

Volume 1, No. 3

Desember 2018

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Terapi Komplementer Guna Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis: Literatur Review

Andinna Dwi Utami & Imelda Rahmayunia Kartika



STIKes Fort De Kock

Program Studi Pendidikan Ners

STIKes Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Terapi Komplementer Guna Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis: Literatur Review

**REAL in
Nursing
Journal (RNJ)**

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Andinna Dwi Utami & Imelda Rahmayunia Kartika

ABSTRACT

Gastritis is inflammation that affects the gastric mucosa. This inflammation can cause swelling of the gastric mucosa until the release of the superficial mucosal epithelium is the most important cause of disorders in the digestive system. Pain is an unpleasant sensory and emotional experience due to actual and potential tissue damage. Pain Management using distraction, relaxation (Using deep breath) techniques, efflurage massage, guided imaginary, warm water compresses, progressive deep muscle relaxation techniques, hand held finger relaxation. The method used is used in review Literature review begins with the selection of topics, then the keyword is determined for searching journals using Indonesian and English through several databases including Google Scholar, Ebsco, and Pro Quest. This search is limited to journals from 2009 to 2019. Based on several explanations that have been stated, that the most commonly used complementary therapy is deep breath relaxation, because deep breath relaxation used for the therapeutic process greatly helps alleviate the pain experienced by patients because it facilitates the healing process and can be carried out independently by patients.

Keywords:

*pain,
gastritis patients,
complementary therapy*

Korespondensi:

Andinna Dwi Utami
andinnadwiutami9@gmail.com

**Stikes Fort De Kock
Bukittinggi**

ABSTRAK

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superfisial yang menjadi penyebab terpenting gangguan dalam sistem pencernaan. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Manajemen Nyeri yang menggunakan teknik distraksi, relaksasi (Menggunakan napas dalam), pijat efflurage, guided imaginary, kompres air hangat, teknik relaksasi otot progresif dalam, relaksasi genggam jari. Metode yang digunakan digunakan dalam 'Literatur review diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan keyword untuk pencarian jurnal menggunakan bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris melalui beberapa database antara lain Google Scholar, Ebscho, dan Pro Quest. Pencarian ini dibatasi untuk jurnal mulai tahun 2009 sampai 2019. Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah dikemukakan, bahwa terapi komplementer yang paling sering digunakan adalah relaksasi nafas dalam, karena relaksasi nafas dalam yang digunakan untuk proses terapi tersebut sangat membantu meringankan nyeri yang dialami pasien oleh karena itu memudahkan dalam proses penyembuhan dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien.

Kata Kunci : nyeri, pasien gastritis, terapi komplementer

PENDAHULUAN

Penyakit pada sistem pencernaan adalah penyebab paling umum terjadinya nyeri. Salah satunya penyakit gastritis atau yang biasanya di kenal dengan maag. Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung (Nurhanifah, Afni, & Rahmawati, 2018). Banyaknya faktor yang dapat menyebabkan gastritis yang membuat angka kejadian gastritis juga meningkat menurut World Health Organization (WHO) angka kematian di dunia akibat kejadian gastritis di rawat inap yaitu 17-21% dari kasus yang ada pada tahun 2012. Di Indonesia menurut WHO (2012) adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Waluyo & Suminar 2017).

Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia didapatkan mencapai angka 40,8%. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2009, gastritis merupakan salah satu penyakit di dalam sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%). Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Didapatkan data bahwa di kota Surabaya angka kejadian Gastritis sebesar 31,2%, Denpasar 46%, sedangkan di Medan angka kejadian infeksi cukup tinggi sebesar 91,6% (Thahir & Nurlela, 2018).

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. (Chen, et al. 2010) Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superfisial yang menjadi penyebab terpenting gangguan dalam sistem pencernaan. Pelepasan sel epitel akan merangsang timbulnya proses inflamasi pada lambung (Sukarmin, 2012 dalam Wijayanti dan Dirdjo 2015). Gastritis yang

dibiarkan tidak terawat akan terus menerus mengalami kekambuhan dan memberikan efek negatif pada kondisi kesehatan lansia (Waluyo & Suminar 2017).

Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien gastritis adalah nyeri. Nyeri yang dirasakan adalah nyeri ulu hati atau nyeri epigastrium. (Raghavan dan Holmgren 2012) Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial (Ben et al. 2012) Secara umum tanda dan gejala yang sering terjadi pada pasien yang mengalami mengalami nyeri dapat tercermin dari perilaku pasien misalnya suara (menangis, merintih, menghembuskan nafas), ekspresi wajah (meringis, menggigit bibir), pergerakan tubuh (gelisah, otot tegang, mondar-mandir, dll), interaksi sosial (menghindari percakapan, disorientasi waktu) (Judha, 2012 dalam Supetran, 2018).

Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diberikan pada penderita yang mengalami nyeri pada gastritis adalah terapi komplementer (Indayani 2018). Beberapa tindakan mandiri yang dapat di laksanakan perawat untuk membantu klien yaitu dengan menggunakan Manajemen Nyeri untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Menggunakan komunikasi terapeutik untuk mengetahui pengalaman nyeri pasien yaitu dengan menggunakan teknik distraksi, relaksasi (Menggunakan napas dalam), pijat efflurage, guided imaginary, kompres air hangat, teknik relaksasi otot progresif dalam, relaksasi genggam jari. Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan, maka penulis sangat tertarik untuk mereview beberapa literatur terkait tentang terapi komplementer terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis. Sebagai rujukan *evidence based* agar perawat dapat menerapkannya dalam

komunitas pada pasien yang mengalami nyeri pada gastritis.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan *literatur review* ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan *keyword* untuk pencarian jurnal. Beberapa *database* antara lain *Google Scholar*, dan *Pro Quest*. Pencarian jurnal ini dibatasi tahunnya mulai dari tahun 2009 sampai tahun 2019. *Keyword* yang digunakan adalah 'Nyeri Gastritis, Terapi Komplementer'. Dua puluh jurnal Bahasa Indonesia dan jurnal Bahasa Inggris dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam *literatur review* ini adalah *terapi komplementer terhadap nyeri gastritis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Literatur review ini menelaah 20 jurnal artikel *True Experiment*, tentang terapi komplementer terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis dan hanya memakai 10 jurnal yang inklusi sesuai dengan *keyword*.

Relaksasi Napas Dalam

Berdasarkan 5 jurnal yang membahas tentang Teknik Relaksasi Napas Dalam. Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer dan Bare, 2002 dalam Wijayanti dan Dirdjo 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perubahan nyeri setelah melakukan relaksasi napas dalam sangat signifikan. Menurut penelitian Waluyo & Suminar (2017) yang menggunakan

teknik relaksasi napas dalam mengurangi nyeri, diperoleh dari 19 responden, 5 Tidak nyeri, 11 responden nyeri ringan, dan 3 responden nyeri sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode teknik relaksasi napas dalam proses penyembuhan pasien pasca operasi fraktur femur sangat efektif dalam menyembuhkannya dan sudah terlihat jelas hasilnya. Karena relaksasi napas dalam yang digunakan untuk proses terapi tersebut sangat membantu meringankan nyeri yang dialami pasien oleh karena itu memudahkan dalam proses penyembuhan. (Waluyo & Suminar 2017).

Menurut (Ruhman, 2017) adanya pengaruh pemberian relaksasi napas dalam terhadap perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi, yaitu pada kasus seorang pasien dilakukan intervensi selama 10- 15 menit, setelah itu peneliti meminta pasien istirahat sekitar 30-35 menit, selanjutnya peneliti mengkaji ulang nyeri dan hasilnya pasien mengatakan nyerinya berkurang dan hasil ini dibuktikan dengan observasi wajah pasien sudah lebih nyaman dan terasa rileks, pasien mengaatkan skala nyeri dari 6 (nyeri sedang) menurun menjadi 3 (nyeri ringan).

Pada kasus lainnya, dilakukan intervensi selama 10-15 menit, setelah itu peneliti meminta pasien istirahat sekitar 30-35 menit, selanjutnya peneliti mengkaji ulang nyeri dan hasilnya pasien mengatakan nyerinya berkurang dan kepala pasien sudah lebih nyaman dan terasa ringan, pasien mengatakan skala nyeri dari 5-6 (nyeri sedang) menurun menjadi 2 (nyeri ringan). Selanjutnya pada kasus seorang Ibu dilakukan intervensi selama 10-15 menit, setelah itu peneliti meminta pasien istirahat sekitar 30-35 menit, selanjutnya peneliti mengkaji ulang nyeri dan hasilnya pasien mengatakan nyerinya berkurang dan kepala pasien sudah lebih nyaman dan terasa ringan, pasien mengatakan skala nyeri dari 5-6 (nyeri sedang) menurun menjadi 3 (nyeri ringan).

Menurut (Shin et al. 2012) pengendalian pengaturan pernapasan secara sadar dilakukan oleh korteks serebri, sedangkan pernapasan yang spontan atau otomatis dilakukan oleh medulla oblongata. Napas dalam lambat dapat menstimulasi respons saraf otonom melalui pengeluaran neurotransmitter endorfin yang berefek pada penurunan respons saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis. Stimulasi saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respons parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolik (Shirbeigi et al. 2015).

Pijat (Massage Efflurage)

Massage (pijatan) adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan/atau meningkatkan sirkulasi. Gerakan-gerakan dasar meliputi : gerakan memutar yang dilakukan oleh telapak tangan, gerakan menekan dan mendorong kedepan dan kebelakang menggunakan tenaga, menepuk- nepuk, memotong- motong, meremas-remas, dan gerakan meliuk-liuk. Setiap gerakan gerakan menghasilkan tekanan, arah, kecepatan, posisi tangan dan gerakan yang berbeda-beda untuk menghasilkan efek yang diinginkan pada jaringan yang dibawahnya (Henderson, 2006 dalam Hanggarwati , 2015).

Pengaruh mekanis dari effleurage adalah membantu kerja pembuluh darah balik (vena) dan menyebabkan timbulnya panas tubuh sehingga manipulasi effleurage dapat berfungsi sebagai pemanasan (warming up) (Shirbeigi et al. 2015). Pengaruh fisiologis dari gosokan yang kuat mempengaruhi sirkulasi darah pada jaringan yang

paling dalam dan di otot-otot merupakan teknik masase yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang (Nisofa, 2002 dalam Hanggarwati, 2015).

Guided Imagery

Berdasarkan 2 jurnal literatur yang membahas tentang *terapi Guided Imagery*. Guided imagery merupakan imajinasi yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif. Dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan maka akan terjadi perubahan aktifitas motorik sehingga otot-otot yang tegang menjadi relaks, respon terhadap bayangan menjadi semakin jelas. Hal tersebut terjadi karena rangsangan imajinasi berupa hal-hal yang menyenangkan akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus untuk diformat. Sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus, sebagian lagi dikirim ke korteks serebri. Sehingga pada korteks serebri akan terjadi asosiasi pengindraan.

Pada hipokampus hal-hal yang menyenangkan akan diproses menjadi sebuah memori (Ouyang dan Chen 2014). Ketika terdapat 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 (Nurhanifah, Afni, & Rahmawati, 2018)..

Guided imagery adalah sebuah teknik yang memanfaatkan cerita atau narasi untuk mempengaruhi pikiran, sering dikombinasi dengan latar belakang musik. Guided imagery dapat

berfungsi sebagai pengalih perhatian dari stimulus yang menyakitkan dengan demikian dapat mengurangi respon nyeri (Jacobson, 2006, dalam Kristanti, 2014). Efek guided imagery and music (GIM) membuat responden merasa rileks dan tenang. Responden menjadi rileks dan tenang saat mengambil oksigen di udara melalui hidung, oksigen masuk kedalam tubuh sehingga aliran darah menjadi lancar serta dikombinasikan dengan imajinasi terbimbing menyebabkan seseorang mengalihkan perhatiannya yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan nyeri yang di alaminya. Inilah yang menyebabkan nyeri mengalami penurunan setelah dilakukan teknik relaksasi Guided Imagery. (Nurhanifah, Afni, & Rahmawati, 2018). Selain itu, mendengarkan murottal Al-qur'an juga dapat mengurangi nyeri (Kartika, 2015).

Selain itu Ada pengaruh yang signifikan *Guided Imaginary* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Banjarmasin dengan hasil dari 15 orang responden yang mengalami tidak nyeri Sesudah diberikan tindakan Guided Imagery sebanyak 10 orang (66,7%), dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 5 orang (33,3%) (Nurhanifah, Afni, & Rahmawati, 2018)

Teknik Kompres Hangat

Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi otot-otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Pada umumnya panas cukup berguna untuk pengobatan. Panas meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan endorfin tubuh sehingga memblok transmisi stimulasi nyeri. (Subekti & Utami, 2011)

Menurut teori gate-control kompres hangat dapat mengaktifkan (merangsang) serat-serat non-nosiseptif yang berdiameter besar (A- α dan A- β) untuk „menutup gerbang“ bagi serat-serat yang berdiameter kecil (A- δ dan C) yang berperan dalam menghantarkan nyeri, sehingga nyeri dapat dikurangi (Jeon et al. 2015). Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi menghilangkan nyeri. Berdasarkan latar belakang diatas penulis berminat melakukan penerapan terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri pada gangguan gastritis (Amin, 2017)

Relaksasi Genggam Jari

Relaksasi genggam jari adalah sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun yang berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi di dalam tubuh kita. Teknik genggam jari disebut juga finger hold (Fang et al. 2017) menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (energi channel) yang terletak pada jari tangan kita (Rogayah, 2017).

Titik-titik refleksi pada tangan akan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat, lalu diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan dijalur energi menjadi lancar. (Wijayanti & Dirdjo, 2015). Data penelitian dilengkapi dengan tabel Matriks, dengan sbb :

| NO. | SITASI | JENIS PENELITIAN | SAMPEL/ TEMPAT | INTERVENSI/ PENGAMBILAN DATA | HASIL |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------|--|--|---|
| 1. | (Nurhanifah, Afni, & Rahmawati, 2018) | Artikel penelitian/ kuantitatif | 15 responden Klien gastris di wilayah kerja puskesmas karang mekar Banjarmasin, | Metode pre experimental design dengan desain one group pretest-posttest design, | Ada pengaruh yang signifikan guided imaginary terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis di wilayah kerja puskesmas karang banjarmasin. |
| 2. | (Ragoyah, 2017) | Artikel penelitian/ kuantitatif | 36 sampel Di RS. Sukmul Sisma Medika dan RS. Harum sisma medika pasien dengan gastritis | Desain quasi eksperiment control group pretest – posttest dengan pengambilan sampel non randomized | Tehnik relaksasi otogenik dan distraksi lebih efektif terhadap penurunan tingkat nyeri pasien gastritis. |
| 3. | (Hanggarwati Novia Devi, 2015) | Artikel penelitian/ kuantitatif | 3 orang Pasien dengan gastritis akut di ruang instalasi gawat darurat (IGD) Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. | Single case experimental designs atau eksperimen dengan subjek berjumlah sedikit. | Keefektifan distraksi tergantung pada kemampuan pasien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri. |
| 4. | (Thahir , N, dan Nurlela 2018) | Artikel penelitian/ kuantitatif | 70 responden Penderita gastritis di ruang rawat inap RSUD Haji Makassar. | Desain pre-eksperimen dengan One Group pretest-Post test design. | Ada pengaruh pemberian relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada penderita gastritis di ruang rawat inap RSUD Haji Makassar |
| 5. | (Subekti,T dan Utami, M.S., 2011) | Artikel penelitian/ kuantitatif | 3 orang Penderita tukak lambung pada Suatu rumah sakit. | Single case experimental designs atau eksperimen dengan subjek berjumlah sedikit. | Relaksasi yang diberikan secara indi- vidual sebagai terapi maupun sebagai self help dapat menurunkan stres dan keluhan tukak lambung |

| NO. | SITASI | JENIS PENELITIAN | SAMPEL/ TEMPAT | INTERVENSI/ PENGAMBILAN DATA | HASIL |
|-----|-----------------------------------|------------------------------------|--|--|--|
| 6. | (Wijayanti & Dirdjo, 2015) | Artikel penelitian/ kuantitatif | Di ruang instalasi gawat darurat rsud. Abdul wahab sjahranie samarinda. | Penelitian preexperimental design dengan pendekatan pretest-posttest design. | Kombinasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam akan menghasilkan rasa nyaman karena dapat membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri dan tubuh meresponnya dengan penurunan denyut jantung, penurunan respirasi dan penurunan ketegangan otot |
| 7. | (Amin, Mia Khoirul, 2017) | Penelitian study kasus | 1 orang partisipan Pasien gastritis di ruang dahlia rsud dr. Soedirman kebumen | Metode studi kasus (case study). | Terapi kompres hangat terbukti dapat menurunkan nyeri pada pasien gastritis |
| 8. | (Waluyo, S.J & Suminar, S., 2017) | Artikel penelitian/ kuantitatif | Periode September 2016 – November 2016. Rata-rata dalam tiga bulan terakhir ada 24 pasien gastritis yang dirawat inap di Klinik Mboga, Sukoharjo | Penelitian eksperimental semu (quasi eksperimental) dengan desain pre dan post test without control design | Pemberian metode teknik relaksasi nafas dalam dalam mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis |
| 9. | (Supetran, I 2018) | Artikel penelitian/ kuantitatif | 12 orang Semua penderita gastritis yang dirawat di ruang jambu pada tahun 2015 | Penelitian preexperimental design dengan pendekatan pretest-posttest design. | Ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis di |
| 10. | (Ruhman, M. 2017) | Artikel penelitian/ kuantitatif | 3 kasus Di ruang unit gawat darurat RSUD Aji Muhammad parikesit tenggarong. | Single case experimental designs atau eksperimen dengan subjek berjumlah sedikit | Adanya pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam dan relaksasi aromaterapi bunga mawar terhadap perubahan skala nyeri pasien |

SIMPULAN

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superfisial yang menjadi penyebab terpenting gangguan dalam sistem pencernaan. Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien gastritis adalah nyeri. Nyeri yang dirasakan adalah nyeri ulu hati atau nyeri epigastrium. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Beberapa tindakan mandiri yang dapat dilakukan perawat untuk membantu klien yaitu dengan menggunakan

Manajemen Nyeri digunakan untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. *Literatur Review* ini secara komprehensif merangkum, menilai dan meninjau literatur yang tersedia tentang nyeri gastritis dan terapi komplementer untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis. Hasil terapi komplementer yakni menggunakan komunikasi terapeutik untuk mengetahui pengalaman nyeri pasien dengan menggunakan teknik distraksi, relaksasi (Menggunakan napas dalam), pijat efflurage, guided imaginary, kompres air hangat, teknik relaksasi otot progresif dalam, relaksasi genggam jari. Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah dikemukakan, bahwa terapi komplementer yang paling sering digunakan adalah relaksasi nafas dalam, karena relaksasi nafas dalam yang digunakan untuk proses terapi tersebut sangat membantu meringankan nyeri yang dialami pasien oleh karena itu memudahkan dalam proses penyembuhan dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih dari penulis kepada Allah SWT atas rahmat Nya sehingga *literature review* ini dapat diselesaikan. Selanjutnya penulis ucapkan terima

kasih kepada Dosen EBN atas bimbingannya sehingga mempermudah kami dalam membuat *literature Review* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. K. (2017). "Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang Dahlia RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Profesi Ners: STIKes Muhammadiyah Samarinda.
- Ben, Hui et al. (2012). "Observation Of Pain-Sensitive Points Along The Meridians In Patients With Gastric Ulcer Or Gastritis." *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine*: 1–7.
- Fang, Wen-Jie et. al. (2017). "Chinese Herbal Decoction As A Complementary Therapy For Atrophic Gastritis : A Systematic Review And Meta-Analysis 14: 297–319.
- Chen, H et al. (2010). "Rabeprazole Combined With Hydrotalcite Is Effective For Patients With Bile Reflux Gastritis After Cholecystectomy." *Canadian Journal Of Gastroenterology* 24(3): 197–201.
- Hanggarwati, N. D. (2015). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Gastritis Dalam Dan Pijat Efflurage Terhadap Nyeri Abdomen*. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Profesi Ners: STIKes Muhammadiyah Samarinda.
- Indayani. (2018). "Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya (Carica Papaya) Terhadap Tingkat Nyeri Kronis Pada Penderita Gastritis Di Wilayah Puskesmas Mungkid." *STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*: 353–65.
- Jeon, Woo-Young et al. (2015). "Curcuma Aromatica Water Extract Attenuates Ethanol-Induced Gastritis Via Enhancement Of

Antioxidant Status .” *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine* 2015: 1–7.

Kartika, I. (2015). Pengaruh Mendengar Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Apendisitis. *Jurnal Riau: Universitas Riau*.

Krisanti, N. (2014). “Pemberian Guided Imagery Relaxation Terhadap Penurunan Nyari Abdomen Pada Asuhan Keperawatan Ny.S Dengan Dispepsia Di Ruang IGD RSUD Karanganyar.” *Pemberian Terapi Batuk Efektif Dalam Pengeluaran Sputum Pada Asuhan Keperawatan Tn.S Dengan Ppok Diruang Bugenvil Rsud Dr.Soedirman Mangun Sumarso Wonogiri*.

Nurhanifah, D, Afni, A.R.N & Rahmawati. (2018). “Pengaruh Guided Imaginary Terhadap Penurunan Nyeri Pada Klien Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Di Banjarmasin). *Healthy Mu-Journal*. 2(1): 24–30.

Ouyang, H., Dan J. D.Z. Chen. 2014. “Review Article: Therapeutic Roles Of Acupuncture In Functional Gastrointestinal Disorders.” *Alimentary Pharmacology And Therapeutics* 20(8): 831–41.

Ruhman, M. (2017). “Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Dispepsia Dengan Intervensi Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Perubahan Skala Nyeri Di Ruang Unit Gawat Darurat Rsud Aji Muhammad. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Profesi Ners: STIKes Muhammadiyah Samarinda.

Raghavan, S, Dan J Holmgren. (2012). “Effects Of Oral Vaccination And Immunomodulation By Cholera Toxin On Experimental.” *Society* 70(8): 4621–27.

Rogayah. (2017). “Pengaruh Tehnik Relaksasi

Otogenik Dan Distraksi Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Pada Penyakit Gastritis Di Rs . Sukmul Sisma Medika Dan Rs . Harum Sisma Medika Jakarta.” *NEONATUS* 7(2): 42–55.

Shin, K. Y. et al. (2012). “Characteristics Of The Pulse Wave In Patients With Chronic Gastritis And The Healthy In Korean Medicine.” *Proceedings Of The Annual International Conference Of The IEEE Engineering In Medicine And Biology Society, EMBS* (August): 992–95.

Shirbeigi, L, N Halavati, L Abdi, Dan J Aliasl. (2015). “Dietary And Medicinal Herbal Recommendation For Management Of Primary Bile Reflux Gastritis In Traditional Persian Medicine.” *Iran J Public Health* 44(8): 1166–68.

Subekti, Tri, & Utami, M.S. (2011). “Metode Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Dan Keluhan Tukak Lambung Pada Penderita Tukak Lambung Kronis.” *Jurnal Psikologi* 38(2): 147–63.
<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/download/7649/5929>.

Supetran, I. (2018). “Efektifitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Daerah Madani Palu.” *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(1).

Thahir, Nuryanti & Nurlela. (2018). “Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang Rawat Inap Rsud Haji Makassar.” *Patria Artha Journal Of Nursing Science* 2(2): 129–34. <http://ejournal.patria-artha.ac.id/index.php/jns>.

Waluyo, Sunaryo Joko, & Suminar, Seka. (2017).

“Perubahan Skala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis Di Klinik Mboga Sukoharjo A N.” 5(1): 20–32.

Wijayanti, Tri, & Dirdjo, M.M. (2015). *“Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Gastritis Dengan Pemberian Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Akut Akibat Gastritis Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahrane Samarinda Tahun 2015.”* Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.