

Penerapan Teknik Relaksasi *Guide Imagery* terhadap Penurunan Nyeri Epigastrium pada Pasien Gastritis di Sukoharjo

Kurniawan Trikuncoro¹, Hermawati²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat Kampus: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: cukodierspeed@gmail.com

Abstract. *Gastritis is a disease that is often found in the general public, this disease affects all walks of life according to the World Health Organization. The incidence of gastritis in the world is around 1.8-2.1 million of the total population each year. According to data obtained from the Weru Health Center ranks 10th out of 20 major diseases at the Weru Health Center, reaching 149 cases. Guide Imagery is one of the pain distraction techniques aimed at handling pain, lowering blood pressure, relieving anxiety. One group pre test and post design method, the subjects in this research case study were 2 respondents who experienced gastritis, 1 application of guide imagery was carried out for 3 days with a duration of 15 minutes. After the guide imagery technique, 1 application for 3 days, both respondents experienced a decrease in the epigastric pain scale from a moderate pain scale to a mild pain scale, Mrs. S from scale 5 to 2 and Mrs. M from scale 4 to 1. Guide imagery is very effective for reducing epigastric pain in gastritis patients.*

Keywords: *Gastritis, Pain, Guide imagery*

Abstrak. Gastritis termasuk penyakit yang sering dijumpai di masyarakat umum, penyakit ini menyerang semua kalangan masyarakat. menurut *World Health Organization*. Insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Menurut data yang diperoleh dari Puskesmas Weru menempati urutan ke 10 dari 20 penyakit besar di Puskesmas Weru, yaitu mencapai jumlah 149 kasus. *Guide Imagery* salah satu teknik distraksi nyeri yang bertujuan dalam penanganan nyeri, menurunkan tekanan darah, meredakan kecemasan. Metode one group pre test dan post design, subjek dalam studi kasus penelitian ini yaitu 2 responden yang mengalami penyakit gastritis, dilakukan 1 kali penerapan *guide imagery* selama 3 hari dengan durasi waktu 15 menit. Sesudah dilakukan teknik *guide imagery*, 1 kali penerapan selama 3 hari kedua responden mengalami penurunan skala nyeri epigastrium dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan, Ny. S dari skala 5 menjadi 2 dan Ny. M dari skala 4 menjadi 1. *Guide imagery* sangat efektif untuk penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis.

Kata Kunci : Gastritis, Nyeri, *Guide imagery*

1. LATAR BELAKANG

Gastritis termasuk penyakit yang sering dijumpai di masyarakat umum, penyakit ini menyerang semua kalangan masyarakat. Gastritis bisa terjadi karena tidak memperhatikan kesehatan serta stress yang berlebihan akibat pengaruh lingkungan. Pola makan yang tidak baik menjadi kebiasaan yang buruk seperti kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi baik jenis makanan yang harus dihindari, frekuensi makan dalam sehari dan jadwal makan yang tepat untuk penderita gastritis (Nuridayanti *et al.*, 2023).

Gastritis masih menjadi masalah kesehatan yang sering terjadi di Masyarakat, persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8%, dan angka kejadian gastritis di beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 273.96 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, gastritis menempati urutan ke-3 dari 10 penyakit terbanyak di Jawa Tengah tahun 2020 yaitu

sebesar 86.874 kasus (10,94%) Gastritis. Wilayah Kabupaten Sukoharjo penyakit gastritis menempati urutan ke 11 dari 20 penyakit besar yang ada di Sukoharjo keseluruhan kecamatan, yaitu sejumlah 7625 kasus. Kabupaten Sukoharjo terdiri dari 12 kecamatan salah satunya kecamatan Weru, yang terdiri dari 13 desa. Kasus gastritis di Kecamatan Weru menurut data yang diperoleh dari Puskesmas Weru bulan Februari 2024 menempati urutan ke 10 dari 20 penyakit besar di Puskesmas Weru dari semua desa, yaitu mencapai jumlah 149 kasus. Desa Karangmojo yaitu salah satu desa di Kecamatan Weru yang akan dijadikan lokasi untuk melakukan penelitian, menurut data yang didapatkan dari puskesmas Weru kasus gastritis di Desa Karangmojo pada tahun 2023 sejumlah 80 kasus.

Gastritis apabila tidak ditangani segera juga menimbulkan komplikasi antara lain perdarahan saluran cerna bagian atas, ulkus, yang berakibat pada perforasi dan kematian. Terapi yang dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri gastritis adalah terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi berupa pemberian obat analgetik sedangkan terapi non farmakologi yaitu pemberian terapi imajinasi terbimbing atau *guide imagery*. *Guide imagery* merupakan terapi yang dilakukan dengan cara mengolah cara pikir dan di ubah dengan suatu hal positif. Terapi *guide imagery* salah satu terapi yang dapat diterapkan pada individu, masyarakat ataupun keluarga karena terapi ini merupakan salah satu cara untuk mengatasi nyeri yang aman dan tanpa adanya efek samping (Paneo *et al.*, 2023).

Menurut hasil penelitian Utami & Kartika (2018), membahas tentang terapi *guide imagery*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penggunaan terapi *guide imagery* sangat efektif dalam membantu meringankan nyeri yang dialami pasien gastritis, terapi *guide imagery* juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan rasa nyaman, oleh karena itu memudahkan dalam proses penyembuhan (Joice *et al.*, 2023). Berdasarkan hasil penelitian Sembiring *et al.*, (2020) dan Sumariadi *et al.*, (2021) terdapat pengaruh penerapan *guide imagery* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien gastritis memberikan perubahan dimana sebelum tindakan didapatkan pasien mengeluh nyeri sedang dan nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi didapatkan pasien sudah tidak mengeluh nyeri. Hasil penelitian lain oleh Jamil & Dewi terdapat pengaruh *guide imagery* pada perubahan skala nyeri pasien gastritis dimana terjadi penurunan skala nyeri dari skala nyeri 5 menjadi skala 3 (Paneo *et al.*, 2023). Berdasarkan beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi *guide imagery* yang dilakukan pada pasien gastritis efektif terhadap perubahan skala nyeri gastritis. Sehingga peneliti tertarik untuk menerapkan dan memperkenalkan kembali tentang bagaimana gambaran penerapan terapi *guide imagery* terhadap penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 20 Mei 2024 di Puskesmas Weru, penulis melakukan wawancara terhadap 2 responden penderita gastritis. Dari hasil wawancara responden 1 yaitu Sdri. A berumur 24, beliau mengatakan mempunyai riwayat gastritis sudah sejak 2019 dan ketika kambuh yang dirasakan lemas, nyeri ulu hati sedang skala 5, badan terasa dingin, responden juga mengatakan ketika kambuh langsung dibawa ke puskesmas atau klinik terdekat dan diberikan obat, Sdri. A mengatakan belum mengetahui teknik relaksasi *guide imagery* dan baru pertama kali mendengar. Dan untuk responden ke 2 yaitu Ny. S berusia 43 tahun, mengatakan sudah mempunyai riwayat penyakit gastritis sejak masih muda, beliau mengatakan ketika kambuh merasakan mual-mual, nyeri ulu hati sedang skala 6, badan terasa lemas, pusing, terkadang sesak napas, Ny. S mengatakan ketika kambuh biasanya dikompres dengan air hangat untuk mengurangi nyeri ulu hati, dan biasanya dibawa ke puskesmas atau RS di Sukoharjo dan diberikan obat untuk mengurangi keluhanannya, dan beliau mengatakan belum mengetahui teknik relaksasi *guide imagery*.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan dengan judul “Penerapan teknik relaksasi *guide imagery* terhadap penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis”.

2. KAJIAN TEORITIS

Gastritis merupakan inflamasi yang mengenai mukosa lambung. Inflamasi ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superficial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan) (Khasanah *et al.*, 2024). Nyeri merupakan salah satu khas tanda dan gejala gastritis (Datunsolang *et al.*, 2023). *Guide imagery* merupakan salah satu teknik distraksi nyeri yang bisa digunakan dalam penanganan nyeri, menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol, glukosa dan meningkatkan sel. Teknik dalam *guide imagery* dengan menganjurkan klien untuk mengalihkan pikirannya terhadap sesuatu yang indah sesuai dengan intruksi yang diberikan sehingga nyeri yang dialami oleh klien akan berkurang (Nuridayanti *et al.*, 2023). Menurut jurnal (Paneo *et al.*, 2023), teknik relaksasi *guide imagery* dilakukan 1 kali penerapan selama 3 hari dengan durasi waktu 15 menit.

3. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan pada 2 responden yang mengalami penyakit gastritis sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi keluarga yang mengalami penyakit gastritis dibuktikan dengan data Rumah Sakit atau Puskesmas, bersedia menjadi

responden, usia 15-55 tahun, jenis kelamin perempuan, rentang skala nyeri sedang 5, bersedia mengikuti intervensi yang akan diberikan. Kriteria eksklusi pasien yang tidak mengikuti penelitian dari awal atau menolak selama penelitian berlangsung, keluhan yang menyertai seperti mual dan muntah, mengkonsumsi obat pereda nyeri, tidak kooperatif. Penerapan dilakukan dalam waktu 15 menit selama 3 hari. Instrument penelitian menggunakan *Numeric rating scale* (NRS).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penurunan Nyeri Epigastrium Sebelum dilakukan Penerapan *Guide Imagery* Pada Pasien Gastritis.

Tabel 1. Penurunan nyeri epigastrium sebelum dilakukan penerapan *guide imagery* pada pasien gastritis

No	Hari/tanggal	Responden	Skala nyeri	Keterangan
1.	Senin/10 Juni 2024	Ny. S	5	Nyeri sedang
2.	Senin/10 Juni 2024	Ny. M	4	Nyeri sedang

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1. Skala nyeri epigastrium sebelum dilakukan penerapan terapi *guide imagery*, dihari 1 responden 1(Ny. S) dengan skala 5, termasuk kedalam kategori skala nyeri sedang dan pada responden 2(Ny. M) dengan skala nyeri epigastrium yaitu skala 4 kategori skala nyeri sedang.

Penurunan Nyeri Epigastrium Sesudah dilakukan Penerapan *Guide Imagery* Pada Pasien Gastritis.

Tabel 2. Penurunan nyeri epigastrium sesudah dilakukan penerapan *guide imagery* pada pasien gastritis.

No	Hari/tanggal	Responden	Skala nyeri	Keterangan
1.	Rabu/12 Juni 2024	Ny. S	2	Nyeri ringan
2.	Rabu/12 Juni 2024	Ny. M	1	Nyeri ringan

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 2. dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan teknik *guide imagery*, kedua responden mengalami penurunan skala nyeri epigastrium, pada responden 1 (Ny. S) dengan skala nyeri sebelumnya 5 turun menjadi skala nyeri 2, dan pada responden 2 (Ny. S) dengan skala nyeri sebelumnya 4 turun menjadi skala nyeri 1.

Hasil Perbandingan Penurunan Nyeri Epigastrium Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan *Guide Imagery*

Tabel 3. Perbandingan penurunan nyeri epigastrium sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *guide imagery* pada pasien gastritis.

No.	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Ny. S	5	2	Terjadi penurunan 3 skala nyeri
2.	Ny. M	4	1	Terjadi penurunan 3 skala nyeri

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa hasil perbandingan penurunan nyeri epigastrium sebelum dan setelah dilakukan penerapan *guide imagery*. Perbandingan tersebut didapat dari hasil pengukuran skala nyeri responden sejak hari pertama Senin, 10 Juni 2024 sampai hari ketiga Rabu, 12 Juni 2024 sebelum dan sesudah dilakukan penerapan. Hasil penurunan nyeri dihari pertama sampai hari ketiga terjadi penurunan 3 angka dari skala 5 menjadi 4 kategori skala nyeri sedang, dan dihari ketiga dari skala 3 menjadi 2, kategori skala nyeri ringan. Sedangkan penurunan nyeri pada Ny. M hasil penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan, dihari pertama sampai hari ketiga terjadi penurunan 3 angka, dihari pertama dari angka skala 4 menjadi 3 termasuk kategori skala nyeri sedang menjadi ringan, dan dihari ketiga dari angka 2 menjadi 1 kategori skala nyeri ringan. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan nyeri sebanyak 3 angka dari hari pertama hingga hari ke 3.

PEMBAHASAN

Penurunan Nyeri Epigastrium Sebelum dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi *Guide Imagery* Pada Pasien Gastritis.

Berdasarkan tabel 1. hasil yang diperoleh dalam pengukuran skala nyeri epigastrium pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi *guide imagery* kepada 2 responden menunjukkan hasil skala nyeri responden 1 Ny. S berada diangka 5 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Kemudian skala nyeri pada responden 2 Ny. M berada diangka 4 termasuk dalam kategori nyeri sedang. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah

dilakukan bersama kedua responden diperoleh data bahwa kedua responden memiliki keluhan utama yang sama yaitu nyeri pada ulu hati. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Paneo *et al.*, 2023), bahwa pada klien yang terkena penyakit gastritis mengalami nyeri di bagian ulu hati yang disertai dengan mual muntah dan nafsu makan menurun, tapi pada penelitian yang dilakukan oleh penulis kedua responden mual tidak muntah.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi kedua responden, yaitu sebagai berikut, salah satu faktor gastritis adalah jenis makanan atau pola makan, responden 1 Ny. S saat makan makanan pedas yang berlebih dan pada saat terlambat makan, serta meminum kopi atau minuman yang asam (kecut) atau minuman manis seperti minuman jeruk nipis, kopi dan minuman manis seperti marimas atau minuman manis lainnya. Untuk reponden kedua Ny. M mengatakan penyakitnya muncul ketika terlambat makan atau mengonsumsi makanan pedas, dan minuman yang asam contohnya minuman jeruk, mizone, dll dan minuman berkafein seperti kopi. Hal ini juga dibahas pada penelitian (Novitasari & Aprilia, 2023), bahwa penderita gastritis yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman instan serta memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur biasanya menjadi faktor penyebab seseorang menderita penyakit lambung, baik itu gastritis, peptik atau keluhan lambung lainnya, terlebih lagi ketidakaturan pola kesehatan tubuhnya, terutama konsumsi makanan.

Responden 1 Ny. S saat makan makanan pedas yang berlebih dan pada saat terlambat makan, serta meminum kopi atau minuman yang asam (kecut) atau minuman manis seperti minuman jeruk nipis, kopi dan minuman manis seperti marimas atau minuman manis lainnya, dan responden kedua Ny. M mengatakan penyakitnya muncul ketika terlambat makan atau mengonsumsi makanan pedas, dan minuman yang asam contohnya minuman jeruk, mizone, dll dan minuman berkafein seperti kopi. Penyebab internal dan eksternal yang dapat memicu dalam produksi asam lambung dan peradangan pada lambung diantaranya kebiasaan makan tinggi gula dan karbohidrat, minuman alkohol, stres, teh, kopi dan minuman manis yang berlebihan. (Novitasari & Aprilia, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kekambuhan gastritis merupakan peradangan yang terjadi pada mukosa lambung yang disebabkan oleh adanya infeksi, iritasi, dan makan yang tidak teratur seperti terlambat makan dan memakan makanan yang pedas. Diperkuat dengan penelitian yang lain, mengatakan pada penderita gastritis makanan yang disajikan perlu di atur terutama mengurangi konsumsi makanan yang pedas dan asam yang dapat menimbulkan terjadinya masalah pada lambung (Paneo *et al.*, 2023).

Adapun yang dilakukan responden pertama ketika merasakan nyeri hanya beristirahat dan didiamkan, Ny. S mengatakan faktor yang memperberat yaitu ketika beraktivitas dan faktor

yang memperingan yaitu ketika pasien tidur, tapi kalau pasien sudah tidak kuat dengan keluhannya biasanya dibawa ke Puskesmas Weru, sedangkan yang dilakukan oleh responden kedua hanya beristirahat, Ny. M mengatakan berobat ke Puskesmas saat sudah tidak kuat dengan nyeri yang dirasakan, responden mengatakan biasanya dari Puskesmas biasanya hanya diberikan obat omeprazole dan antasida. Kedua responden sama-sama belum mengetahui tentang teknik *guide imagery* dan belum pernah ada pemaparan tentang teknik *guide imagery* tersebut. Keduanya juga mengatakan tidak memiliki riwayat darah tinggi maupun penyakit komorbid atau penyakit penyerta.

Jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor penyebab gastritis, penelitian ini menggunakan dua responden penderita gastritis, yaitu Ny. S dan Ny. M sama-sama berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh (Nuridayanti et al., 2023) bahwa nyeri gastritis sebagian besar dialami oleh perempuan karena berhubungan dengan perubahan hormonal yang merangsang produksi asam lambung berlebih. Hal ini dimungkinkan karena perempuan biasanya merasa takut gemuk sehingga sering diet berkepanjangan yang menyebabkan makan tidak teratur, akan tetapi pada penelitian ini kedua responden tidak diet, Pada responden pertama mengatakan terkadang stress dan Ny. S mengatakan stress juga bisa menjadi penyebab gastritis muncul, selain itu juga perempuan lebih mudah stress dibandingkan dengan laki-laki.

Setelah jenis kelamin faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain usia dan paritas. Dilihat dari kedua responden di atas didapatkan keduanya berusia rentang 19-35 tahun. Responden 1 Ny. S berusia 33 tahun dan responden 2 berusia 31 tahun, usia tersebut merupakan usia yang relative muda yang memiliki faktor stressor dan toleransi nyeri yang tinggi sehingga meningkatkan persepsi nyeri (Joice *et al.*, 2023).

Penurunan Nyeri Epigastrium Sesudah dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi *Guide Imagery* Pada Pasien Gastritis.

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan penurunan skala nyeri epigastrium setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi *guide imagery* kepada 2 responden menunjukkan hasil penurunan nyeri pada kedua responden. Responden 1 Ny. S dari angka skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Kemudian penurunan nyeri pada responden 2 Ny. M dari angka 4 menjadi skala nyeri 1 termasuk dalam kategori nyeri ringan. Pada penelitian ini terdapat hasil penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi *guide imagery*. Dengan dilakukannya relaksasi *guide imagery* menunjukkan adanya kecenderungan penurunan nyeri. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dalam pelaksanaan relaksasi

dipengaruhi berbagai faktor. Berbagai macam faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah keadaan lingkungan, ketrampilan dalam pemberian relaksasi, serta faktor dari dalam penerimaan tindakan relaksasi (Nuryanti *et al.*, 2020)

Kedua responden mengatakan jika tidak memiliki riwayat darah tinggi dan tidak memiliki penyakit komorbid, pada responden pertama Ny. S beliau mengatakan jika kadang mengalami stress sehingga menyebabkan gastritis dan nyeri. Kurangnya oksigen dalam darah memperbesar kemungkinan terjadinya kecemasan, depresi, lelah karena proses perfusi ke jaringan tubuh terhambat sehingga terjadi metabolisme anaerob. Dengan latihan relaksasi tepat dan teratur akan memperbaiki oksigenasi ke seluruh jaringan tubuh termasuk otak, sehingga fungsi otak sebagai pengendali kecemasan menjadi lebih baik dan tingkat kecemasan dapat diturunkan sehingga keluhan fisik dapat diminimalkan. Secara fisiologis latihan relaksasi akan mengurangi aktivitas saraf simpatis yang mengembalikan tubuh pada keadaan seimbang, pupil, pendengaran, tekanan darah, denyut jantung, pernafasan dan sirkulasi kembali normal dan otot-otot menjadi relaks. Respon relaksasi merupakan efek penyembuhan yang memberikan kesempatan untuk beristirahat dari stres lingkungan eksternal dan stres lingkungan internal. Penurunan rangsang simpatis juga dapat menurunkan motilitas sekretoris dan mendekati normal, selanjutnya asam lambung akan tertahan di sel parietal pada pH mendekati normal sehingga sekresi asam lambung akan mengalami penurunan dan terjadi penyembuhan luka (Nuryanti *et al.*, 2020).

Teknik *Guide imagery* berdasarkan uraian di atas berpengaruh terhadap penurunan nyeri, hal ini juga disampaikan dalam penelitian (Khasanah *et al.*, 2024), penelitian selanjutnya tentang efektivitas penerapan *guide imagery* terhadap penurunan rasa nyeri pasien gastritis yang dilakukan selama 2 hari menunjukkan bahwa *guide imagery* berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri pada pasien gastritis.

Guide imagery merupakan suatu imajinasi yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif yaitu dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan kemudian akan terjadi perasaan relaks. Kedua responden mengatakan tidak memiliki Riwayat darah tinggi sehingga dapat dengan mudah untuk melakukan teknik *guide imagery*. Perasaan relaks ini terjadi karena rangsangan imajinasi berupa hal-hal yang menyenangkan akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus untuk di format, kemudian sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus, sebagian lagi dikirim ke korteks serebi hingga akan terjadi asosiasi penginderaan. Pada hipokampus hal hal yang menyenangkan akan diproses menjadi sebuah memori. Kemudian dari hipokampus ketika mendapat rangsangan berupa imajinasi yang menyenangkan memori yang tersimpan akan muncul kembali dan menimbulkan

suatu persepsi. Dari hipokampus rangsangan yang telah mempunyai makna dikirim ke amigdala yang akan membentuk pola respon yang sesuai dengan makna rangsangan yang diterima. Sehingga subjek akan lebih mudah untuk mengasosiasikan dirinya dalam menurunkan sensasi nyeri yang di alami (Khasanah *et al.*, 2024).

Responden pertama Ny. S mengatakan terkadang stress bisa menjadi yang menyebabkan gastritis dan nyeri timbul, pada penelitian lain mengatakan bahwa relaksasi *guide imagery* berguna mengurangi stres atau ketegangan jiwa yang merupakan salah satu cara untuk mencegah dan menurunkan rasa nyeri. Relaksasi ini dapat meningkatkan sensitifitas baroreflek dan menurunkan aktifitas syaraf simpatis dan mengaktifasi kemoreflek sehingga menawarkan efek pada penurunan tingkat nyeri. Dengan tindakan relaksasi diharapkan nyeri pada epigastrium akan menurun (Nuryanti *et al.*, 2020).

Perbandingan 2 Responden Hasil Penurunan Nyeri Epigastrium Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi *Guide Imagery* Pada Pasien Gastritis.

Berdasarkan penerapan relaksasi teknik *guide imagery* yang telah dilakukan didapatkan perbedaan perubahan penurunan nyeri epigastrium pada responden pertama dan kedua selama 3 hari sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *guide imagery*. Penurunan skala nyeri pada responden pertama Ny. S pada hari pertama sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *guide imagery* berada diangka 5 menjadi 4, dan dihari kedua dari angka 4 menjadi 3, serta dihari ketiga dari angka 3 menjadi 2, hal tersebut diperoleh adanya penurunan skala nyeri sebanyak 3 angka yang menunjukkan perbedaan dari kategori skala nyeri sedang menjadi kategori skala nyeri ringan. Hasil perbedaan penurunan skala nyeri juga terjadi pada responden kedua, yaitu Ny. M pada hari pertama sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *guide imagery* berada diangka 4 menjadi 3, dan dihari kedua dari angka 3 menjadi 2, dan dihari ketiga dari angka 2 menjadi 1, hal tersebut diperoleh adanya penurunan skala nyeri sebanyak 3 angka yang menunjukkan perbedaan dari kategori skala nyeri sedang menjadi kategori skala nyeri ringan. Penurunan skala nyeri di atas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Khasanah *et al.*, 2024). Hasil penerapan menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri setiap setelah dilakukan penerapan *guide imagery* pada kedua responden. Dimana skala nyeri kedua responden sebelum penerapan dalam kategori nyeri sedang yaitu skala 4 pada responden I dan skala 5 pada responden II. Terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan penerapan *guided imagery* selama 2 hari menjadi kategori nyeri ringan, yaitu pada responden I dengan skala 1 dan responden II dengan skala 2.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan dengan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini

sesuai teori bahwa penggunaan relaksasi pada pasien gastritis akan membantu penurunan nilai skala nyeri (Nuryanti et al., 2020). *Guide imagery* salah satu terapi yang dapat diterapkan pada individu, masyarakat ataupun keluarga karena terapi ini merupakan salah satu cara untuk mengatasi nyeri yang aman dan tanpa adanya efek samping, penelitian ini dilakukan selama 3 hari dengan durasi waktu 15 menit, didapatkan hasil penurunan skala nyeri dari hari pertama hingga hari ketiga, pada responden pertama sebelum dilakukan penerapan menunjukkan skala nyeri berada diangka 3 dan dihari ketiga setelah dilakukan penerapan skala nyeri menjadi 0, dan pada reponden kedua sebelum dilakukan penerapan berada diangka 3 dan setelah dilakukan penerapan dihari ketiga menjadi skala nyeri 0 (Paneo et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Sembiring et al., (2020) dan Sumariadi et al., (2021) terdapat pengaruh penerapan *guide imagery* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien gastritis memberikan perubahan dimana sebelum tindakan di dapatkan pasien mengeluh nyeri sedang dan nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi didapatkan pasien sudah tidak mengeluh nyeri. Hasil penelitian lain oleh Jamil & Dewi, (2021) terdapat pengaruh *guide imagery* pada perubahan skala nyeri pasien gastritis dimana terjadi penurunan skala nyeri dari skala nyeri 5 menjadi skala 3. Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat di simpulkan bahwa terapi *guide imagery* yang dilakukan pada pasien gastritis efektif terhadap perubahan skala nyeri gastritis (Paneo et al., 2023).

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Guide imagery* sangat efektif untuk penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis. Karena seperti hasil sebelum dan setelah dilakukan penerapan teknik *guide imagery*, terdapat perbedaan skala nyeri pada kedua responden. Pada responden pertama Ny. S mengalami penurunan skala nyeri dari skala 5 menjadi 2 dengan kategori skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan, sedangkan reponden kedua Ny. M mengalami penurunan skala nyeri dari skala 4 menjadi 1 dengan kategori skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan teknik relaksasi *guide imagery* terhadap penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis di Desa Karangmojo, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, yang dilakukan selama 1x sehari selama 3 hari dengan durasi waktu 15 menit didapatkan Kesimpulan dengan hasil pada Ny. S dan Ny. M dengan skala nyeri dihari pertama reponden mengalami nyeri sedang dan pada hari terakhir responden mengalami skala nyeri ringan. Hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan penerapan teknik *guide imagery*. Adapun keterbatasannya antara lain: 1) faktor lingkungan yang dapat

mempengaruhi hasil penerapan yang dilakukan tidak maksimal, 2) peneliti juga tidak dapat melakukan pengamatan aktivitas, tingkat stress, pola makan yang dapat memicu produktivitas asam lambung seseorang menjadi meningkat sehingga dapat memicu terjadinya gastritis. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengaplikasikan teknik *relaksasi guide imagery* pada pasien gastritis dengan waktu yang lebih maksimal.

DAFTAR REFERENSI

- Andika, C., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2023). Implementation of warm compress to pain on patients with gastritis. 3, 172–178.
- Datunsolang, V., Dewi, S., Riu, M., Suranata, F. M., Pandu, J. R., Pandu, K., Iii, L., Bunaken Kota, K., & Utara, M.-S. (2023). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada pasien dyspepsia di IGD Rumah Sakit Tingkat II Robet Wolter Mongisidi Manado. *Vitamedica*, 1(4), 1–10. <https://doi.org/10.62027/vitamedica.v1i2.1>
- Fitrianti. (2021). Efektivitas terapi foot massage terhadap penurunan intensitas nyeri. 7, 7–22.
- Indahningrum, R. P., Jayanti, & Dwi, L. (2020). Pengaruh terapi distraksi metode visual virtual reality terhadap tingkat nyeri pada anak dengan prosedur invasif di rumah sakit. 2507(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Joice, L., Dila, R., Apriani, D., & Febrianti, T. (2023). Efektivitas terapi guided imagery terhadap penurunan nyeri pada gastritis. *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*, 12(3), 1–5.
- Khasanah, U., Ayubbana, S., & Pakarti, A. T. (2024). Penerapan guided imagery terhadap nyeri pasien gastritis di Ruang Penyakit Dalam B (RPD B) RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 2807–3469.
- Lucia. (2020). Hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada masyarakat di wilayah kerja Pustu Mantimin. 5, 5–25.
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., Ainurrahmah, Y., & Pramesti, D. (2023). *Manajemen nyeri*. Pt. Media Pustaka Indo.
- Nolita, W. (2023). Pola makan mahasiswa yang mengalami gastritis. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 7(1), 1–15.
- Novitasari, D., & Aprilia, E. (2023). Terapi relaksasi nafas dalam untuk penatalaksanaan nyeri akut pasien gastritis. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 5(1), 40–48. <https://doi.org/10.52841/jkd.v5i1.339>
- Nuridayanti, A., Rohmah, R. F., Hanafi, W., Susanto, A., & Teknik, P. (2023). Pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan nyeri penderita gastritis pada remaja di

- Poskesdes Desa Kesambi Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), 42–48.
- Nuryanti, E., Abidin, M. Z., & Normawati, A. T. (2020). Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis. *Jurnal Studi Keperawatan*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.31983/j-sikep.v1i1.5643>
- Paneo, S., Zakariyati, & Putri. (2023). Penerapan terapi guided imagery dalam pemenuhan kebutuhan kenyamanan (nyeri) pada keluarga dengan gastritis. 1(2), 9.
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian nyeri*. Betha Grafika.
- Rasyid Kuna, M., Kairun, H., & Mokodompit, N. (2023). Pengendalian dan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan gastritis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon*, 1(2), 64–68.
- Tania, M., Irawan, E., Anggraeni, D. E., & Afilia, N. (2023). Gambaran kekambuhan gastritis. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2), 183–189. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Tuti Elyta, M., Oxyandi, M., & Cahyani, R. A. (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>
- Yellisni, I., & Kalsum, U. (2023). Terapi kolaboratif dalam penerapan asuhan keperawatan pada pasien gastritis dengan nyeri akut di instalasi gawat darurat. *Jika Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 80–94.