

## PEMBERIAN TERAPI NON-FARMAKOLOGI DALAM PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN GASTRITIS

*Provision Of Non-Pharmacological Therapy In Reducing Pain Intensity In Gastritis Patient*

**Harliani, Mahvira Ayu Anandita, Muhammad Basri**

Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: harlianitdg@gmail.com

### ABSTRACT

**Introduction:** Gastritis is a disease that can be acute or chronic due to inflammation of the stomach wall. Inflammation that occurs in the stomach wall of people with gastritis can cause pain. Non-pharmacological measures that can be used to reduce the intensity of administration are deep breathing relaxation techniques and guided imagery. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of deep breathing relaxation techniques and guided imagery in reducing pain intensity. **Methods:** The research method used is the method of retrieval and data collection which is carried out through library research by searching the results of scientific publications with a time span of 2017-2022 through the use of Google Scholar databases, Research Gate and Garuda Portal. **Results:** After doing deep breathing relaxation techniques and guided imagery, there was a decrease in pain intensity in gastritis patients. **Conclusion:** Deep breathing relaxation techniques and guided imagery are effective in reducing pain in gastritis patients.

**Keywords :** gastritis, non-pharmacological therapy, pain

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Gastritis merupakan suatu penyakit yang dapat bersifat akut maupun kronik akibat peradangan yang terjadi pada dinding lambung. Peradangan yang terjadi pada dinding lambung penderita gastritis dapat menyebabkan nyeri. Tindakan non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri adalah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery dalam menurunkan intensitas nyeri. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah metode pengambilan dan pengumpulan data yang dilakukan melalui studi pustaka dengan cara penelusuran hasil publikasi ilmiah dengan rentang waktu 2017-2022 melalui penggunaan database *Google Scholar*, *Research Gate* dan Portal Garuda. **Hasil:** Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terjadi penurunan intensitas nyeri pada pasien gastritis. **Kesimpulan:** Teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery efektif dapat menurunkan nyeri pada pasien gastritis.

Kata kunci : terapi non-farmakologi, nyeri, gastritis

### PENDAHULUAN

Gastritis merupakan suatu penyakit yang dapat bersifat akut maupun kronik akibat peradangan yang terjadi pada dinding lambung (Wijaya et al, 2013 dalam Pangestu et al., 2021). Dinding lambung tersusun dari jaringan yang didalamnya terkandung enzim pencernaan dan asam lambung. Jika kadar asam lambung dalam tubuh berlebih akan menyebabkan rasa perih, nyeri, dan kembung. Apabila hal tersebut berlangsung dalam jangka yang lama, akan terjadi luka pada dinding lambung sehingga menimbulkan berbagai keluhan atau penyakit. (Nurhanifah et al, 2018, dalam Umaroh & Sulistyanto, 2021)

Badan Penelitian *World Health Organization* (2018) mendapatkan hasil dari angka presentase kejadian gastritis dunia diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Prancis 29,5%. Di Indonesia angka kejadian

gastritis adalah 40,8% dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Berdasarkan profil kesehatan di Indonesia gastritis berada di 10 penyakit terbanyak pasien rawat inap dengan jumlah kasus meningkat sebesar 33.580 kasus dan 60.86% terjadi pada perempuan.

Peradangan yang terjadi pada dinding lambung penderita gastritis dapat menyebabkan nyeri. Nyeri tersebut terjadi akibat jaringan yang rusak melepaskan zat-zat kimiawi yang mengaktifkan reseptor nyeri dan terbentuk sinyal-sinyal nyeri (Potter, A & Perry, 2010 dalam Pangestu et al., 2021). Sehingga diperlukan tindakan untuk mengurangi rasa nyeri. Tindakan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri pada pasien gastritis terbagi dua yaitu pemberian terapi farmakologi dan non-farmakologi.

Menurut Utami dan Kartika (2018) terapi

non-farmakologi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri yaitu distraksi, teknik relaksasi napas dalam, guided imagery, teknik relaksasi otot progresif, pijat efflurage, kompres hangat, dan relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi napas dalam yaitu teknik bernafas secara perlahan kemudian pasien diajarkan untuk menahan nafas saat inspirasi secara maksimal dan dihembuskan secara perlahan dengan tujuan meningkatkan ventilasi paru. Teknik ini terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri (Smaltzer & Bare, 2010 dalam Utami & Kartika, 2018). Guided imagery adalah imajinasi yang dibuat secara khusus sehingga mencapai efek positif. Dengan demikian nyeri yang dialami dapat terlupakan dan mengalami penurunan nyeri (Nurhanifah et al., 2018 dalam Utami & Kartika, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, bahwa untuk menurunkan nyeri gastritis dapat dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery. Sehingga pada penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan review terhadap beberapa literature terkait teknik relaksasi napas dalam dan guided imagery.

**METODE**

Metode yang digunakan adalah studi literatur. Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu

menggunakan data sekunder yang diperoleh bukan melalui pengamatan langsung tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terdahulu. Pencarian literatur yang akan direview pada studi literatur ini menggunakan database *Research Gate*, *Google Scholar* dan Portal Garuda.

**Jumlah dan cara pengambilan subjek**

Populasi dalam penelitian ini adalah studi yang berfokus pada teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien gastritis.

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi *Google Scholar*, *Research Gate* dan portal garuda dengan menggunakan kata kunci yaitu “terapi non-farmakologi” AND “nyeri” AND “gastritis”. Peneliti mendapatkan 192 artikel. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat 9 artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 183 artikel. Peneliti kemudian melakukan screening berdasarkan judul (n = 81), abstrak (n = 39), dan full text (n= 10) yang disesuaikan dengan tema literatur review. Assessment yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 10 artikel yang bisa digunakan dalam literature review.

**HASIL**

**Tabel 1.1 hasil pencarian literature**

No	Author	Tahun	Volume	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Data base
1.	Sumaryo Joko Waluyo& Saka Suminar	2018	Vol. 6 No. 1	Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis Di Klinik Mboga Sukoharjo	<b>Desain:</b> Quasi Eksperimental dengan desain pre dan posttest without control design <b>Sampel:</b> 19 responden <b>Variabel:</b> Teknik Relaksasi Napas Dalam <b>Instrumen:</b> Angket/kuisisioner <b>Analisis:</b> Analisis Univariat dan bivariat	Teknik relaksasi nafas dalam, didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan terdapat 18 orang (95%) yang mengalami nyeri sedang dan 1 orang (5%) nyeri berat. Setelah dilakukan tindakan yaitu 11 orang mengalami tingkat nyeri ringan, 3 nyeri sedang, 5 tidak mengalami nyeri.	<i>Google Scholar</i>
2.	Robbialwy Sembiring, Ema Novalia, Merisusanna Sinuhaji	2020	Vol. 2 No. 3	Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Rasa Nyeri	<b>Desain:</b> Analitik Deskriptif dengan one group desain pre dan post test <b>Sampel:</b> 38 Orang	Guided imagery, didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan intensitas nyeri parah 17 orang (44,7%) nyeri sedang 17 orang (44,7%)	<i>Research Gate</i>

	& Chrismis Novalinda Ginting			Pada Penderita Gastritis Di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan	<b>Variabel:</b> Guided Imagery <b>Instrumen :</b> Kuisisioner dan lembar observasi <b>Analisa:</b> Analisis Univariat dan bivariat	nyeri ringan 2 orang (5,3%) dan tidak ada nyeri 2 orang (5,3%). Setelah dilakukan pemberian tindakan guided imagery responden nyeri parah 3 orang (7,9%) nyeri sedang 13 orang (34,2%) nyeri ringan 18 orang (47,4%) dan tidak ada nyeri 4 orang (10,5%)	
3.	Dewi Nurhanifah, Annisa Resa Nur Afni & Rahmawati	2018	Vol. 2 No. 1	Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Klien Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Di Banjarmasin	<b>Desain:</b> Pre Eksperimental Design dengan menggunakan rancangan One Group Pretest Posttest Design <b>Sampel:</b> 15 Orang <b>Variabel:</b> Guided Imagery <b>Instrumen:</b> Lembar Pretest Posttest <b>Analisa:</b> Uji Wilcoxon	Guided imagery, didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan intensitas nyeri ringan ada 9 orang (60%) dan nyeri sedang ada 6 orang (40%). Setelah dilakukan pemberian tindakan guided imagery yaitu 10 orang (66,7%) tidak lagi mengalami nyeri dan 5 orang (33,3%) mengalami nyeri ringan.	Research Gate
4.	Muhamma d Fedi Pangestu, Sapti Ayubana dan Indhit Tri UtAMI	2022	Vol.2 No.3	Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kota Metro	<b>Desain:</b> Studi Kasus <b>Sampel:</b> 1 Orang <b>Variabel:</b> Teknik Relaksasi Nafas Dalam <b>Instrumen:</b> lembar observasi yang berisikan informasi tentang skala nyeri <b>Analisa:</b> Analisis Deskriptif	Teknik Relaksasi Nafas dalam, didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan Tn. J mengalami nyeri sedang skala 5. Setelah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam menjadi skala 1	Google Scholar
5.	Nuryanti Thahir & Nurlaela	2018	Vol. 2 No. 2	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang Rawat Inap RSUD Haji Makassar	<b>Desain:</b> Pre-Eksperimen dengan One Group PreTest-Post test design <b>Sampel:</b> 70 orang <b>Variabel:</b> Teknik Relaksasi Nafas Dalam <b>Instrumen:</b> Lembar pre-test dan posttest <b>Analisa:</b> Analisis Univariat dan bivariat	Teknik relaksasi nafas dalam, didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan intensitas nyeri terbanyak adalah nyeri sedang dengan skala 4-7 sebanyak 59 orang (84,3%) nyeri berat dengan skala 7-9 sebanyak 5 orang (7,1%) dan nyeri ringan 6 orang (8,6%). Setelah dilakukan tindakan relaksasi napas dalam nyeri ringan menjadi 33 orang (47,1%) dengan skala 1-3 dan nyeri sedang sebanyak 37 orang (52,9%) dengan	Portal Garuda

						skala 4-6.	
6.	Novi Noerasyah Jamil & Sri Kurnia Dewi	2021	Vol. 4 No. 1	Aplikasi Guided Imagery Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijedil Kabupaten Cianjur	<b>Desain:</b> Deskriptif Kualitatif <b>Sampel:</b> 1 orang <b>Variabel:</b> Guided Imagery <b>Instrumen:</b> Format asuhan keperawatan <b>Analisa:</b> Analisis Deskriptif	Guided imagery, didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan klien mengalami nyeri skala 5. Setelah dilakukan tindakan guided imagery klien merasakan nyeri skala 3.	Google Scholar
7.	Cynthia Puspariny, Diny Fellyana & Desi Marini	2019	Vol. 2 No. 3	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Antar Brak Kecamatan Limau Kabupaten Tenggara	<b>Desain:</b> Quasi Eksperiment menggunakan pendekatan One Group pre-posttest design <b>Sampel:</b> 30 orang <b>Variabel:</b> Teknik Relaksasi Nafas Dalam <b>Instrumen:</b> Lembar Observasi <b>Analisis:</b> Analisis univariat dan bivariat	Teknik relaksasi nafas dalam, didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan rata-rata skala nyeri pasien yaitu 4,80 dengan kategori nyeri sedang 4-7, setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu 2,03 dengan kategori nyeri ringan 1-3.	Google Scholar
8.	Dandi Saputra, Sapti Ayubbana & Indhi Tri Utami	2021	Vol. 1 No. 3	Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis	<b>Desain:</b> Studi Kasus <b>Sampel:</b> 1 orang <b>Variabel:</b> Teknik relaksasi nafas dalam <b>Instrumen:</b> Kuisisioner <b>Analisa:</b> Analisis Deskriptif	Teknik relaksasi nafas dalam, sebelum dilakukan tindakan Tn. I mengalami nyeri sedang skala 6. Setelah dilakukan tindakan mengalami nyeri skala 5.	Google Scholar
9.	Tuti Elyta, Miming Oxyandi & Reginta Ayu Cahyani	2021	Vol. XI No. 2	Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis	<b>Desain:</b> Studi Kasus <b>Sampel:</b> 2 orang <b>Variabel:</b> Teknik Relaksasi Nafas Dalam <b>Instrumen:</b> Format pengkajian dengan pendekatan pemeriksaan fisik head to toe menggunakan format pengkajian SDKI serta format penentuan rencana SIKI dan SLKI <b>Analisa:</b>	Teknik relaksasi napas dalam, sebelum dilakukan tindakan Tn. H mengalami nyeri sedang skala 5 dan pada Ny. S mengalami nyeri sedang skala 6. Setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi napas dalam yaitu Tn. H menjadi tidak ada nyeri dan Ny. S menjadi nyeri ringan skala 2.	Google Scholar

					Analisis Deskriptif		
10.	Sumariadi, Dewi Simmamora, Loni Yanasari Nasution, Rahmat Hidayat & Sunarti	2021	Vol. 3 No. 1	Efektivitas Penerapan Guided Imagery Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pasien Gastritis	<b>Desain:</b> Kuantitatif <b>Sampel:</b> 85 Responden <b>Variabel:</b> Guided Imagery <b>Instrumen:</b> Tools numeric Analisa: Paired t test	Guided imagery, didapatkan hasil sebelum dilakukan tindakan responden mengalami nyeri berat 6 orang (7,06%) nyeri sedang 47 orang (55,29%) dan nyeri ringan 32 orang (37,65%). Setelah dilakukan tindakan guided imagery yaitu 0% nyeri berat, nyeri sedang 9 orang (10,59%) dan nyeri ringan (89,41%).	Research Gate

Tabel 1.2 frekuensi penurunan nyeri 10 artikel

Artikel (No)	Tindakan	Jumlah Responden	Nyeri	
			Menurun %	Tidak Menurun %
1	Teknik relaksasi nafas dalam	19	90%	10%
2	Guided imagery	38	92%	8%
3	Guided imagery	15	100%	-
4	Teknik relaksasi nafas dalam	1	100%	-
5	Teknik relaksasi nafas dalam	70	46%	54%
6	Guided imagery	1	100%	-
7	Teknik relaksasi nafas dalam	30	100%	-
8	Teknik relaksasi nafas dalam	1	100%	-
9	Teknik relaksasi nafas dalam	2	100%	-
10	Guided imagery	85	59%	41%
	<b>Jumlah</b>	<b>262</b>	<b>88,7%</b>	<b>11,3%</b>

## PEMBAHASAN

Dari 10 jurnal, 6 jurnal membahas mengenai teknik relaksasi nafas dalam dan 4 jurnal membahas mengenai guided imagery didapatkan hasil yang sama terkait 2 tindakan tersebut yaitu terjadi penurunan nyeri lebih dari 90% walaupun terdapat 2 jurnal yang penurunannya dibawah 60%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa kedua tindakan ini mampu menurunkan nyeri pada gastritis. Dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery individu akan menjadi rileks dan nyaman sehingga nyeri dapat berkurang dan mengalami penurunan.

### Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Penelitian yang dilakukan oleh Puspariny (2021) Setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan intensitas nyeri 100% terhadap 30 responden pada pasien gastritis. Sejalan dengan penelitian Sumariadi et al (2021) juga menunjukkan terjadinya penurunan intensitas nyeri pada 19 responden pasien gastritis setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dengan penurunan intensitas nyeri 90%.

Menurut teori Guyton (1997) Secara fisiologis latihan relaksasi akan mengurangi aktivitas saraf simpatis. Berkurangnya aktivitas dari saraf simpatis akan mengembalikan tubuh kembali normal seperti pendengaran, pupil, tekanan darah, denyut pada jantung, pernafasan dan sirkulasi serta otot-otot menjadi lebih rileks. Menurunnya aktivitas saraf simpatis juga membuat motilitas sekretoris menurun dan mendekati batas normal, selanjutnya asam lambung akan tertahan di sel parietal pada pH yang mendekati normal. Hal tersebut dapat membuat pengeluaran asam lambung menurun sehingga nyeri berkurang dan luka yang ada pada lambung dapat sembuh.

Selain itu teknik relaksasi nafas dalam juga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkafalin. Hormon endorphin itu sendiri merupakan substansi sejenis morfin yang bertujuan sebagai penghambat transmisi implus nyeri ke otak, sehingga mengakibatkan menurunnya atau berkurangnya sensasi nyeri (Widiatie, 2015 dalam Saputra et al., 2021).

Teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan pada pasien yang mengalami gastritis,

dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam individu akan menjadi lebih rileks dan tenang sehingga meningkatkan hormon endorfin yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri. Selain untuk mengurangi rasa nyeri teknik relaksasi nafas dalam juga dapat mengurangi rasa cemas juga praktis dan mudah dipelajari oleh klien. Dengan demikian teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan nyeri pada gastritis.

### Guided Imagery

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhanifah et al (2019) terhadap 15 responden pasien gastritis setelah dilakukan tindakan guided imagery terjadi penurunan intensitas nyeri 100%. Sejalan dengan penelitian (Sembiring et al., 2020) sebanyak 38 responden juga menunjukkan penurunan intensitas nyeri 92% setelah dilakukan tindakan guided imagery.

Berdasarkan teori Arif Mutaqqin (2011) dalam Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persarafan, menerangkan bahwa guided imagery untuk menurunkan nyeri dapat dilakukan dengan menggabungkan nafas berirama lambat dengan suatu bayangan mental relaksasi dan kenyamanan. Dengan mata tertutup, individu akan diarahkan untuk membayangkan bahwa nafas yang dikeluarkan dengan lambat akan menghilangkan ketegangan otot dan ketidnyamanan, sehingga tubuh menjadi nyaman dan rileks.

Guided imagery dilakukan dengan membayangkan hal-hal yang positif sehingga mempengaruhi aktivitas motorik, dengan begitu otot-otot yang tegang akan lebih rileks dan respon terhadap bayangan menjadi semakin jelas. Hal itu terjadi karena adanya rangsangan yang akan dijalankan kebatang otak menuju sensor thalamus untuk diformat. Dari sensor thalamus sebagian kecil rangsangan akan ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus, dan sebagian lagi ke korteks serebri

yang akan mengaktifkan panca indra individu. Rangsangan yang ada dihipokampus akan dijadikan sebagai memori setelah itu menuju amigdala yang nantinya akan merespon sesuai dengan rangsangan yang telah diterima. Hal-hal yang indah akan diproses menjadi sebuah memori pada hipokampus. Sehingga subjek akan lebih mudah mengaplikasikannya untuk menurunkan rasa nyeri yang dirasakan (Nurhanifah et al., 2019).

Guided imagery dapat dilakukan pada pasien yang mengalami gastritis, dengan melakukan guided imagery membuat individu mengalihkan perhatiannya dan akan membayangkan hal-hal yang indah yang membuatnya bahagia kemudian menyebabkan otot-otot menjadi lebih rileks sehingga nyeri yang dialami dapat terlupakan atau hilang. Dengan demikian guided imagery efektif menurunkan intensitas nyeri.

### KESIMPULAN

Teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terbukti efektif dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien gastritis dengan rata-rata penurunan lebih dari 90%. Dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam individu menjadi rileks dan tenang sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. Sedangkan dengan melakukan guided imagery individu akan membayangkan sesuatu hal yang indah sesuai dengan instruksi sehingga pikiran dapat teralihkan dan nyeri dapat terlupakan. Sehingga kedua tindakan tersebut efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien gastritis.

### SARAN

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan guided imagery dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien gastritis.

### DAFTAR PUSTAKA

- Elyta, T., Oxyandi, M., & Cahyani, R. A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis.. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 11(2), 136–147.
- Guyton A. C., Hall J. E. (1997). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 9. Jakarta : EGC.
- Jamil, N. N., & Dewi, S. K. (2021). Aplikasi Guided Imagery Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijedil Kabupaten Cianjur. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 4(1), 40–41.
- Muttaqin, A. (2011). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurhanifah, D., Afni, A. R. N., & Rahmawati, R. (2019). Pengaruh Guided Imaginary Terhadap Penurunan Nyeri Pada Klien Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas di Banjarmasin. *Healthy-Mu Journal*, 2(1), 24–30.

- Pangestu, M. F., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 341–345.
- Puspariny, C. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Puskesmas Antar Brak Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus. *Semnaskes 2019*, 62–66.
- Saputra, D., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(3), 390–394.
- Sembiring, R., Novelia, E., Sinuhaji, M., & Ginting, C. N. (2020). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(3), 623–631.
- Sumariadi, S., Simamora, D., Nasution, L. Y., Hidayat, R., & Sunarti, S. (2021). Efektivitas Penerapan Guided Imagery terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pasien Gastritis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 199–206.
- Thahir, N. Y., & Laela, N. (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), 129–134.
- Umaroh, V., & Sulistyanto, B. A. (2021). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1071–1078.
- Utami, A. D., & Kartika, I. R. (2018). Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis. *REAL in Nursing Journal*, 1(3), 123–132.
- Waluyo, S. J., & Suminar, S. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Skala Nyeri Sedang Pada Pasien Gastritis Di Klinik Mboga Sukoharjoan. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 31–45.
- World Health Organization (WHO). (2018). Global Report on Gastritis. France. WHO