTP Ciranjang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Jumlah responden yang mengalami nyeri pada gastritis terdapat 16 responden dengan karakteristik berdasarkan usia responden mayoritas didominasi oleh usia 22 tahun sedangkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh Perempuan.
2. Didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik pada penderita gastritis di Puskesmas DTP Ciranjang yaitu 5.06 dengan standar deviasi 0.854
3. Didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik pada penderita gastritis di Puskesmas DTP Ciranjang yaitu 2.38 dengan standar deviasi 0.500

## ***Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas DTP Ciranjang***

4. Pada penelitian yang telah dilakukan, terdapat pengaruh yang signifikan sesudah setiap kali setelah diberikan terapi relaksasi autogenik dengan nilai *p-value*  $<.001 < .005$ , yang berarti adanya pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis di Puskesmas DTP Ciranjang.

### **SARAN**

Bagi peneliti. Selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian ini dengan metode yang berbeda, serta dapat mencari literature yang lebih banyak lagi dan dapat menjadi informasi bagi pembaca

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fajriyah, Nurul, and Deden Dermawan. 2022. "Penatalaksanaan Manajemen Nyeri : Relaksasi Otogenik Dan Pemberian Perasan Air Kunyit Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Desa Nguter." 1(2):82–92.
- Galuh, Jurnal Keperawatan. 2021. "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA DI BANDUNG Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya , Indonesia." 3(1).
- Harefa, Fatilinia. 2021. "PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI TAHUN 2021."
- Martini, Santi, Shofa Roshifanni, and Fanni Marzela. 2018. "Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension." 14(3):297–303.
- Muda, Jurnal Cendikia, Dandi Saputra, Sapti Ayubbana, Indhi Tri Utami, Akademi Keperawatan, and Dharma Wacana. 2021. "SKALA NYERI PADA PASIEN GASTRITIS APPLICATION OF BREATH RELAXATION TECHNIQUES TO." 1(September).
- Sastria, Andi. 2019. "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis." 10:169–74.
- Wangaya, Rsud. 2020. "Relaksasi Autogenik Menurunkan Keluhan Gastritis Pada Orang Dengan Infeksi HIV-AIDS ( ODHA ) Di." 11(1):301–5. doi: 10.15562/ism.v11i1.564.
- Wardani, Dian, and Prasanti Adriani. 2022. "PERUBAHAN TINGKAT NYERI AKUT PASIEN HIPERTENSI Application Of Provisioning Autogenic Relaxation Therapy To Changes In Acute Pain Level In Hypertension Patients." 3(1):7–12.