



PENGARUH TERAPI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN GASTRITIS

Dian Mega Setiowati

*Politeknik Yakpermas Banyumas, Program Studi DIII Keperawatan
dianmegastiwati@gmail.com*

Dwi Astuti

*Politeknik Yakpermas Banyumas, Program Studi DIII Keperawatan
Dwiast745@gmail.com*

Fida Dyah Puspasari

*Politeknik Yakpermas Banyumas, Program Studi DIII Keperawatan
fidaanizar@gmail.com*

ABSTRAK

Pendahuluan : Gastritis adalah penyakit yang kita sering temui di masyarakat. Gastritis disebut dengan istilah serangkaian kondisi inflamasi mukosa lambung. Maka dari itu kondisi dapat diklasifikasikan dengan berjalannya waktu (akut ataupun kronis). Penanganan kuratif penyakit gastritis terlebih dahulu dilakukan secara non-farmakologis. Salah satu penanganan non-farmakologis adalah dengan menggunakan terapi relaksasi dzikir. Dzikir memiliki efek medis dan psikologis pada tubuh, dimana kejadian ini, hati dan pikiran akan merasa lebih tenang dari sebelumnya, Dzikir juga akan merangsang sel tubuh yang mengubah getaran suara menjadi gelombang yang dapat diserap tubuh. Ini akan mengurangi sensitivitas reseptor nyeri dan memicu pelepasan opioid alami endogen di otak. Opioid ini sepenuhnya mematikan reseptor rasa nyeri. **Metode :** Karya tulis ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus. Strategi penelitian kasus ini adalah dengan melakukan pemberian teknik relaksasi dzikir pada satu pasien Gastritis yang sedang mengalami nyeri untuk menurunkan intensitas nyeri. **Tujuan :** Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis. **Hasil :** Hasil dari implementasi keperawatan menyatakan bahwa teknik relaksasi dzikir efektif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien Gastritis, didapatkan data sebelum diberikan terapi relaksasi dzikir responden menunjukkan intensitas nyeri dengan skala 6. Setelah diberikan terapi relaksasi dzikir 2 kali sehari dengan waktu 15 menit selama 3 hari, responden menunjukkan skala intensitas nyeri menurun menjadi skala 1. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi dzikir berpengaruh untuk menurunkan skala intensitas nyeri pada pasien Gastritis.

Kata Kunci : *Terapi Relaksasi Dzikir, Gastritis, Intensitas Nyeri*

ABSTRACT

Introduction: Gastritis is a disease that we often encounter in society. Gastritis is referred to as a series of inflammatory conditions of the gastric mucosa. Therefore the condition can be classified over time (acute or chronic). Curative treatment of gastritis is first carried out non-pharmacologically. One of the non-pharmacological treatments is to use dhikr relaxation therapy. Dhikr has medical and psychological effects on the body, where this incident, the heart and mind will feel calmer than before, Dhikr will also stimulate the body's cells which convert sound vibrations into waves that can be absorbed by the body. This will reduce the sensitivity of pain receptors and trigger the release of endogenous natural opioids in the brain. These opioids completely turn

Dian Mega Setiowati dkk : Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis

off the pain receptors. Method: This paper uses descriptive research with a case study design. The strategy for this case research was to administer dhikr relaxation techniques to one Gastritis patient who experienced pain to reduce pain intensity. Purpose: This study was to determine the effect of dhikr relaxation therapy on pain intensity in gastritis patients. Results: The results of the implementation of nursing stated that the dhikr relaxation technique was effective in reducing pain intensity in Gastritis patients, obtained data before being given dhikr relaxation therapy the respondents showed pain intensity with a scale of 6. After being given dhikr relaxation therapy 2 times a day with 15 minutes for 3 days, respondents showed that the pain intensity scale decreased to scale 1. Conclusion: Dhikr relaxation therapy has an effect on reducing the pain intensity scale in Gastritis patients.

Keywords: Dhikr Relaxation Therapy, Gastritis, Pain Intensity

PENDAHULUAN

Gastritis adalah penyakit yang kita sering temui di masyarakat. Gastritis disebut dengan istilah serangkaian kondisi inflamasi mukosa lambung. Maka dari itu kondisi dapat diklasifikasikan dengan berjalannya waktu (akut ataupun kronis)(Black & Hawks, 2014) .

Berdasarkan angka WHO tahun 2019, kejadian gastritis tertinggi terjadi di Kanada (35%), diikuti Cina (31%), Perancis (29,5%), Inggris (22%) dan Jepang (14,5%). Setiap tahun, sekitar 1,8 juta sampai 2,1 juta orang di seluruh dunia terkena gastritis. Gastritis seringkali tidak dianggap serius, namun bisa menjadi awal dari masalah kesehatan yang bisa membuat kita kesusahan Akbar & Utami, (2021). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2013 angka kejadian gastritis pada beberapa daerah Indonesia cukup tinggi ada yang mencapai 91,6% yaitu di Kota medan, lalu di beberapa kota lainnya seperti Jakarta 50%, Denpasar 46%, Palembang 35,5%, Bandung 32,5%, Aceh 31,7%, Surabaya 31,2%, Pontianak 31,1% (Miftahussurur et al., 2021).

Gastritis dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur dan gaya hidup yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan yang dapat

menyebabkan peningkatan kadar asam lambung. Bahaya gastritis masih ada dan belum teratasi, namun banyak masyarakat umum yang masih acuh tak acuh dan lalai menjaga kesehatannya maupun menjaga gaya hidup sehat. Intervensi keperawatan yang dapat membantu mengurangi nyeri pada penderita gastritis ada dua bentuk yaitu Terapi Farmakologi dan Terapi Non Farmakologi. Pemberian secara terapi farmakologi menggunakan obat untuk mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh peningkatan asam lambung, sedangkan dengan teknik Non Farmakologi salah satunya yaitu terapi zikir untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis (Akbar & Utami, 2021).

Terlibat dalam aktivitas spiritual seperti dzikir atau menyebut nama Allah dapat memiliki efek fisiologis pada otak. Ketika otak terkena rangsangan eksternal, ia melepaskan zat kimia yang dikenal sebagai neuropeptida yang dapat memberikan rasa nyaman. Begitu otak telah menciptakan bahan kimia ini, mereka akan diserap oleh tubuh dan mengakibatkan kenyamanan maupun kenikmatan. Pengurangan rasa nyeri disebabkan oleh kemampuan sistem saraf untuk mengubah berbagai input mekanis, kimia, termal, dan listrik menjadi potensial

aksi yang dikirim ke sistem saraf pusat.. Asuhan keperawatan dapat berupa pemberian stimulus mekanis, seperti mengajarkan klien cara melakukan terapi relaksasi dzikir dengan benar, yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri (Fadli, 2019).

Berdasarkan penelitian Fadli et al (2019), mengenai penerapan teknik terapi relaksasi dzikir dalam guna mengetahui pengaruh tentang nilai nyeri terhadap pasien gastritis. Populasi penelitian ini seluruh pasien gastritis di ruang operasi RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. Penelitian ini menggunakan teknik pengukuran berulang, dimana peneliti awalnya mencatat data yang berhubungan dengan nyeri (pre-test) setelah itu diberikan asuhan keperawatan selama 3 hari berupa terapi relaksasi dzikir melalui mendengarkan suara dzikir dengan *airphone* kurang lebih seperempat jam sebanyak 299 orang. Menunjukkan bahwa mampu menurunkan intensitas nyeri yang awalnya berat jadi sedang dan yang awalnya nyeri sedang menjadi ringan.

Sedangkan berdasarkan penelitian Kuswandari & Afsah (2016) mengenai penerapan teknik terapi relaksasi dzikir guna mengetahui pengaruh tentang intensitas nyeri, penelitian ini setelah dilakukan pre-test, dilanjutkan dengan intervensi berupa dzikir selama 30 menit setelah itu dilakukan post-test menggunakan, dengan hasil terdapat pengaruh dzikir terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post SC yang awalnya nyeri pretest skala 6 sebanyak 8 responden, skala 8 paling tinggi sebanyak 2 responden, sedangkan skala yang paling rendah adalah

skala 4 sebanyak 2 orang. Tingkat nyeri paling tinggi saat posttest adalah pada skala 6 yaitu sebanyak 2 orang, sedangkan skala nyeri terendah adalah skala 2 yaitu sebanyak 1 orang. Skala nyeri terbanyak pada saat post test adalah skala 4 yaitu sebanyak 8 orang.

Berdasarkan hal tersebut diatas, penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis”

Tujuan Umum : Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis.

Manfaat penelitian ini bagi masyarakat Karya Tulis Ilmiah ini dapat menginformasikan dan menjadi acuan referensi masyarakat.

Untuk kemajuan ilmu dan teknologi keperawatan Agar ilmu dan teknologi dapat bertambah secara luas di bidang keperawatan terkait dengan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis.

Bagi penulis Mendapatkan pengalaman praktis dan mengaplikasikan temuan penelitian keperawatan mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis.

METODE PENELITIAN

Penulisan karya tulis ilmiah ini menggunakan bentuk studi kasus desain deskriptif dengan menggunakan metode

Dian Mega Setiowati dkk : Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis

pengumpulan data wawancara, observasi kemudian di dokumentasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis mengambil satu responden yaitu Ny. K berusia 57 tahun dengan pengelolaan selama 3 hari. Responden tersebut sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu responden berusia dewasa yaitu diatas 19 tahun menderita Gastritis yang mengalami nyeri. Pada responden dilakukan intervensi pemberian terapi relaksasi dzikir untuk mengurangi nyeri. Setelah diberikan terapi relaksasi dzikir didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi dzikir dapat menurunkan intensitas skala nyeri pada penderita Gastritis.

Dari studi kasus di dapatkan data responden sebelumnya mengalami stres karena pikiran yang dipendam sendiri sehingga responden mengalami nyeri ulu hati disertai mual dan muntah yang terus menerus, lalu responden dibawa ke puskesmas terdekat dilakukan perawatan inap selama 3 hari dan kemudian dibawa pulang tetapi tidak kunjung sembuh, seminggu kemudian dibawa ke Rumah sakit untuk dilakukan pemeriksaan USG dan di dapatkan hasil responden terdiagnosa Gastritis, setelah itu responden melakukan pemeriksaan rawat jalan dan diberikan terapi obat *Sucralfate*, *Lansoprazole*, *Domperidon*, *Braxidin*, *Cefixime*, *Paracetamol*. Dari hasil pengkajian diatas terdapat tanda dan gejala yang dapat ditemukan, responden mengatakan nyeri terasa menusuk begitu kuat pada ulu hati . Keluhan lain yang dirasakan responden sering mual, muntah,

dan badan terasa lemas (Black & Hawks, 2014).

Disini peneliti menerapkan salah satu implementasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri yaitu terapi relaksasi dzikir. Dzikir memiliki efek medis dan psikologis pada tubuh, dimana kejadian ini, hati dan pikiran akan merasa lebih tenang dari sebelumnya, Dzikir juga akan merangsang sel tubuh yang mengubah getaran suara menjadi gelombang yang dapat diserap tubuh. Ini akan mengurangi sensitivitas reseptor nyeri dan memicu pelepasan opioid alami endogen di otak. Opioid ini sepenuhnya mematikan reseptor rasa nyeri (Dewi, 2021).

Peneliti melakukan implementasi dimulai pada hari ke-1 pada jam 06.00 wib memonitor skala nyeri dengan hasil skala nyeri 6 kemudian pada jam 06.15 wib diberikan terapi relaksasi dzikir selama 15 menit menggunakan airphone dan handphone dengan posisi responden tiduran miring kiri, lalu diberikan lagi terapi relaksasi dzikir pada jam 17.00 wib selama 15 menit, setelah 15 menit dilakukan monitor skala nyeri kembali dengan hasil skala nyeri 5, responden tetap melakukan teknik farmakologis sesuai waktunya. Implementasi pada hari ke-2 pada jam 06.10 wib memonitor skala nyeri dengan hasil skala nyeri 4 kemudian pada jam 06.15 wib diberikan terapi relaksasi dzikir selama 15 menit menggunakan airphone dan handphone dengan posisi responden tiduran miring kiri, lalu diberikan lagi terapi relaksasi dzikir pada jam 17.30 wib selama 15 menit, setelah 15 menit dilakukan monitor skala nyeri kembali dengan hasil skala nyeri 3,

responden tetap melakukan teknik farmakologis sesuai waktunya. Implementasi pada hari ke-3 pada jam 06.00 wib memonitor skala nyeri dengan hasil skala 2 kemudian pada jam 06.05 wib diberikan terapi relaksasi dzikir selama 15 menit menggunakan airphone dan handphone dengan posisi responden tiduran miring kiri, lalu diberikan lagi terapi relaksasi dzikir pada jam 17.00 wib selama 15 menit, setelah 15 menit dilakukan monitor skala nyeri kembali dengan hasil skala nyeri 1, responden tetap melakukan teknik farmakologis sesuai waktunya.

Setelah diberikan implementasi yang sama, penulis melakukan perbandingan dan hasilnya terdapat penurunan intensitas nyeri pada responden. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Fadli (2019) tentang “Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis” yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi dzikir dapat menurunkan intensitas skala nyeri pada penderita Gastritis.

**Tabel 4. 1 Observasi
Intensitas Nyeri**

Hari/tanggal	Pree terapi dzikir	Post terapi dzikir
Hari ke-1 Rabu/ 25 Januari 2023	Skala 6	Skala 5
Hari ke-2 Kamis/ 26 Januari 2023	Skala 4	Skala 3
Hari ke-3 Jum'at/ 27 Januari 2023	Skala 2	Skala 1

Adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi dzikir terhadap intensitas nyeri pada pasien Gastritis dapat dijelaskan

sebagai berikut: sebelum diberikan terapi relaksasi dzikir responden menunjukkan nilai skala nyeri 6. Setelah diberikan terapi relaksasi dzikir 2 kali sehari selama 3 hari, responden menunjukkan skala nyeri menurun dengan nilai 1. Teknik relaksasi dzikir, Dzikir memiliki efek medis dan psikologis pada tubuh, dimana kejadian ini, hati dan pikiran akan merasa lebih tenang dari sebelumnya, Dzikir juga akan merangsang sel tubuh yang mengubah getaran suara menjadi gelombang yang dapat diserap tubuh. Ini akan mengurangi sensitivitas reseptor nyeri dan memicu pelepasan opioid alami endogen di otak. Opioid ini sepenuhnya mematikan reseptor rasa nyeri (Dewi, 2021).

Berdasarkan hasil studi kasus ini, terdapat penurunan intensitas nyeri pada responden. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan yaitu stres yang menjadi penyebab nyeri.

SIMPULAN

Dari hasil studi kasus ini dapat diketahui terapi relaksasi dzikir dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien Gastritis. Hal ini dibuktikan setelah diberikan implementasi pemberian terapi relaksasi dzikir kepada responden dalam waktu 15 menit selama 3 hari dan tetap dilakukan teknik farmakologis. Dapat menurunkan intensitas nyeri ditandai hari pertama sebelum dilakukan tindakan pemberian terapi relaksasi dzikir dengan skala nyeri 6 sesudah dilakukan terapi relaksasi dzikir memonitor kembali skala nyeri dengan nilai skala 5, di hari kedua sebelum dilakukan tindakan pemberian terapi relaksasi dzikir dengan skala nyeri 4

Dian Mega Setiowati dkk : Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis

sesudah dilakukan terapi relaksasi dzikir memonitor kembali skala nyeri dengan nilai skala 3, kemudian di hari ketiga sebelum dilakukan tindakan pemberian terapi relaksasi dzikir dengan skala nyeri 2 sesudah dilakukan terapi relaksasi dzikir memonitor kembali skala nyeri dengan nilai skala 1. Hal ini sesuai dengan tujuan penulis yang mengatakan bahwa terapi relaksasi dzikir dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien Gastritis.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menyimpulkan saran sebagai berikut :

1. Responden
Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru bagi pasien tentang menurunkan intensitas nyeri pada pasien Gastritis dengan menggunakan terapi relaksasi dzikir dan dapat melakukannya secara mandiri.
2. Institusi pendidikan
Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat sebagai referensi bacaan dan untuk menambah wawasan serta informasi bagi mahasiswa keperawatan mengenai asuhan keperawatan pre service khususnya keperawatan dalam.
3. Penulis
Penulis memperoleh pengalaman dan pengetahuan bagi penulis tentang asuhan keperawatan dengan terapi relaksasi dzikir terhadap intensitas nyeri pada pasien Gastritis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Eko Julianto, A.Kep.,S.Pd.,M.Kes., CWCC., selaku Direktur Politeknik Yakpermas Banyumas.
2. Ns. Sudiarto, M.Kep., selaku kepala Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas.
3. Ns. Dwi Astuti, M.Kep dan Ns. Fida Dyah P, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Orang tua dan Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
5. Sahabat yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D. (2019). *Komponen dan Jenis-Jenis Evaluasi dalam Asuhan Keperawatan*. Jurnal Kesehatan, 1–9. <https://osf.io/preprints/inarxiv/dea5u/> Diakses Tanggal 24 Oktober 2022.
- Adiputra, I. M. S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis:Denpasar.
- Akbar, M. A., & Utami, L. N. (2021). *Penerapan Terapi Zikir Pada Pasien Gastritis Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri*. Lentera Perawat, 2(2), 1–7. <http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/166> Diakses Tanggal 05 Oktober 2022.

- Arfiani. (2019). *Buku Pintar 50 Adab Islam*. Bhuana Ilmu Populer:Jakarta.
- Auzan, F. (2018). *Pengaruh Relaksasi Zikir Terhadap Stres Pada Pasien Gagal Ginjal*. Universitas Islam Indosnesia Yogyakarta.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. CV Pentasada Media Edukasi:Indonesia.
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. CV Budi Utama:Yogyakarta.
- Fadli, F. (2019). *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis*. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 169.
<https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1192> Diakses Tanggal 05 Oktober 2022.
- InfoSehat. (2020). *Kenali Unsur Agresif Pemicu Sakit Maag*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
<https://fk.ui.ac.id/infosehat/kenali-unsur-agresif-pemicu-sakit-maag/>
Diakses Tanggal 9 Mei 2023.
- Kinanti, A. A. (2017). *Tidur Hadap Kanan Bikin Asam Lambung Naik ke Tenggorokan?* Detikhealth.
<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3566994/tidur-hadap-kanan-bikin-asam-lambung-naik-ke-tenggorokan> Diakses Tanggal 18 November 2023.
- Kristiani, D. (2021). *Komik 99 Kisah Asmaul Husna*. Bhuana Ilmu Populer:Jakarta.
- Kuswandari, R. P., & Afsah, Y. R. (2016). *Pengaruh Dzikir untuk Mengurangi Skala Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea (SC)*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 1–19.
<https://etd.umy.ac.id/id/eprint/27842>
Diakses Tanggal 11 Januari 2023.
- Miftahussurur, M., Rezkitha, Y. A. A., & I'tishom, R. (2021). *Buku Ajar Aspek Klinis GASTRITIS*. Airlangga University Press:Surabaya, Jawa timur.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT RINEKA CIPTA:Jakarta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika:Jakarta.
- Patimah, I. (2020). *Konsep Relaksasi Zikir Dan Implikasinya Terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis (Kajian Teoritik dan Praktik)*. Penerbit Adab:Indramayu.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (edisi 1 cetakan 3)*. Dewan Pengurus Pusat PPNI:Jakarta.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi*

Dian Mega Setiowati dkk : Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis

Keperawatan Indonesia (edisi 1 cetakan 2). Dewan Pengurus Pusat PPNI:Jakarta.

PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (edisi 1 cetakan 2)*. Dewan Pengurus Pusat PPNI:Jakarta.

Ramadhan, U. F. (2019). *Dzikir Pagi & Petang*. Fillah Books:Yogyakarta.

Shihab, M. Q. (2018). *Wawasan Al-Quran tentang Doa dan Zikir*. PT Lentera Hati:Tangerang.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta:Bandung.

Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 1*. Nuha Medika:Bengkulu.

Zainurrofieq, U. (2014). *AL-MA'TSURAT Ruqiyah Syar'iyah Asmaul Husna*. Jakarta Timur:Spirit Media.