

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
TINGKAT NYERI PADA PASIEN *DYSPEPSIA* DI GEDUNG H.M.
MURAZ LANTAI 3 UOBK RSUD R. SYAMSUDIN S.H. KOTA
SUKABUMI TAHUN 2023**

Anggraeni R¹, Saadah SAN²
renie.anggraeni@gmail.com
Politeknik Kesehatan Yapkesbi

ABSTRAK

Latar Belakang: Kejadian *Dyspepsia* berdasarkan WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2019 mencapai 13-40%, kemudian mengalami kenaikan pada tahun 2020 yaitu 40-50%. Di Indonesia kejadian *dyspepsia* menduduki peringkat ke-10 dengan proporsi 1,5% dari 10 jenis penyakit terbesar di Indonesia. di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi kejadian *dyspepsia* pada bulan Januari, Februari dan Maret tahun 2023 masuk di 5 penyakit terbesar dari 189 penyakit. *Dyspepsia* merupakan penyakit yang menimbulkan rasa nyeri pada bagian regio epigastrium. Terapi non farmakologis salah satunya yaitu teknik relaksasi napas dalam.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* di Gedung H.M. Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi.

Metode Penelitian: Jenis rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimental designs* dengan melibatkan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi pada bulan Juni 2023. Sampel yang digunakan berjumlah 36 sampel yang diambil dengan teknik *non probability sampling* yang digunakan yaitu *teknik consecutive sampling*. Analisis *univariate* disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisis *bivariate* menggunakan uji T.

Hasil Penelitian: Hasil analisis statistik diperoleh nilai p-value=0,00. Artinya p-value <0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* di Gedung H.M. Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi.

Kesimpulan: Ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri Pada pasien *dyspepsia* di Gedung H.M. Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi.

Kata Kunci: *Dyspepsia*, Nyeri, Relaksasi napas dalam.

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2019 kejadian *dyspepsia* mencapai 13 - 40% dari total populasi dunia setiap tahunnya. Prevalensi pada tahun 2020 mencapai kenaikan menjadi 40-50% angka kejadian *dyspepsia*. Pada usia 40 tahun sekitar 10 juta jiwa (6,5%) dari total populasi penduduk pada tahun 2020 juga terjadi peningkatan dari 10 juta jiwa (6,5%) menjadi 28 juta jiwa (11,3%) dari keseluruhan penduduk di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi kejadian *dyspepsia* masih cukup tinggi. (Suprpto&Lala 2020).

Di Indonesia kejadian *dyspepsia* pada tahun 2019 menduduki peringkat ke 10 dengan proporsi 1,5% untuk kategori 10 jenis penyakit terbesar pada pasien rawat jalan maupun yang sedang menjalani rawat inap diseluruh Rumah Sakit di Indonesia. (Suprpto&Lala 2020).

Kejadian *dyspepsia* di Gedung H.M. Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi pada tahun 2023 tepatnya pada bulan Januari, Februari dan Maret kasus *dyspepsia* ini juga masuk di 5 penyakit terbesar. Berdasarkan observasi dan wawancara pada tanggal 03 Mei 2023 di ruangan H.M Muraz Lantai 3 *Nurse Station* 3 terdapat kejadian *dyspepsia* dengan jumlah 15 (60 %) dari 25 pasien yang sedang menjalani perawatan rawat inap.

Tabel 1.1 Angka Kejadian *Dyspepsia*

No	Kejadian <i>Dyspepsia</i>	Jumlah
1.	Januari	43
2.	Februari	43
3.	Maret	57
Total		143

Dyspepsia merupakan kumpulan gejala atau rasa tidak nyaman yang lokalisasinya di regio epigastrium dan sisi-sisinya. *Dyspepsia* berasal dari bahasa *Greek* dimana “*dys*” berarti buruk dan “*pepsis*” artinya pencernaan. Istilah *dyspepsia* mulai gencar akhir tahun 80-an, Penyakit *Dyspepsia* ini merupakan penyakit yang tidak menular. Tetapi penyakit ini timbul dengan gejala nyeri atau kurang nyaman. Penyakit ini menyerang semua usia, namun terbanyaknya adalah meraka yang berusia produktif dari mulai 15-64 tahun karena disebabkan gaya hidup yang kurang baik, kondisi lingkungan yang kurang sehat, dan kondisi psikologis atau stress sehingga kurang memperhatikan kondisi kesehatan, sensasi nyeri atau bahkan tidak nyaman pada perut bagian atas atau regio epigastrium, rasa terbakar, mual muntah, perut terasa penuh dan kembung merupakan manifestasi dari penyakit *dyspepsia*. (Herman & Murniati, 2020).

Faktor penyebab dari *Dyspepsia* antara lain adalah stress, kebiasaan seperti minum kopi, konsumsi alkohol, obat-obatan yang tidak jelas, pola makan yang tidak teratur dan merokok menjadi faktor pemicu terjadinya rasa tidak nyaman dan nyeri pada perut dikarenakan adanya peningkatan asam lambung yang mengiritasi mukosa lambung. Hal ini memicu peningkatan sensitivitas mukosa lambung terhadap asam lambung yang menimbulkan nyeri akut. Sehingga lambung sulit untuk beradaptasi dalam pengeluaran sekresi asam lambung. Jika hal ini berlangsung dalam waktu yang lama produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada

lambung. Adanya peningkatan asam lambung dapat menyebabkan respon mual dan muntah, sehingga menyebabkan defisit nutrisi dan risiko ketidakseimbangan cairan pada tubuh. (Djoningrat, 2018).

Berdasarkan data pasien yang mengalami kasus *Dyspepsia* pada bulan Juni 2023 mengeluh rasa nyeri pada abdomen bagian atas, nyeri dirasakan seperti dicubit-cubit, nyeri tersebut dirasakan hilang timbul, nyeri berkala sampai dengan skala nyeri 5 - 7 dari 1-10, nyeri tidak berkurang meskipun sebelum nya sudah mengkonsumsi obat lambung.

Dyspepsia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari keluhan kesehatan yang mempengaruhi pola makan yang akan mengakibatkan gangguan pada sistem pencernaan . Peran perawat sangatlah penting dalam merawat pasien *Dyspepsia* sebagai pemberi asuhan keperawatan untuk mencapai kesehatan pasien yang optimal. Pemenuhan kebutuhan rasa nyaman penting dilakukan untuk mengatasi masalah nyeri melalui tindakan keperawatan. Peneliti tertarik untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengaruh tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia*.

Tumiwa (2023) mendefinisikan penerapan relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia*, didapat hasil ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* di IGD RSUD X. Gema Wilarodra. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran dan wawasan bagi perawat pelaksana dalam melaksanakan asuhan keperawatan khususnya pada pasien *dyspepsia* yang mengalami nyeri ulu hati akibat dari gangguan pada sistem pencernaan. Maka dengan ini peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan menerapkan teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* di Gedung H.M.Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi tahun 2023.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif quasy eksperiment design dengan melibatkan kelompok kontrol yang bertujuan untuk menguji efektifitas variabel independen terhadap variabel dependen. Pada penelitian ini, variabel independen nya yaitu “Teknik Relaksasi Napas Dalam” dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah “Tingkat Nyeri”. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami kasus *dyspepsia* berjumlah 143 orang. Sampel yang ada dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami kasus *dyspepsia* dari besar sampling yang sudah ditetapkan oleh peneliti di Gedung H.M. Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi sebanyak 36 responden.

3. HASIL PENELITIAN

1. ANALISIS UNIVARIAT

Tujuan dari analisis ini adalah untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, untuk menyederhanakan atau meringkas kumpulan data hasil pengukuran sehingga kumpulan data tersebut menjadi informatif. Peringkasan tersebut berupa ukuran-ukuran statistik, tabel dan juga grafik.

1. Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Berdasarkan Karakteristik Usia

Penelitian yang dilakukan terhadap 18 kelompok intervensi dengan pasien *dyspepsia* di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi, diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat usia. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik usia pada kelompok intervensi di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi
Juni, 2023 (n=18).

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1.	Remaja	2	11.1
2.	Dewasa	7	38.9
3.	Lansia	9	50.0
Total		18	100.0

(sumber : Data primer hasil perhitungan spss)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* berdasarkan karakteristik usia lansia sebanyak 9 responden (50.0%).

2. Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

Penelitian yang dilakukan terhadap 18 kelompok intervensi dengan pasien *dyspepsia* di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi, diperoleh distribusi frekuensi responden karakteristik jenis kelamin. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2
Distribusi frekuensi responden karakteristik jenis kelamin pada kelompok intervensi di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi
Juni, 2023 (n=18).

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1.	Laki-laki	6	31.6
2.	Perempuan	12	63.2
Jumlah		18	100.0

(sumber : Data primer hasil perhitungan spss)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri karakteristik jenis kelamin perempuan pada pasien *dyspepsia* kelompok intervensi sebanyak 12 responden (63.2%).

3. Tingkat Nyeri Pada Pasien *Dyspepsia* Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Intervensi.

Penelitian yang dilakukan terhadap 18 kelompok intervensi dengan pasien *dyspepsia* di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R.

Syamsudin S.H. Kota Sukabumi, diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi.
Juni, 2023 (n=18)

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase %
1.	Tidak Nyeri	0	0
2.	Nyeri Ringan	0	0
3.	Nyeri Sedang	14	77.8
4.	Nyeri Berat	4	22.2
5.	Nyeri Sangat Berat	0	0
Jumlah		18	100.0

(sumber : Data primer hasil perhitungan spss)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri sedang pada pasien *dyspepsia* sebelum dilakukan relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi sebanyak 14 responden (77.8%).

4. **Tingkat Nyeri Pada Pasien *Dyspepsia* Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Intervensi.**

Penelitian yang dilakukan terhadap 18 kelompok intervensi dengan pasien *dyspepsia* di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi, diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi
Juni,2023 (n=18).

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase %
1.	Tidak Nyeri	0	0
2.	Nyeri Ringan	11	61.1
3.	Nyeri Sedang	4	22.2
4.	Nyeri Berat	3	16.7
5.	Nyeri Sangat Berat	0	0
Jumlah		18	100.0

(sumber : Data primer hasil perhitungan spss)

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri ringan pada pasien *dyspepsia* setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi sebanyak 11 responden (61.1%).

5. **Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Berdasarkan Karakteristik Usia**

Penelitian yang dilakukan terhadap 18 kelompok kontrol dengan pasien *dyspepsia* di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R.

Syamsudin S.H. Kota Sukabumi, diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik usia. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5
Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik usia pada kelompok kontrol di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi
Juni,2023 (n=18).

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1.	Remaja	3	15.8
2.	Dewasa	8	42.1
3.	Lansia	8	42.1
Total		18	100.0

(sumber : **Data primer hasil perhitungan spss**)

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* berdasarkan karakteristik usia dewasa dan lansia sebanyak 8 responden (42.1%).

6. **Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin**

Penelitian yang dilakukan terhadap 18 kelompok kontrol dengan pasien *dyspepsia* di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi, diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6
Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada kelompok kontrol di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi
Juni,2023 (n=18).

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1.	Laki-laki	4	22.2
2.	Perempuan	14	77.8
Jumlah		18	100.0

(sumber : **Data primer hasil perhitungan spss**)

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri berdasarkan karakteristik jenis kelamin perempuan pada pasien *dyspepsia* kelompok intervensi sebanyak 14 responden (77.8%).

7. **Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Dengan Pengukuran 1 Dilakukan Pada Kelompok Kontrol.**

Penelitian yang dilakukan terhadap 18 kelompok kontrol dengan pasien *dyspepsia* di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi, Pengukurann I ini yang dimaksud merupakan pengukurann awal. Pada pengukuran ini tidak dilakukan intervensi dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam. Namun

dilakukan sesuai dengan kebutuhan pasien untuk membantu mengurangi tingkat nyeri dan diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri pengukuran I. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri pada pengukuran I (kelompok kontrol) di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi.
Juni,2023 (n=18).

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase %
1.	Tidak Nyeri	0	0
2.	Nyeri Ringan	0	0
3.	Nyeri Sedang	18	100.0
4.	Nyeri Berat	0	0
5.	Nyeri Sangat Berat	0	0
Jumlah		18	100.0

(sumber : Data primer hasil perhitungan spss)

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri sedang pada pasien *dyspepsia* dengan pengukuran I pada kelompok kontrol sebanyak 18 responden (100.0%).

8. Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Dengan Pengukuran II Dilakukan Pada Kelompok Kontrol.

Penelitian yang dilakukan terhadap 18 kelompok kontrol dengan pasien *dyspepsia* di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi, Pengukurann II ini yang dimaksud merupakan pengukuran akhir. Diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri pengukuran II. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri pada pengukuran II (kelompok kontrol) di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi
Juni,2023 (n=18).

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase %
1.	Tidak Nyeri	2	11.1
2.	Nyeri Ringan	11	61.1
3.	Nyeri Sedang	5	26.3
4.	Nyeri Berat	0	0
5.	Nyeri Sangat Berat	0	100.0
Jumlah		18	100.0

(sumber : Data primer hasil perhitungan spss)

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri ringan pada pasien *dyspepsia* pada pengukuran II pada kelompok kontrol sebanyak 11 responden (61.1%).

2. ANALISIS BIVARIAT

Dalam penelitian ini analisis *bivariate* digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independent (teknik relaksasi napas dalam)

dengan variabel dependen (tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia*). Bila hasil Analisis ada hubungan, maka penulis anggap bahwa pengaruh relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* Di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi pada bulan Juni tahun 2023.

Adapun untuk menyimpulkan ada tidaknya hubungan antara variabel-variabel tersebut dilakukan uji *paired T-Test* . Jika hasil Analisis diperoleh nilai p-value <0,05 maka hasil uji dinyatakan signifikan dan jika p-value >0,05 maka hasil uji dinyatakan tidak signifikan. Analisis *Bivariate* dalam penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien *Dyspepsia*.

Hasil analisis uji *paired T-Test* ada tidaknya pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9
Distribusi frekuensi pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi Juni,2023 (n=18).

		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Sig</i>
<i>Paired Samples Statistic</i>	Tingkat Nyeri Sebelum	0,322	0,428	0,00
	Tingkat Nyeri Setelah	0,56	0,784	
<i>Paired Samples T-Test</i>	Tingkat Nyeri Sebelum	0,667	0,485	
	Tingkat Nyeri Setelah			

(sumber : **Data primer hasil perhitungan spss**)

Berdasarkan tabel 9 hasil penelitian kepada 18 pasien *dyspepsia*, didapatkan pada tabel pertama terlihat statistik deskriptif berupa rata-rata dan standar deviasi tingkat nyeri sebelum dan tingkat nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Rata-rata tingkat nyeri sebelum adalah 0,322% dengan standar deviasi 0,428%. Pada tingkat nyeri setelah adalah 0,256% dengan standar deviasi 0,784%.

Pada Uji *paired T-Test* terlihat nilai rata-rata perbedaan antara tingkat nyeri sebelum dan tingkat nyeri setelah adalah 0,667% dengan standar deviasi 0,485%. Perbedaan ini di uji dengan uji *Paired T-Test* dan menghasilkan nilai p yang dapat dilihat pada kolom “*Sig (2-tailed)*”. Pada kolom di atas didapatkan nilai p=0,00, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan tingkat nyeri sebelum dan tingkat nyeri setelah, artinya H_0 diterima dan artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* di Gedung H.M. Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi pada bulan Juni tahun 2023.

4. PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Berdasarkan Karakteristik Usia

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* berdasarkan karakteristik usia lansia sebanyak 9 responden (50.0%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Linton Shaw (2011) mendefinisikan usia adalah variabel yang sangat penting dalam mempengaruhi nyeri terutama pada lansia, karena belum bisa mendeskripsikan rasa sakit. Pada lansia kemampuan metabolisme tubuh telah menurun dan sering terjadi penurunan kepekaan syaraf. Sehingga mempunyai persepsi nyeri yang kurang.

2. Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri berdasarkan karakteristik jenis kelamin perempuan pada pasien *dyspepsia* kelompok intervensi sebanyak 12 responden (63.2%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Linton Shaw (2011) mendefinisikan jenis kelamin merupakan faktor yang berdiri sendiri dalam mengekspresikan nyeri dan menurut para ahli yang lain bahwa perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Karena perempuan menyukai makanan pedas dan asam yang berlebihan sehingga berakibat buruk pada sistem pencernaan.

3. Tingkat Nyeri Pada Pasien *Dyspepsia* Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Intervensi.

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri sedang pada pasien *dyspepsia* sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi sebanyak 14 responden (77.8%).

Hal ini sejalan dengan lembar observasi dari penelitian (Dita Amita (2018) mendefinisikan seorang pasien *Dyspepsia* yang mengalami tingkat nyeri sedang berdasarkan data subjektif yaitu pasien mengeluh nyeri yang dirasakan sangat kuat yang lokasinya di regio epigastrium, nyeri seperti tertusuk dan seperti pergelangan terkilir.

Menurut penelitian dari Ruhman (2017) mendefinisikan nyeri pada pasien *dyspepsia* dirasakan rasa panas yang menjalar di dada. Nyeri tersebut merupakan rasa sensasi yang tidak menyenangkan yang hanya dapat dijelaskan secara akurat oleh orang yang mengalaminya, karena pengalaman nyeri tersebut setiap orang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menyebabkan nyeri.

4. Tingkat Nyeri Pada Pasien *Dyspepsia* Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Kelompok Intervensi.

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri ringan pasien *dyspepsia* setelah dilakukan relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi Sebagian sebanyak 11 responden (61.1%).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Musak (2023) mendefinisikan teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan tingkat nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru paru dan meningkatkan oksigenasi darah

Hal ini sejalan dengan penelitian Widiatie (2015) mendefinisikan tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* pada kelompok intervensi mengalami penurunan dikarenakan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri. Selain itu dikarenakan adanya proses yang membantu menurunkan tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* yang dimulai dari teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan ketegangan otot, sehingga otot-otot tubuh akan beristirahat, setelah itu mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yang berfungsi sebagai rangsangan nyeri. Setelah itu pasien akan mengalami peralihan fokus sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak akan berelaksasi. Kemudian tubuh akan menghasilkan hormon endorphin untuk membantu menghambat transmisi nyeri ke otak dan setelah itu dapat menurunkan sensasi nyeri pada pasien.

5. Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Berdasarkan Karakteristik Usia

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* berdasarkan karakteristik usia sebanyak 8 responden (42.2%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Linton Shaw (2011) mendefinisikan usia adalah variabel yang sangat penting dalam mempengaruhi nyeri terutama pada lansia, karena belum bisa mendeskripsikan rasa sakit. Pada lansia kemampuan metabolisme tubuh telah menurun dan sering terjadi penurunan kepekaan syaraf. Sehingga mempunyai persepsi nyeri yang kurang.

6. Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

Berdasarkan table 6 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri berdasarkan karakteristik jenis kelamin perempuan pada pasien *dyspepsia* kelompok kontrol sebanyak 14 responden (77.8%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Linton Shaw (2011) mendefinisikan jenis kelamin merupakan faktor yang berdiri sendiri dalam mengekspresikan nyeri dan menurut para ahli yang lain bahwa perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Karena perempuan menyukai makanan pedas dan asam yang berlebihan sehingga berakibat buruk pada sistem pencernaan.

7. Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Pada Pengukuran I Kelompok Kontrol.

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri sedang pasien *dyspepsia* pada pengukuran I kelompok kontrol sebanyak 18 responden (100.0%).

Tingkat nyeri sedang dengan tingkat nyeri 4-6, pada kelompok intervensi sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebanyak 14 responden dengan tingkat nyeri 4 sebanyak 8 responden, tingkat nyeri 5 sebanyak 4 responden dan tingkat nyeri 6 sebanyak 2 responden.

Sedangkan tingkat nyeri sedang setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebanyak 4 responden dengan tingkat nyeri 4 sebanyak 2 responden, tingkat nyeri 5 sebanyak 2 responden dan tingkat nyeri 6 sebanyak 1 responden.

8. Tingkat Nyeri Pasien *Dyspepsia* Pada Pengukuran II Kelompok Kontrol.

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa mayoritas responden dengan tingkat nyeri ringan pasien *dyspepsia* pada pengukuran II kelompok kontrol sebanyak 11 responden (61.1%).

Diketahui tingkat nyeri ringan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dan setelah dilakukan pengukuran II didapat hasil yang sama yaitu sebanyak 11 responden (61,1%), akan tetapi pada kelompok intervensi didapat rata-rata responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri sebanyak 78%, sedangkan pada kelompok kontrol didapat rata-rata sebanyak 61,1%.

9. Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* di Gedung H.M. Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi.

Berdasarkan tabel 9 dari hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Paired T-Test* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,00$ dimana hal ini berarti $p\text{-value} < 0,05$. Sehingga H_a diterima artinya ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam. Dan dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam efektif digunakan untuk membantu mengurangi tingkat nyeri terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* di Gedung H.M Muraz Lantai 3 UOBK RSUD R. Syamsudin S.H. Kota Sukabumi pada bulan Juni Tahun 2023.

Hal ini sejalan dengan penelitian Tumiwa,dkk (2023) mendefinisikan tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma *dyspepsia* didapat hasil analisis *Bivariate* dengan menggunakan uji *Paired T-Test* dengan program komputer. Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* diperoleh nilai $p\text{-value} 0,00$ untuk itu berarti nilai p kurang dari $< 0,05$, maka H_a diterima yang berarti ada pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma *dyspepsia* di IGD RSUD Kota Sukabumi.

5. SIMPULAN

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam, pada kelompok intervensi tingkat nyeri sedang 14 orang (77.8%) dan tingkat nyeri berat 4 orang (22.2%). Sedangkan pada kelompok kontrol tingkat nyeri sedang 18 orang (100%).
2. Tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam, pada kelompok intervensi tingkat nyeri ringan 11 orang (61.1%), tingkat nyeri sedang 4 orang (22.2%) dan tingkat nyeri berat 3 orang (16.7%). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak nyeri 2 orang (11.1%), tingkat nyeri ringan 11 orang (61.1%) dan tingkat nyeri sedang 5 orang (26.3%).
3. Ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien *dyspepsia* dengan p-value 0,00.

6. SARAN

1. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat mengembangkan teknik relaksasi napas dalam menjadi alternatif untuk membantu penanganan tingkat nyeri pada pasien.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang teknik relaksasi napas dalam terhadap gangguan ketidaknyamanan.

3. Bagi institusi Pendidikan

a. Bahan pengajaran

Sebagai studi literatur dalam proses pembelajaran bagi dosen dan mahasiswa.

b. Pengabdian masyarakat

Dapat diterapkan oleh dosen dan mahasiswa dalam pengabdian masyarakat dimanapun dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam sebagai alternatif untuk membantu mengatasi masalah fisik maupun psikologis.

4. Bagi pasien *dyspepsia*

Diharapkan bertambah pengetahuan dan pengalaman bagaimana cara menangani nyeri yang dialami. Sehingga dapat melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini Y. Efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah pada Pasien hipertensi. Universitas Muhammadiyah Tangerang: Jurnal JKFT; 2022.h.42
- Aydede. Teori nyeri. Filsafat dan psikologi; 2017
- Cholifah Siti. Teori nyeri. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo; 2020.h.21
- Cordier. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dyspepsia*. Jurnal kesehatan komunitas Indonesia; 2019.h.257
- Dita dkk. Pengaruh Teknik relaksasi napas dalam terhadap pasien *dyspepsia*; 2018
- Djoningrat. Patofisiologi hubungan antara stress dan kebiasaan makan terhadap kejadian *dyspepsia*. Fakultas kedokteran universitas hasanuddin makasar; 2018
- D Nurhanifah, T.R. Sari. Manajemen nyeri non farmakologi: *Urban Green Central Media*; 2022
- Elyta, T., Oxyandi, M., & Cahyani. Penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap Penurunan intensitas nyeri pada asuhan keperawatan pada pasien gastritis: *Jurnal Kesehatan Ilmiah Multi Sciences*; 2021.h.11
- F. Pondaa Tumiwa, R. Musak. Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma *dyspepsia*. *IGD X*; 2023.h.358-363
- Herman & Murniati. *Jurnal Kesehatan for dyspepsia*. Akper sandikarsa; 2020
- Linton & Shaw. Dampak factor psikologis dalam pengalaman nyeri. *Oxford university press*; 2011
- Lusianah, Indaryani Dwi Ery, Suratun. Prosedur keperawatan. DKI Jakarta: Buku kesehatan; 2018 h.42-45
- Masturoh & T Anggita. Teknik sampling desain penelitian: Metode penelitian kesehatan; 2018
- Notoatmodjo. Rancangan penelitian: Metode penelitian Kesehatan; 2018
- Nursalam. Metode penelitian: Jurnal penelitian ilmu keperawatan; 2013
- Nursalam. Jenis-jenis penelitian; 2016.h.33
- Pamungkas Adi Rian, Usman Mayasari Andi. Metodologi riset keperawatan. Jakarta timur: CV. Trans Info Media; 2017.h.28,92,102-105, 118-120
- Potter & Perry. Konsep nyeri; 2011
- PPNI DPP SIKI POKJA TIM, Fadhillah Hanif, Mustikasari, Aprisunadi, Adam Muhamad, Dinarti, Rukmanah Nani dkk. Standart intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia; 2018.h.201
- PPNI DPP SDKI Pokja Tim, Fadhillah Hanif, Mustikasari, Aprisunadi, Dinarti, Adam Muhamad, Rahman Dally dkk. Standar diagnosis keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia; 2017 h.172-174
- PPNI DPP SDKI Pokja Tim, Fadhillah Hanif, Mustikasari, Aprisunadi, Dinarti, Adam Muhamad, Rahman Dally dkk. Standar diagnosis keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia; 2017 h.172-174
- Price, Wilson. Patofisiologi edisi 4. Jakarta: EGC

- Sudirman, Akifa Andi. Efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *Dyspepsia*. Gorontalo: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan; 2023. h138
- Sugiyono. Kerangka konseptual: Jurnal pancabudi; 2014
- Sugiyono. Instrumen *validitas* dan *reabilitas* penelitian. Jurnal pancabudi; 2011
- Sumantri & Akbar. Asuhan keperawatan nyeri akut pada Ny. S dengan *dyspepsia*. RS Sentra Medika Cikarang; 2022
- Suprpto & Lala. Faktor risiko kejadian *dyspepsia*: Jurnal Kesehatan farmasi politeknik Kesehatan sandi karsa; 2020. h1094
- Tumiwa, Ponda. Pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri pada pasien sindroma *dyspepsia*. Gema Wilarodra; 2023. h359
- Waluyo, S.J & Suminar, S. Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap perubahan skala nyeri pasien gastritis. Klinik Mboga Sukoharjoan: Intan Husada Jurnal Keperawatan; 2018 h.31
- Widiatie. Patofisiologi pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri; 2015