

---

## KARYA TULIS ILMIAH

### GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN PASIEN GASTRITIS DI WILAYAH UPT KESMAS SUKAWATI I KABUPATEN GIANYAR



Oleh:  
NI MADE HINDRAYANTI  
NIM. P07120017017

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2020

## KARYA TULIS ILMIAH

### GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN PASIEN GASTRITIS DI WILAYAH UPT KESMAS SUKAWATI I KABUPATEN GIANYAR



KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2020

## LEMBAR PERSETUJUAN

### KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN  
TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGATASI  
GANGGUAN RASA NYAMAN PASIEN GASTRITIS  
DI WILAYAH UPT KESMAS SUKAWATI I  
KABUPATEN GIANYAR**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :

I Ketut Gama., SKM., M. Kes  
NIP.196202221983091001

Pembimbing Pendamping :

Dr. K. A. Henny Achjar, M. Kep, Sp.Kom  
NIP.196603211988032001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



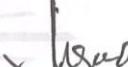
PD PG Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.,Sp.MB.  
NIP. 197108141994021001

**KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL:**

**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN  
TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGATASI  
GANGGUAN RASA NYAMAN PASIEN GASTRITIS  
DI WILAYAH UPT KESMAS SUKAWATI I  
KABUPATEN GIANYAR**

**TELAH DIUJIKAN DI HADAPAN TIM PENGUJI  
PADA HARI : KAMIS  
TANGGAL : 4 JUNI 2020**

**TIM PENGUJI**

1. Ketut Sudiantara. S. Kep., Ns., M. Kes (Ketua)   
NIP. 196808031989031003
2. Dr. I Wayan Mustika, S.Kep.,Ns.,M.Kes. (Anggota)   
NIP.196508111988031002
3. I Ketut Gama., SKM.,M. Kes. (Anggota)   
NIP.196202221983091001

**MENGETAHUI:**

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



IDPG Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.,Sp.MB.  
NIP. 197108141994021001

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Hindrayanti

NIM : P07120017017

Program Studi : DIII

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2019/2020

Alamat : Jl. P. Serangan No. 23 D, Kaja

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2020 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain**, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Ni Made Hindrayanti  
NIM. P07120017017

## **DESCRIPTION OF NURSING CARE IN GASTRITIS PATIENTS IN MEETING THE NEEDS OF COMFORT IN THE AREA OF SUKAWATI I COMMUNITY HEALTH CARE**

### **ABSTRACT**

*Based on research by the World Health Organization (WHO) (2014) the incidence of gastritis in the world is around 1.8-2.1 million of the total population per year. The behavior of people who have habits such as smoking, consuming coffee, chemicals or drugs and spicy foods are triggering factors for gastritis and can increase stomach acid production, which causes discomfort. Disorders of comfort can be overcome using Benson's relaxation therapy techniques. The purpose of this study, to describe the nursing care Benson relaxation therapy giving to overcome discomfort. This type of research is descriptive with a case study approach in two patients with gastritis with a sense of comfort that has fulfilled the inclusion and exclusion criteria. Benson's relaxation therapy nursing plan will be given to patients for 3 days with a duration of 40 minutes per day. The documentation of this study uses journal review literature. The results showed a decrease in pain scale in patient 1 from pain scale 7 to 3 and patient 2 from pain scale 6 to 2. The decrease in pain scale was due to increased production of enkephalin and  $\beta$  endorphine which made patients more relaxed and comfortable. Conclusion Benson's relaxation therapy can provide comfort for gastritis patients. Advice for patients with gastritis with a sense of comfort need to be done Benson relaxation therapy*

*Keywords:* Gastritis, Comfort Disorders, Benson Relaxation

**GAMBARAN ASUHAN KEPERAWATAN PEMBERIAN TERAPI  
RELAKSASI BENSON UNTUK MENGATASI GANGGUAN  
RASA NYAMAN PASIEN GASTRITIS DI WILAYAH UPT  
KESMAS SUKAWATI I KABUPATEN GIANYAR**

**ABSTRAK**

Berdasarkan penelitian *World Health Organization* (WHO) (2014) insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk per tahun. Perilaku masyarakat yang mempunyai kebiasaan seperti merokok, mengonsumsi kopi, zat kimia atau obat-obatan dan makanan pedas merupakan faktor pemicu penyakit gastritis serta dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga menyebabkan gangguan rasa nyaman. Gangguan rasa nyaman dapat diatasi menggunakan teknik terapi relaksasi Benson. Tujuan penelitian ini, untuk menggambarkan asuhan keperawatan pemberian terapi relaksasi Benson untuk mengatasi gangguan rasa nyaman. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua orang pasien gastritis dengan gangguan rasa nyaman yang telah memenuhi kriteria inklusi dan ekslusi. Rencana keperawatan terapi relaksasi Benson akan diberikan pada pasien selama 3 hari dengan durasi 40 menit per harinya. Dokumentasi penelitian ini menggunakan literatur *review* jurnal. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada pasien 1 dari skala nyeri 7 menjadi 3 dan pasien 2 dari skala nyeri 6 menjadi 2. Penurunan skala nyeri dikarenakan meningkatnya produksi *enkephalin* dan  $\beta$  *endorphine* yang menyebabkan pasien lebih rileks dan nyaman. Kesimpulan terapi relaksasi Benson dapat memberikan rasa nyaman pada pasien gastritis. Saran bagi pasien gastritis dengan gangguan rasa nyaman perlu dilakukan terapi relaksasi Benson.

**Kata kunci :** Gastritis, Gangguan Kenyamanan, Relaksasi Benson

## RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pasien Gastritis Di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2020

Oleh : Ni Made Hindrayanti (P07120017017)

Berdasarkan penelitian *World Health Organization* (WHO) (2014) insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Perilaku masyarakat yang mempunyai kebiasaan seperti merokok, mengonsumsi kopi, zat kimia atau obat-obatan dan makanan pedas merupakan faktor pemicu terjadinya penyakit gastritis. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan sekresi asam lambung sehingga menyebabkan iritasi atau infeksi pada lapisan mukosa lambung (Nurarif, dkk, 2015). Gastritis juga berdampak pada keadaan fisik pasien seperti denyut jantung, frekuensi nafas meningkat, tekanan darah, dan perilaku pasien akan berfokus pada aktivitas mengurangi nyeri yang dirasakan, immobilisasi dan gelisah sehingga akan mengurangi kontak sosial, serta berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari yang terganggu akibat rasa sakit yang dirasakan. Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang sifatnya akut serta kronis difusi atau lokal, yang mempunyai karakteristik seperti anoreksia, perasaan penuh diperut dan tidak nyaman pada daerah epigastrium, serta mual dan muntah (Ardiansyah, 2012).

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan pemberian terapi relaksasi Benson untuk mengatasi gangguan rasa nyaman di wilayah UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus. Penelitian ini menggunakan dua orang pasien gastritis dengan gangguan rasa nyaman dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi literatur *review jurnal*. Diagnosis keperawatan pada penelitian ini adalah gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gejala penyakit. Recana keperawatan pada penelitian ini adalah pemberian terapi relaksasi Benson pada pasien selama 3x40 menit. Hasil penelitian dari literatur *review jurnal* pada pasien Ny.WR menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari skala nyeri 7 menjadi 3 dari 0-10 skala nyeri, tidur nyenyak, tidak tampak merintih,

dan tampak lebih rileks, begitupula pada pasien Ny.KE menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 menjadi 2 dari 0-10 skala nyeri yang ada, tidur nyenyak, tidak tampak merintih dan tampak lebih rileks. Penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi benson yang dirasakan oleh pasien 1 (Ny.WR) dan pasien 2 (Ny.KE) terjadi dikarenakan terapi 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. Apabila O<sub>2</sub> dalam otak tercukupi maka manusia dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *corticotropin releasing factor* (CRF). CRF akan memicu kelenjar pituitary melepaskan untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan  $\beta$  *endorphine* sebagai neurotransmitter. Meningkatnya *enkephalin* dan  $\beta$  *endorphine* akan membuat seseorang merasa lebih rileks dan nyaman (Yusliana, 2015). *Endorphine* mempengaruhi impuls nyeri dengan cara menekan pelepasan neurotransmitter di presinap atau menghambat impuls nyeri dipostsinap sehingga rangsangan nyeri tidak dapat mencapai kesadaran dan sensorik nyeri tidak dialami (Solehati & dkk, 2015). Kesimpulan terapi relaksasi Benson dapat memberikan rasa nyaman pasien gastritis. Saran bagi pasien gastritis dengan gangguan rasa nyaman perlu dilakukan terapi relaksasi Benson.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkatNya-lah peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pasien Gastritis Di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2020”** tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH, selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak IDPG Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.,Sp.MB., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak Ns. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak I Ketut Gama., SKM.,M. Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Dr. K. A. Henny Achjar, M. Kep, Sp.Kom selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Kepala UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar beserta staf yang telah memberikan izin dalam pengambilan.
7. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya kepada kami, sehingga peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
8. Mbok Dwi Anggarini karena telah memberikan izin menggunakan lampiran KTI untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Mahasiswa angkatan XXXII DIII Keperawatan Poltekkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan pada peneliti.
10. Keluarga, kerabat serta sahabat peneliti yang telah memberikan dorongan dan inspirasi.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar,        Juni 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Studi Kasus .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Studi Kasus .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Teori Gastritis .....	8
1. Pengertian Gatratis.....	8
2. Klasifikasi .....	8
3. Etiologi.....	10
4. Faktor-faktor Risiko Gastritis .....	12
5. Patofisiologi .....	15
6. Manifestasi klinis .....	16
7. Pemeriksaan Penunjang .....	17
8. Komplikasi .....	17
9. Penatalaksanaan .....	18
10. Pencegahan dan Pengobatan .....	20
B. Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Gastritis Dengan Gangguan Rasa Nyaman .....	23
1. Pengertian Relaksasi Benson .....	23
2. Manfaat .....	24

3.	Pendukung terapi.....	24
4.	Prosedur Terapi .....	26
C.	Konsep Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman pada Pasien Gastritis.....	27
1.	Pengkajian Keperawatan.....	27
2.	Diagnosis Keperawatan.....	30
3.	Rencana Keperawatan.....	32
4.	Tindakan Keperawatan.....	33
5.	Evaluasi Keperawatan.....	33
	BAB III KERANGKA KONSEP.....	35
A.	Kerangka konsep.....	35
B.	Definisi Operasional Variabel.....	36
1.	Variabel penelitian .....	36
2.	Definisi Operasional.....	36
	BAB IV METODE PENELITIAN .....	38
A.	Jenis Penelitian.....	38
B.	Tempat dan Waktu .....	38
C.	Subyek Studi Kasus .....	38
D.	Fokus Studi Kasus.....	39
E.	Jenis dan Teknik Pegambilan Data .....	39
F.	Metode Analisis Data.....	42
G.	Etika Studi Kasus .....	43
	BAB V HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	45
	BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	70
	DAFTAR PUSTAKA .....	72
	LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Makanan Yang Boleh dan Tidak Boleh Diberikan Pada Pasien Gastritis.....	22
Tabel 2	Rencana Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Gastritis di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2020.....	32
Tabel 3	Definisi Operasional Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pasien Gastritis di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Gianyar Tahun 2020.....	37
Tabel 4	Pengkajian Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pasien Gastritis di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2020.....	45
Tabel 5	Tanda dan Gejala Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Pasien Gastritis Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2020 .....	47
Tabel 6	Diagnosis Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pasien Gastritis Di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2020.....	47
Tabel 7	Rencana Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pasien Gastritis Di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2020 .....	48
Tabel 8	Tindakan Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pasien Gastritis Di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2020.....	50
Tabel 9	Evaluasi Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gagguan Rasa Nyaman Pasien Gastritis Di Wilayah UPT Kesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar Tahun 2020.....	58
Tabel 10	Aktivitas sehari-sehari yang observasi.....	78
Tabel 11	Aktivitas sehari-sehari yang observasi.....	95

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Sukhasana .....	25
Gambar 2 Kerangka Konsep Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman pada Pasien Gastritis.....	36