



Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis di RSUD Lirboyo Kota Kediri

Nira Noviariska*, Muhammad Mudzakkir, Endah Tri Wijayanti

Prodi Keperawatan, Universitas Nisantara PGRI Kediri

*Email korespondensi: niranoviariska1111@gmail.com

Diterima: 1 November 2022

Dipresentasikan: 12 November 2022

Disetujui terbit: 20 Desember 2022

ABSTRAK

Nyeri pada gastritis merupakan masalah prioritas yang harus segera di tangani. Mekanisme nyeri tersebut terjadi karena peradangan pada lambung yang berkembang bila mekanisme protektif mukus dipenuhi dengan bakteri. Salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi nyeri adalah dengan menggunakan terapi relaksasi benson, yaitu teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penurunan nyeri pada pasien gastritis sesudah dilakukan terapi relaksasi benson. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu dengan pendekatan studi kasus, subyek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien gastritis yang mengalami nyeri akut. Pengukuran skala nyeri dilakukan dengan menggunakan skala nyeri Numerical Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri sesudah dilakukan terapi relaksasi benson. Dalam penelitian ini diharapkan pada pasien gastritis dapat melakukan relaksasi benson terutama ketika mengalami nyeri akut. Perlu juga konsistensi perawat secara kontinu memberikan edukasi teknik relaksasi dan mengurangi nyeri pada pasien gastritis.

Kata Kunci: Terapi Benson, Nyeri, Gastritis

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel yang menyebabkan gangguan saluran pencernaan. Sehingga pelepasan epitel ini akan menimbulkan proses inflamasi pada lambung. Gastritis terjadi secara bertahap yang diawali proses akut sampai menjadi kronis, gastritis umumnya tidak secara permanen merusak lambung tetapi seseorang yang menderita gastritis sering mengalami serangan kekambuhan yang mengakibatkan nyeri ulu hati. Gastritis ini jika dibiarkan terus menerus akan merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian (Thahir, 2018).

Berdasarkan tinjauan yang telah dilakukan *World Health Organization* (WHO) mengadakan tinjauan terhadap 8 negara dan didapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis di dunia, dimulai dari negara yang angka kejadian gastritisnya paling tinggi yaitu Amerika dengan persentase mencapai 47% kemudian diikuti oleh India dengan persentase 43%, lalu beberapa lainnya seperti Indonesia 40,8% , Kanada 35%, China 31%, Perancis 29,5%, dan Inggris 22% (Kemenkes RI, 2019). Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi. Hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya. seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5 % , Palembang 35,35, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2 % (Yunitasari et al., 2020). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, prevalensi gastritis di Jawa



Timur mencapai 44,5% yaitu dengan jumlah 58.116 (Kemenkes, 2019). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Kediri, jumlah kasus gastritis di Kota Kediri pada tahun 2017 sebanyak 15054 kasus, pada tahun 2018 sebanyak 12710 kasus, pada tahun 2019 sebanyak 7115 kasus (BPS Kota Kediri, 2019). Berdasarkan data di RSUD Lirboyo pada tahun 2020 jumlah gastritis sebanyak 122 kasus, pada tahun 2021 sebanyak 47 kasus, dan pada bulan Januari- Maret sebanyak 4 kasus (Rekam Medis RSUD Lirboyo, 2020-2022).

Dalam data diatas didapatkan terjadi penurunan kasus pada gastritis dari tahun ke tahun karena akibat dari pandemi covid, Meskipun terjadi penurunan kasus gastritis pencegahan penyakit gastritis tetap menjadi prioritas karena jika penyakit gastritis ini tidak segera ditangani maka akan menimbulkan beberapa komplikasi seperti penyempitan esofagus, luka terbuka di kerongkongan dan perubahan pra-kanker pada esofagus hingga menyebabkan kematian.

Penyakit gastritis ini merupakan suatu peradangan atau pendarahan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi, infeksi, dan ketidak teraturan dalam pola makan, misalnya telat makan, makan terlalu banyak, makan cepat, makan makanan yang terlalu banyak bumbu pedas. Hal ini akan menyebabkan inflamasi dan erosi mukosa lambung. Inflamasi akan membuat nyeri epigastrium dan akan memunculkan masalah nyeri akut sehingga menurunkan sensor untuk makan dan menimbulkan anoreksia. Erosi mukosa lambung menyebabkan penurunan tonus otot dan peristaltik lambung yang menyebabkan refluks isi duodenum ke lambung. Refluks ini menyebabkan mual dan dorongan ekspulsi isi lambung ke mulut dan terjadi muntah (Whitney & Whitney, 2018).

Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien gastritis adalah nyeri. Nyeri adalah suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang, dan ekstensinya diketahui bila seseorang mengalami penyakit nyeri. Nyeri yang dirasakan pada gastritis adalah nyeri ulu hati atau nyeri epigastrium. Secara umum tanda dan gejala yang sering terjadi pada pasien nyeri misalnya, suara (menangis, merintih, hembusan nafas), ekspresi wajah (meringis, mengigit bibir), pergerakan tubuh (gelisah, otot tegang) (Elyta et al., 2022).

Penanganan teknik manajemen nyeri dengan menggunakan terapi yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologi. Terapi farmakologis merupakan kolaborasi antara dokter dengan perawat yang menekankan pada pemberian obat untuk menghilangkan nyeri salah satunya dengan obat analgesik seperti H2 blocker, antasida. Salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk manajemen nyeri adalah dengan teknik relaksasi diantaranya yaitu dengan teknik relaksasi benson (Puspariny et al., 2019).

Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Whitney & Whitney, 2018). Relaksasi benson ini berguna untuk mengurangi stress atau ketegangan jiwa yang merupakan salah satu cara untuk mencegah dan menurunkan nyeri. Relaksasi benson dapat menurunkan aktifitas syaraf simpatis, sehingga dengan tindakan relaksasi ini diharapkan nyeri pada epigastrium akan menurun dan dapat memberikan pengaruh yang baik untuk jangka waktu relatif singkat dalam mengatasi nyeri pada pasien gastritis (Thahir, 2018). Menurut Wardaniati (2016) menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan nyeri.

Intervensi atau tindakan mandiri yang dapat dilakukan perawat untuk membantu klien dalam mengurangi nyeri pada pasien gastritis salah satunya yaitu dengan mengajarkan teknik relaksasi benson. Dalam penelitian Yusliana (2015) teknik relaksasi benson ini mampu menurunkan nyeri. Teknik benson ini mampu dilakukan secara mandiri karena tidak

memiliki efek samping, mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan banyak waktu serta biaya. Saat melakukan teknik relaksasi benson saat mengalami nyeri hanya perlu menempatkan tubuhnya senyaman mungkin dan kemudian melakukan relaksasi benson dengan frekuensi pernapasan yang lambat dan berirama (Manurung, 2019).

Peran perawat pada kasus ini selain memberikan tindakan kolaborasi farmakologis juga dapat memberikan tindakan non farmakologis seperti teknik relaksasi benson. Berdasarkan uraian diatas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis di ruang Al-Wardah 4 RSUD Lirboyo Kota Kediri.

METODE

Jenis penelitian pada karya tulis ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah pasien Gastritis, adapun sampel penelitian yang diteliti berjumlah dua orang pasien yaitu Subyek I yang berusia 25 tahun dan Subyek II yang berusia 17 tahun, dengan tujuan dapat mengetahui perubahan nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi benson. Asuhan keperawatan dilakukan pada dua pasien diruang penyakit dalam disalah satu rumah sakit umum Lirboyo, Asuhan ini dilakukan dimulai dari kegiatan penyusunan proposal, pengumpulan data, dilanjutkan dengan pengolahan hasil serta penulisan laporan penelitian. Prosedur penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari pihak rumah sakit lalu mengajukan persetujuan penelitian (*informed consent*) kepada kedua subyek dengan memperhatikan prinsip etika yang meliputi hak untuk *self determination*; hak terhadap *privacy* dan *dignity*; hak terhadap *anonymity* dan *confidentiality*. Lalu dilanjutkan dengan proses asuhan keperawatan pertama melakukan pengkajian pada kedua pasien terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan penentuan diagnosa dan penyusunan rencana keperawatan yang akan dilakukan dan terakhir melakukan evaluasi keperawatan dari tindakan yang diterapkan dengan format SOAP hingga proses asuhan keperawatan berakhir.

Metode pengumpulan data studi kasus ini menggunakan teknik Wawancara, Observasi, Pemeriksaan fisik : Inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi pada tubuh pasien, dan Pengukuran skala nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi benson. Alat atau instrumen pengumpulan data menggunakan format pengkajian dengan pendekatan pemeriksaan fisik *head to toe* menggunakan format pengkajian SDKI serta format penentuan rencana SIKI dan SLKI. Analisa data digunakan dalam studi kasus ini adalah analisis deskriptif yang disajikan secara tekstual/ narasi. Analisa data dilakukan sejak peneliti dilapangan, mengumpulkan data sampai data terkumpul semua, Analisa data dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya dituangkan dalam opini pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai perubahan sebelum pemberian terapi relaksasi benson dan sesudah pemberian terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis di RSUD Lirboyo Kota Kediri. Dalam studi kasus ini dipilih 2 orang sebagai subyek studi kasus yaitu subyek I dan subyek II. Kedua subyek sudah sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.

Subyek 1

Subyek 1 ialah seorang perempuan berusia 25 tahun, beralamat Jl. Argo Wilis 525 RT 01 RW 08 beragama islam, pendidikan terakhir SMA dan sudah berkeluarga. Subyek 1



masuk ruang perawatan tanggal 26 April 2022 pada pukul 23.30 PM, dengan keluhan nyeri di bagian perut atas dengan skala 6, dan perut kembung sehingga mengalami mual dan muntah. Pasien awalnya memakan nasi goreng yang sangat pedas sehingga pasien mengalami nyeri perut bagian atas dan juga perut kembung sehingga menyebabkan mual dan muntah sebanyak 5 kali, mual dan muntah terjadi sejak 1 hari sebelum dibawa masuk di RSUD Lirboyo. Pasien juga pernah mengalami hal ini sejak 3 hari yang lalu dan dibawa di RSUD Lirboyo Kota Kediri. Pada saat dibawa dirumah sakit pasien mengalami penurunan nafsu makan, pasien hanya makan 2-4 sendok makan. Pasien juga mengalami kesulitan tidur karena nyeri yang dirasakan dan pasien pada waktu masuk di rumah sakit pasien hanya berfokus pada diri sendiri. Pada saat di lakukan pemeriksaan tanda tanda vital menunjukkan hasil TD : 110/70 mmHg, N : 107x/menit, RR:20x/menit, S: 36°C, SPO: 100 % . Pemeriksaan abdomen saat Inspeksi yaitu bentuk abdomen normal, tidak ada benjolan /massa di abdomen, auskultasi pada peristaltik usus yaitu distensi bunyi usus sering hiperaktif selama perdarahan dan hipoaktif setelah perdarahan, palpasi pada abdomen yaitu terdapat nyeri tekan pada perut bagian atas, tidak ada benjolan/massa, pada perkusi yaitu suara abdomen ditemukan hypertimpani (bising usus meningkat).

Subyek II

Subyek II ialah seorang perempuan berusia 17 tahun beragama islam, pendidikan masih mahasiswa. Subyek II masuk ruang perawatan tanggal 26 April 2022 pada pukul 09.00 AM, dengan keluhan nyeri di perut bagian atas dengan skala 9 kategori nyeri termasuk sangat mengganggu yaitu pasien mengeluh sakit sekali dan tidak mampu melakukan kegiatan biasa. Pasien tampak meringis dan perut kembung sehingga mengalami mual muntah lebih dari 5 kali, mual muntah terjadi di malam hari dan badan terasa lemas. Pasien sangat mengalami kesulitan tidur karena nyerinya sangat mengganggu aktivitas bahkan pasien tidak bisa duduk karena menahan nyeri yang sangat berat. Pasien sebelumnya belum pernah mengalami penyakit sesakit ini hingga tubuh tidak berdaya hanya berbaring di atas tempat tidur. Dan pasien pada waktu masuk di rumah sakit pasien hanya berfokus pada diri sendiri, frekuensi nadi meningkat 108x/menit, Respirasi 20x/menit, Tekanan darah awal 90/70 mmHg meningkat hingga 107/74 mmHg, nafsu makan berubah saat di rumah sakit pasien hanya makan 2-3 kali sendok makan. Nyeri disebabkan karena proses inflamasi pada lambung atau peradangan pada mukosa lambung, kualitas nyeri yaitu seperti membakar atau nyeri berat, lokasi nyeri terdapat di perut bagian atas, didapatkan skala nyeri 9. Pasien awalnya sering makan terlambat dan waktu sekali makan memakan yang pedas-pedas hingga pasien mengalami nyeri perut di bagian atas dan disertai mual dan muntah saat dirumah muntah sebanyak 2 kali dan di RS mengalami mntah lebih dari 5 kali sehingga pasien dibawa di RSUD Lirboyo Kota Kediri dengan keluarganya.

Analisa data dengan masalah nyeri akut sebelum pemberian terapi relaksasi benson dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisa data dengan masalah nyeri akut sebelum pemberian terapi relaksasi benson pada hari Rabu, 27 April 2022

Tingkat Nyeri	Hasil Pre-Test	
	Subyek I	Subyek II
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	6	0
Nyeri Berat	0	9

Pada Tabel 1 menunjukkan pada kedua subyek I dan subyek II sama-sama mengalami nyeri namun dengan skala berbeda yaitu subyek I dengan skala nyeri 6 dan subyek 2 skala nyeri 9. Kedua pasien juga mengalami mual dan muntah yaitu pada subyek I pasien muntah sebanyak 5 kali dan subyek II muntah sebanyak lebih dari 5 kali. Keduanya sama-sama mengalami penurunan nafsu makan yaitu pada subyek I makan hanya 2-4 sendok makan dan subyek II hanya makan 2-3 sendok makan.

Tabel 2 hasil evaluasi nyeri akut sesudah pemberian teknik relaksasi benson

	Subyek I	Subyek II
Hasil Post- Test hari ke-1	5	8
Hasil Post- Test hari ke-2	3	6
Hasil Post- Test hari ke-3	0	3

Berdasarkan Tabel 2 ketika sudah dilakukan terapi relaksasi benson maka didapatkan hasil dari keduanya subyek I dan subyek II yaitu pada hari pertama sampai hari ketiga mengalami penurunan seperti skala nyeri berkurang pada subyek I hari pertama skala 6 dan hari ketiga skala 0, pada subyek II hari pertama dengan skala 9 dan pada hari ketiga mengalami penurunan skala menjadi 6. Tekanan darah dalam batas normal pada subyek I hari pertama TD : 110/70 mmHg pada hari ketiga menjadi TD: 120/80 mmHg, Subyek II hari pertama TD: 107/74 mmHg pada hari ketiga TD : 120/80 mmHg.

Dari hasil penelitian tentang pemberian teknik terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis di Rumah Sakit Umum Lirboyo Kota Kediri selama 3 hari, diperoleh data yang ada di kedua subyek bahwa ditemukan adanya masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen fisiologis (inflamasi). Pada inflamasi tersebut terjadi peradangan pada mukosa lambung sehingga penderita mengalami nyeri di bagian perut yang mengakibatkan terjadinya penyakit gastritis atau iritasi mukosa lambung. Selain itu faktor yang memicu penyakit gastritis yaitu faktor umur, gaya hidup, pekerjaan dan stress. Hal itu bisa memicu terjadinya gastritis karena pada faktor bertambahnya usia dinding lambung cenderung menipis, dan disamping itu orang dewasa juga lebih berpeluang mengalami infeksi kuman *H.pylori* atau penyakit autoimun. Pada stres fisik dan psikologis juga akan memperburuk gastritis melalui peningkatan produksi asam lambung.

Pada subyek I, ditemukan adanya keluhan mual muntah dan nyeri di perut bagian atas dengan skala 6 dikategorikan tingkat nyeri sedang yaitu dimana pasien mulai merintih/meringis dan mengeluh nyeri pada bagian perut atas dan menekan bagian nyeri. Pada subyek I ini dikarenakan memakan makanan pedas, sedangkan pada Subyek II ditemukan adanya keluhan mual muntah dan nyeri di perut bagian atas dengan skala 9 dikategorikan nyeri termasuk sangat mengganggu yaitu pasien mengeluh sakit sekali dan tidak mampu melakukan kegiatan biasa. Pada subyek II ini dikarenakan pola makan tidak teratur dan memakan makanan pedas. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggarini, (2018) bahwa Gastritis yang merupakan suatu peradangan pada mukosa lambung akibat penggunaan OAINS yang terus menerus, mengonsumsi alkohol, serta memakan makanan yang berbumbu pedas yang dapat menimbulkan terjadinya pengikisan sampai peradangan mukosa lambung sehingga menyebabkan kenaikan mediator kimia seperti prostaglandin dan histamine pada lambung yang ikut berperan dalam merangsang reseptor nyeri dan akan timbul sensasi nyeri pada bagian epigastrium atau ulu hati.

Dari hasil penelitian ditemukan data bahwa adanya nyeri di perut bagian atas dan mengalami mual muntah dari kedua subyek. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut Rukmana (2018), iritasi pada mukosa lambung akibat adanya kontak HCl dengan mukosa



gaster sehingga mukosa lambung mengalami pengikisan yang memicu peningkatan rangsangan persarafan dan ditandai dengan rasa nyeri pada ulu hati yang menimbulkan rasa mual dan muntah seperti yang dirasakan pada kedua subyek. Dan sesuai dengan teori menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016) yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (inflamasi pada mukosa lambung). Pada data dari kedua pasien tersebut didapatkan data yang mendukung yaitu data subyektif : Klien mengeluh nyeri, Obyektif : Tampak meringis, bersikap protektif, tampak gelisah, frekuensi nadi meningkat, nafsu makan berubah, berfokus pada diri sendiri.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada subyek I dan subyek II setelah pemberian teknik relaksasi benson didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson mampu mengurangi nyeri, membuat badan menjadi rileks, dan mengendurkan otot-otot, pikiran menjadi tidak stress, dan meningkatkan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hesti (2018) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis. Menurut Purba & Trafina (2017) bahwa relaksasi benson dapat memberikan individu kontrol diri ketika rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Menurut Kartika & Utami (2018) selain menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi benson juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan aktivitas tubuh sedangkan respons parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolic. Dari teknik relaksasi benson ini dapat menurunkan aktifitas syaraf simpatis, sehingga dengan tindakan relaksasi ini nyeri pada epigastrium akan menurun dan dapat memberikan pengaruh yang baik untuk jangka waktu relatif singkat dalam mengatasi nyeri. Selain itu keluarga mempunyai peran penting yang dapat menerapkan terapi relaksasi benson ketika dirumah saat mengalami nyeri. Disisi lain terapi ini juga mudah dilakukan dimana saja dan terapi ini dipercaya sebagai cara alternatif untuk mengurangi nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang penggunaan terapi relaksasi benson untuk mengurangi masalah nyeri akut pada pasien gastritis di RSUD Lirboyo Kota Kediri, didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri pada tingkat nyeri pada pasien gastritis sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson. Pada subyek I ditemukan sebelum dilakukan terapi skala nyeri 6 dan sesudah dilakukan terapi tingkat nyeri mengalami penurunan menjadi 0 pada hari ketiga. Pada subyek II ditemukan sebelum dilakukan terapi relaksasi skala nyeri 9 dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson mengalami penurunan skala menjadi 3 pada hari ketiga. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan oleh peneliti yaitu nyeri menurun, meringis menurun, sulit tidur menurun, nafsu makan meningkat.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggarini, K.D. 2018. Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Dalam Pemenuhan Gangguan Nyeri Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Gianyar: Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Badan Pusat Statistik Kota Kediri, 2019. Jumlah kasus 10 penyakit terbanyak di kota Kediri 2019. Diakses melalui <http://kedirikota.bps.go.id/pada> 3 Maret 2022.
- Benson, H., & Klipper, M. Z. (n.d.). *The Relaxation Response A reissue from 2001 The Relaxation Response*. Retrieved April 15, 2022, from <https://web.archive.org/web/20111130192936>.



- Kemenkes, R. 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Vol. 53. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Jakarta, 1689–1699.
- Manurung, M. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendectomy Di RSUD PORSEA. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>
- Puspariny, C., Fellyana, D., & Marini, D. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Antar Brak Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus Effect of Breath Relaxation Techniques in Pain Intensity in Gastritritical Patients in Health Center Between Brake Di. *Nursing Journal*, 2, 62–66.
- Purba dan Tafriana, 2017. Asuhan Keperawatan Pada Ny.P Dengan Prioritas Masalah Gangguan Rasa Nyaman: Nyeri Gastritis di Lingkungan Kelurahan Sari Rejo Kecamatan Medan Polonia.
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. 2018. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan : DPP PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. 2018. Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan : DPP PPNI.
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. 2018. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan : DPP PPNI.
- Rukmana, L. 2018. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMAN 1 Ngaglik . Yogyakarta
- Thahir, N. 2018. Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang Rawat Inap RSUD Haji Makassar. *Patria Artha Journal of Nursing Science*, 2(2), 129–134. <https://doi.org/10.33857/jns.v2i2.151>
- Trullyen, V. L. 2013. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria*.
- Elyta, Miming Oxyandi, & Reginta Ayu Cahyani. 2022. Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 11(2), 136–147. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v11i2.335>
- Whitney, M., & Whitney, M. 2018. *Dosen Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Kusuma Husada Surakarta. 21*, 1–11. *Jurnal article STIKES Kusuma Husada Surakarta. 21, 1-11 Tahun 2018*.
- Wardaniati, isna, dkk. 2016. Gambaran Terapi Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien gastritis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol.8, No. 2, 2016.
- Yunitasari, E., Putri, R. H., & Lestari, A. D. 2020. Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Stres Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Reguler Di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2021. *Journal Wellnes*, 2(February), 309–313. <https://doi.org/10.30604/well.172322021>
- Yusliana dkk. 2015. Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Section Caesarea. Diperoleh dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=38031&val=EFEKTIVITAS%20RELAKSASI%20BENSON%20TERHADAP%20PENURUNAN%20NYERI%20PADA%20IBU%20POSTPARTUMS%20ECTIO%20CAESAREA>. 30 September 2016. 00. 10 Wita