BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gastritis merupakan kondisi peradangan atau perdarahan pada lambung yang dapat terjadi dalam bentuk akut maupun kronis (Aspitasari & Taharuddin, 2020). Penyakit ini lebih dikenal masyarakat dengan sebutan maag, yaitu peradangan pada lapisan mukosa lambung yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti iritasi, infeksi, serta pola makan yang tidak teratur. Beberapa kebiasaan yang dapat memicu terjadinya gastritis antara lain melewatkan waktu makan, makan dalam porsi berlebihan, makan dengan tergesa-gesa, mengonsumsi makanan yang terlalu pedas atau tinggi bumbu, asupan protein yang berlebihan, kebiasaan makan makanan pedas secara terus-menerus, serta konsumsi kopi yang berlebihan (Ika Melinda, 2024).

Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO), tercatat kasus dengan jumlah kasus gastritis di seluruh dunia diperkirakan mencapai antara 1,8 hingga 2,1 juta kasus setiap tahunnya. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi penyakit ini juga tergolong tinggi, yaitu sekitar 583.635 kasus per tahun (WHO, 2024). Angka ini menunjukan bahwa masalah gastritis tidak hanya menjadi perhatian global, tetapi juga menjadi isu kesehatan yang cukup serius di wilayah regional. Menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, penyakit gastritis menduduki posisi ke enam dengan total 33.580 pada pasien rawat inap dengan persentase 60,86% dan posisi ke tujuh dengan total 201.083 pada pasien rawat jalan. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2018 yang menyentuh angka prevalensi 34.1% (Kemenkes, 2023). Persentase ini menandakan bahwa hampir setengah dari populasi Indonesia berisiko mengalami gangguan lambung, baik dalam bentuk akut maupun kronis. Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi Sumatera Utara tahun 2024, prevelansi penderita gastritis disumatera utara mencapai 151.238 orang. Kota Medan salah satu tingkat kejadian gastritis tertinggi di Indonesia mencapai 91,6% (Dinkes Sumut, 2024).

Tanda dan gejala yang muncul pada gastritis antara lain adalah rasa nyeri pada ulu hati yang menimbulkan ketidaknyamanan. Peradangan pada dinding lambung akibat gastritis dapat menjadi penyebab timbulnya nyeri tersebut. Rasa nyeri ini dapat menyebabkan perasaan putus asa, ketidaknyamanan, serta penderitaan. Selain itu, nyeri juga memiliki keterkaitan dengan meningkatnya stres dan kecemasan (Nika & dewi, 2024).

Salah satu upaya non farmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan intensitas nyeri adalah dengan penerapan teknik relaksasi napas dalam. (Nika & dewi, 2024). Teknik ini merupakan suatu metode sederhana namun efektif yang bertujuan untuk membantu individu dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres maupun rasa nyeri. Melalui relaksasi, seseorang dapat belajar untuk menenangkan diri, mengendalikan respons tubuh terhadap stres, serta mengurangi ketegangan otot yang sering muncul akibat rasa nyeri atau kecemasan. Selain itu, praktik relaksasi juga berperan penting dalam meningkatkan kenyamanan fisik dan emosional, memperbaiki pola tidur yang terganggu, serta mendukung proses penyembuhan secara keseluruhan. Dengan demikian, teknik relaksasi dapat dijadikan salah satu alternatif perawatan mandiri yang aman, mudah dilakukan, dan efektif untuk membantu mengurangi rasa nyeri tanpa menggunakan obat-obatan (Nika & Dewi, 2024).

Berdasarkan penelitian terdahulu kepada pasien Tn. A.K pada tahun 2024. Berdasarkan hasil pelaksanaan tersebut, pasien Tn. A.K memiliki diagnosis utama Nyeri Akut yang berhubungan dengan agen pencidera fisiologis berupa inflamasi pada mukosa lambung. Pada tahap evaluasi, diketahui bahwa tingkat nyeri pasien mengalami penurunan; sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam, nyeri berada pada skala 5 (sedang), dan setelah intervensi nyeri menurun menjadi skala 3 (ringan). Masalah nyeri dinyatakan teratasi, dan intervensi dihentikan karena pasien melanjutkan perawatan secara rawat jalan (Olvin Manengkey dkk, 2025).

Penelitian Reginta Ayu Cahyani tahun 2022. Ny. “S” dengan diagnosis nyeri akut akibat inflamasi mukosa lambung, hasil evaluasinya pada Ny. “S”, sebelum diberikan teknik relaksasi skala nyerinya 6 (sedang), kemudian menurun menjadi skala 2 (ringan). Masalah nyeri pada Ny. “S” teratasi sebagian sehingga intervensi

dilanjutkan oleh perawat ruangan. Secara keseluruhan, teknik relaksasi napas dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien, sebagian pada Ny. “S”.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menunjukan bahwa teknik relaksasi napas dalam untuk intensitas nyeri pada pasien gastritis dapat memberikan manfaat dan sangat efektif digunakan terhadap penurunan intensitas nyeri. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di RSU Haji Medan menunjukan bahwa jumlah penderita gastritis dalam kurun waktu tiga tahun terakhir semakin meningkat (pada tahun 2023 sebanyak 156 kasus, tahun 2024, 178 kasus, dan tahun 2025 mencapai 198 kasus). Dalam wawancara yang dilakukan peneliti diruangan shafa Marwa, pada tiga orang pasien penderita gastritis mengatakan nyeri yang dirasakan terdapat pada skala 4 sampai 6 (sedang). Berdasarkan hasil survei awal diatas, dan tingginya angka kejadian gastritis di rumah sakit tersebut, maka peneliti termotivasi dan tertarik untuk melakukan studi kasus penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis di RSU Haji Medan.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana penerapan Teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri pada penderita gastritis di RSU Haji Medan?”

C. Tujuan Studi Kasus

1) Tujuan Umum

Mengambaran serta memperoleh hasil dari penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri.

2) Tujuan khusus

a. Menggambarkan karakteristik pasien yang mengalami nyeri gastritis.
b. Memperoleh gambaran penurunan intensitas nyeri sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi napas dalam.
c. Menggambarkan skala nyeri setelah penerapan Teknik relaksasi napas dalam.
d. Membandingkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi napas dalam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi subjek Peneliti (Pasien, keluarga, Masyarakat)

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan. tentang penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis, dan meningkatkan kemandirian pasien dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam.

2. Bagi Tempat Peneliti

Studi kasus ini diharapakan menjadi bahan masukan untuk mengembangkan standar operasional bagi rumah sakit tentang penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis.

3. Bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Hasil Studi kasus menjadi pelengkap yang berguna bagi peningkatan kualitas Pendidikan, menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya serta menjadi sumber bacaan di ruang belajar prodi D-III Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medanterutama tentang terapi non-farmakologis penerapan Teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita gastritis.