

PENERAPAN RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN NYERI PASIEN GASTRITIS DI RSUD MAMUJU

Syafruddin Ali Salaka¹, Hasir², Sri Reski Auliyah Yusuf³

¹Prodi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mamuju

Email: syadhin79@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis adalah peradangan pada dinding lambung yang ditandai dengan nyeri ulu hati, mual dan muntah disertai penurunan nafsu makan. Gastritis sering di sebut dengan sakit “maag” atau sakit uluhati jika dibiarkan akan menyebabkan perdarahan lambung yang berujung kematian. Gejala gastritis yang paling umum adalah nyeri ulu hati. Penanganan nyeri bisa di lakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Metode studi kasus deskriptif dengan menerapkan kombinasi teknik relaksasi Benson dan Murottal Surah Ar-Rahman kepada tiga pasien sebagai responden yang mengalami masalah keperawatan gangguan rasa nyaman nyeri selama 3 hari dengan durasi 10 menit. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Terjadi penurunan skala nyeri pada hari kedua dan ketiga setelah di lakukan kombinasi teknik relaksasi Benson dan Murottal Surah Ar-Rahman. Penerapan kombinasi teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Quran Surah Ar-rahman dapat menurunkan skala nyeri pada pasien gastritis di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Mamuju

Kata Kunci: Gastritis, Murottal, Relaksasi Benson, Nyeri

ABSTRACT

Gastritis is inflammation of the stomach wall which is characterized by heartburn, nausea and vomiting accompanied by decreased appetite. Gastritis is often called stomach ulcers or heartburn. If left untreated, it will cause stomach bleeding which can lead to death. The most common symptom of gastritis is heartburn. Pain management can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Research method using a descriptive case study method by applying a combination of Benson and Murottal Surah Ar-Rahman relaxation techniques to three patients as respondents who experienced nursing problems with discomfort and pain for 3 days with a duration of 10 minutes. Measurements were carried out before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). There was a decrease in the pain scale on the second and third days after the combination of the Benson and Murottal Surah Ar-Rahman relaxation techniques. Application of a combination of Benson relaxation techniques and murottal Al-Quran Surah Ar-rahman can reduce the pain scale in gastritis patients in the Mawar Room at Mamuju District Hospital

Keywords: Benson Relaxation, Gastritis, Murottal, Pain

PENDAHULUAN

Gastritis adalah peradangan pada dinding lambung yang ditandai dengan nyeri ulu hati, mual dan muntah disertai penurunan nafsu makan (1). Gastritis sering di sebut dengan sakit “maag” atau sakit uluhati (2) Gastritis merupakan salah satu jenis kasus yang umum terjadi pada semua jenis usia, yang disebabkan infeksi bakteri pylori dan pola makan yang tidak sehat, jika dibiarkan akan menyebabkan perdarahan lambung yang berujung kematian (1)

Data WHO menjelaskan bahwa lebih dari 1,7 milyar orang menderita gastritis. Kanada menempati posisi teratas dengan jumlah penderita sebesar 35%, disusul Cina sebesar 31%, perancis 29,5%, Inggris 22%, dan Jepang 14,5%. Di Asia Tenggara jumlah penderita gastritis sebesar 583,635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (1)

Data Riskesdas (3) menunjukkan 40,8% penduduk Indonesia mengalami gastritis atau sekitar 238,452,952 jiwa. Denpasar menempati urutan tertinggi (46%), disusul Surabaya (31,2%), dan Medan (9,6%) (3)

Kasus Gastritis di Kota Mamuju Provinsi Sulawesi Barat menunjukkan gastritis menempati urutan ke tiga dari sepuluh penyakit terbanyak yang di rawat di rumah sakit.

Gastritis selain disebabkan oleh infeksi *Helicobacter pylori* juga bisa di sebabkan karena pola hidup yang salah seperti merokok, minum alcohol, stress, pola makan yang tidak sehat, serta menggunakan obat NSAID (4).

Gejala yang khas pada gastritis adalah rasa nyeri pada area epigastrium dengan kualitas nyeri seperti teriris iris atau rasa terbakar pada ulu hati. Untuk menghilangkan nyeri, selain secara farmakologik dengan mengkonsumsi obat analgetik juga dapat di lakukan secara non farmakologik diantaranya relaksasi nafas dalam, terapi musik, hipnoterapi, yoga, dan relaksasi benson. Menurut Benson,

relaksasi penting untuk membantu seseorang menghilangkan ketegangan otot, mengurangi nyeroi dan memperbaiki gangguan tidur (5)

Relaksasi benson merupakan pengembangan relaksasi napas dalam (6) atau meditasi yang melibatkan unsur keyakinan atau spiritual yang dianut seseorang (7). Relaksasi benson sangat cocok dipadukan dengan murottal Al Qur'an karena keduanya membuat efek relaksasi. Susunan huruf, kata-kata dan bunyi huruf Al-Qur'an bila diperdengarkan maka akan menstimulasi otak untuk menghasilkan hormone yang berperan sebagai penurun intensitas nyeri, selain itu dapat menghambat produksi hormone yang menjadi pemicu nyeri seperti hormone kortisol (8)

Mendengarkan Al-Qur'an merangsang hipotalamus untuk memproduksi endorphin yang mengaktifkan saraf otonom untuk menjadikan tubuh rileksasi (9)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah studi kasus deskriptif untuk memberikan intervensi relaksasi Benson dan murottal al-qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan skala nyeri pada pasien gastritis di RSUD Kabupaten Mamuju (10). Subjek yang digunakan adalah pasien gastritis dengan masalah gangguan rasa nyaman nyeri sebanyak 3 responden dengan kasus yang sama (11). Kriteria inklusi pada studi kasus ini yaitu pasien yang beragama islam dengan hari rawat minimal satu hari di rumah sakit, pasien dalam keadaan sadar, skal nyeri ringan dan sedang.

Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi, *handphone* yang terdapat rekaman murottal al-quran surah ar rahman ayat 1-78 yang akan diperdengarkan kepada pasien selama 10 menit yang dibacakan oleh Ahmad Shalabi dengan volume suara standar. Volume yang dapat memberikan efek terapeutik adalah 40-60 dB.

Alat ukur yang dipakai untuk menentukan nyeri adalah skala Numeric Rating Scale (NRS) pengukuran di lakukan sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi penerapan teknik relaksasi benson dan murottal al-qur'an surah ar-rahman ayat 1-78.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilaksanakan di ruangan Mawar RSUD Kabupaten Mamuju Provinsi Sulawesi Barat dengan menggunakan 3 subyek penelitian

dengan kasus yang sama. Adapun karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel. 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Kategori	Frekuensi	Presentasi
Laki-Laki	1	33,3%
Perempuan	2	66,7%
Total	3	100%

berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa proporsi pasien berjenis kelamin perempuan sebanyak 2 orang atau (66,7%) sedangkan laki-laki sebanyak 1 orang (33,3%)

Tabel. 4.2 Distribusi frekuensi tingkat nyeri

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentasi
Tidak Nyeri	0	0%
Nyeri ringan	1	33,3%
Nyeri sedang	2	66,7%
Nyeri Berat	0	0%
Total	3	100%

berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa pasien dengan ringan sebanyak 1 orang atau (33,3%) dan kategori nyeri sedang sebanyak 2 orang atau (66,7%) serta kategori nyeri berat tidak ada.

Penerapan Kombinasi Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Tabel 4.3 Distribusi tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan kombinasi teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Mamuju

No	Nama	Hari I		Hari II		Hari III	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
		Skala Nyeri		Skala Nyeri		Skala Nyeri	
1	Tn.A	3	3	3	2	2	2
2	Ny.S	6	6	6	5	5	4
3	Nn.T	6	6	6	4	4	3

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa pada hari pertama belum menunjukkan penurunan skala nyeri setelah di berikan teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an dengan skala nyeri ringan dan sedang. Pada hari kedua sudah ada penurunan nyeri yang dialami ketiga pasien setelah diberikan kombinasi teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an dengan penurunan dari skala 3 ke 2, skala 6 ke 5 dan skala 6 ke 4. Pada hari ke-3 setelah di berikan kombinasi teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an ketiga pasien mengatakan nyeri berkurang dan sudah merasa agak nyaman dan rileks.

Relaksasi benson merupakan relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri(12) bekerja dengan cara mengalihkan fokus individu terhadap nyeri dengan berusaha menciptakan suasana yang nyaman serta tubuh yang rileks sehingga terjadi peningkatan proses analgesia endogen (7)

Teknik relaksasi benson dan murottal alquran surah Ar-Rahman diberikan kepada 3 pasien dilakukan di tempat tidur dengan cara memasang headset ditelinga pasien yang tersambung ke handphone yang sudah di setel surah Ar Rahman lalu menganjurkan pasien menarik napas dalam melalui hidung dalam tiga hitungan kemudian menghembuskan perlahan lahan melaui mulut dalam tiga hitungan juga dengan bibir seperti meniup

sambil mengucapkan kalimat “Astaghfirullah” lakukan berulang dengan rentang waktu 10 menit untuk menghindari kelelahan dan didampingi oleh keluarga pasien sebagaimana teori yang dikemukakan oleh Manurung (7)

Hasil penelitian terdapat dua pasien setelah mendapatkan terapi pada hari pertama intensitasnya tidak mengalami penurunan, karena respon persepsi nyeri pasien berbeda tergantung usia, lingkungan dan pengalaman nyeri sebelumnya (5)

Pada penelitian ini peneliti mengobservasi tingkat nyeri yang dialami pasien gastritis sebelum dan sesudah diberikan Teknik relaksasi benson dan murottal alquran surah Ar-Rahman. Nyeri gastritis merupakan nyeri yang timbul karena peradangan pada dinding lambung yang ditandai dengan nyeri ulu hati, mual, muntah, dan nafsu makan menurun (1)

Menurut Nuhan (2018) teknik relaksasi benson dan mendengarkan bacaan ayat-ayat al-qur’an dapat mendatangkan ketenangan, rileksasi dan menurunkan ketegangan urat syaraf karena hormone endorphin telah di keluarkan oleh tubuh serta hormone stress telah ditekan. Akibatnya intensitas nyeri yang dialami pasien bisa menurun (9)

Sejalan dengan penelitian Nuhan, Manurung (2019) menjelaskan relaksasi benson dan murottal Al Qur’an dapat menurunkan intensitas nyeri dan membuat pasien lebih rileks. tapi juga akan menjadikan pasien lebih rileks (7)

Dari penelitian yang dilakukan kepada Tn.A, Ny.S dan Nn.T masalah nyeri gastritis yang dialami ketiganya sama-sama mengalami penurunan tingkat nyeri dengan menggunakan teknik relaksasi benson dan murottal Al-Quran yang diberikan kepada ketiga responden tersebut.

Pembahasan diatas menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson(13) dan murottal Al-quran terhadap tingkat nyeri gastritis memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri gastritis di Ruang Mawar RSUD Kabupaten Mamuju.

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mengakui adanya keterbatasan yaitu lingkungan pasien yang tidak mendukung dikarenakan banyaknya keluarga pasien dalam ruangan.

REFERENSI

1. Mona Ariestia. Asuhan Keperawatan Pada Perempuan Dewasa Dengan Diagnosa Gastritis. *J Ilm Cereb Med.* 2019;1(1).
2. Saputra, D., Ayubbana, S., & Utami IT. Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Gastritis. *J Cendekia Muda.* 2021;390–4.
3. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hasil Utama Riskesdas. 2018;
4. Noviliya Hawati. Pengalaman Penderita Gastritis Kronis Dalam Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Membantu menurunkan Skala Nyeri Pada Penderita Gastritis Kronis Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2019. *J Kesehat dan Pembang.* 2020;10(19).
5. Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono G. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *J Ilmu Keperawatan Med Bedah.* 2019;2(1).
6. Poorolajal, Jalal, Fatemeh Ashtarani NA. Effect of Benson relaxation technique on the preoperative anxiety and hemodynamic status: A single blind randomized clinical trial. *Artery Res.* 2017;17.
7. Melva Manurung. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap

- Penurunan Skala Nyeri Post Appendixectomy Di Rsu D Porsea. *J Keperawatan Prior*. 2019;2(2).
8. Supratto. Application of Nursing Care with "Gastritis" Digestive System Disorders. *Gastritis" Digestive System Disorders. J Dig Syst Disord*. 2020;11(1).
 9. Nuhan, K., Astuti, T. & M. Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2018;14(1).
 10. Tim Pokja PPNI. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. 2017.
 11. Tim Pokja PPNI. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. 2017.
 12. Ju W, Ren L, Chen J, Du Y. Efficacy of relaxation therapy as an effective nursing intervention for post-operative pain relief in patients undergoing abdominal surgery: A systematic review and meta-analysis. *Exp Ther Med*. 2019;2909–16.
 13. Hadis Javadian Kutenai, Hedayat Jafari, Vida Shafifour, Mehran sarghami. Comparison of the effects of Benson relaxation technique and nature sounds on pain, anxiety, and body image in burn-injured patients admitted to the burn ICU: A single-blind randomized clinical trial. *Burns*. 2023;49(6).