

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI**  
**NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DI RUANG AL-WARDAH 4**  
**RSU LIRBOYO KOTA KEDIRI**  
**(STUDI KASUS)**



**OLEH :**

**NIRA NOVIARISKA**

**NPM : 19.2.05.01.0009**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)**  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**  
**UN PGRI KEDIRI**  
**2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI NYERI**  
**PADA PASIEN GASTRITIS DI RUANG AL-WARDAH 4**  
**RSU LIRBOYO KOTA KEDIRI**  
**(STUDI KASUS)**

Diajukan Untuk Penulisan Tugas Akhir Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.)  
Pada Jurusan Program Studi Diploma III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri



**OLEH :**  
**NIRA NOVIARISKA**  
**NPM : 19.2.05.01.0009**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)**  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN**  
**PGRI KEDIRI**  
**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh :

**NIRA NOVIARISKA**  
NPM: 19205010009

Judul

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI  
NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DI RUANG AL-WARDAH 4  
RSU LIRBOYO KOTA KEDIRI  
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Akhir Jurusan  
Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Kesehatan dan Sains  
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 07 Juli 2022

Pembimbing I



Muhammad Mudzakkir, M.Kep  
NIDN. 0704037207

Pembimbing II



Endah Tri Wjayanti, S.Kep.Ns. M. Kep  
NIDN. 0715088304

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

**NIRA NOVIARISKA**  
**NPM : 19.2.05.01.0009**

Judul :

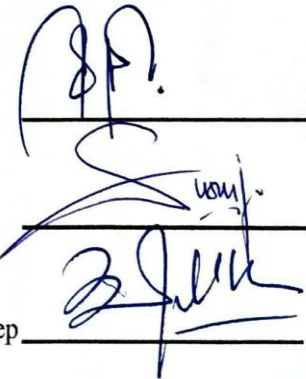
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI  
NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DI RUANG AL-WARDAH 4  
RSU LIRBOYO KOTA KEDIRI  
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir  
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri  
Pada Tanggal: 07 Juli 2022

### Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua Penguji : Muhammad Mudzakkir, M.Kep., Ns
2. Penguji I : Susi Erna Wati, S.Kep.Ns., M.,Kes
3. Penguji II : Endah Tri Wijayanti, S.Kep.Ns. M.Kep



Three handwritten signatures are shown, each on a horizontal line. The first signature is for Muhammad Mudzakkir, the second for Susi Erna Wati, and the third for Endah Tri Wijayanti.

Mengetahui,  
Dekan FIKS,



Dr. Sulistiono, M.Si  
NIDN. 007076801

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Nira Noviariska

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Kediri, 11 November 1999

NPM : 19.2.05.01.0009

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains / Program  
D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 07 Juli 2022

Yang menyatakan,



Nira Noviariska  
19.2.05.01.0009

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa , yang senantiasa telah melimpahkan rahmat dan anugrah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada mahasiswa.
3. Muhammad Mudzakkir, M.Kep selaku Kaprodi D-III Keperawatan FIKS UNP Kediri sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Endah Tri Wijayanti, S.Kep.Ns. M. Kep, selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa mendukung, memberikan masukan, membimbing baik dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Dr. Agus Sulistiawan, MMRS selaku Direktur Rumah Sakit Umum Lirboyo yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjalankan tugas akhir ini.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti berharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Peneliti berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kediri, 07 Juli 2022



Nira Noviariska  
NPM. 19205010009

## MOTTO

*“Every’s version of their best is different. So, don’t ever let anyone tell you or  
make you fell like you’re not enough!”*

“Dalam hidup tidak ada yang namanya tidak ada harapan, usaha yang sia-sia,  
atau kesuksesan, maka segala usaha kamu pasti akan berkembang dan akan  
menjadi bunga yang indah suatu hari nanti”

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, Puji syukurku panjatkan pada-Mu ya Allah atas segala karunia-Mu sehingga saya dapat menyelesaikan sebuah karya kecil penentu awal perjuanganku, sebuah karya yang membutuhkan proses panjang yang penuh dengan makna, karya ilmiah ini kupersembahkan kepada orang - orang yang teramat kusayangi dan berarti dalam kehidupanku yaitu,

Kedua orang tua

Terima kasih yang tiada henti saya ucapkan untuk kedua orang tua saya yang memberi motivasi, dukungan dan semangat kepada saya dalam melaksanakan kewajiban sebagai mahasiswa. Semoga saya menjadi kebanggan untuk mereka.

Teman-temanku

Terima kasih untuk teman-teman yang tidak bosan membantu saya dalam mengerjakan karya ini, semoga berkah mengalir didunia maupun diakhirat nanti.



## **ABSTRAK**

**Nira Noviariska.** Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Umum Lirboyo Kota Kediri, Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Nyeri pada gastritis merupakan masalah prioritas yang harus segera ditangani. Mekanisme nyeri tersebut terjadi karena peradangan pada lambung yang berkembang bila mekanisme protektif mukus dipenuhi dengan bakteri. Salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi nyeri adalah dengan menggunakan terapi relaksasi benson, yaitu teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penurunan nyeri pada pasien gastritis sesudah dilakukan terapi relaksasi benson. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu dengan pendekatan studi kasus, subyek dalam penelitian ini adalah dua orang pasien gastritis yang mengalami nyeri akut. Pengukuran skala nyeri dilakukan dengan menggunakan skala nyeri Numerical Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri sesudah dilakukan terapi relaksasi benson. Dalam penelitian ini diharapkan pada pasien gastritis dapat melakukan relaksasi benson terutama ketika mengalami nyeri akut. Perlu juga konsistensi perawat secara kontinu memberikan edukasi teknik relaksasi dan mengurangi nyeri pada pasien gastritis.

**Kata Kunci : Terapi Benson, Nyeri, Gastritis**

## ABSTRACT

*Nira Noviariska. Application of Benson Relaxation Therapy to Reduce Pain in Gastritis Patients at Lirboyo General Hospital, Kediri City, Final Project, D-III Nursing Study Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.*

*Pain in gastritis is a priority problem that must be addressed immediately. The pain mechanism occurs because of inflammation in the stomach that develops when the mucous protective mechanism is filled with bacteria. One of the nursing actions to deal with pain is to use Benson's relaxation therapy, which is a relaxation technique that is combined with the beliefs held by the patient. The purpose of this study was to determine the reduction of pain in gastritis patients after Benson relaxation therapy. This study uses a descriptive method with a case study approach, the subjects in this study were two gastritis patients who experienced acute pain. Pain scale measurements were performed using the Numerical Rating Scale (NRS) pain scale. The results showed that there was a decrease in the pain scale after Benson relaxation therapy was carried out. In this study, it is hoped that gastritis patients can do Benson relaxation, especially when experiencing acute pain. Consistency nurses also need to continuously provide education on relaxation techniques and reduce pain in gastritis patients.*

Keywords: Benson Therapy, Pain, Gastritis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I: PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan .....	6
1.4 Manfaat .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Konsep Dasar Gastritis .....	8
2.2 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan pada Gastritis .....	16
2.3 Konsep Dasar Nyeri.....	30
2.4 Konsep Dasar Teknik Relaksasi Benson .....	38

BAB III METODE PENELITIAN .....	46
3.1 Jenis Penelitian .....	46
3.2 Subyek Penelitian .....	46
3.3 Fokus Studi.....	47
3.4 Data Operasional .....	47
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	47
3.6 Instrumen Penelitian .....	47
3.7 Pengumpulan Data.....	48
3.8 Analisa Data .....	50
3.9 Penyajian Data.....	50
3.10Etika Penelitian.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	52
4.1 Hasil Penelitian .....	52
4.2 Pembahasan .....	60
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	63
BAB V PENUTUP .....	64
5.1 Kesimpulan .....	64
5.2 Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN .....	

## **DAFTAR TABEL**

2.3.6 Tabel lampiran Standar Operasional Prosedur terapi relaksasi .....	34
4.1. Tabel Analisa data dengan masalah nyeri akut sebelum pemberian terapi relaksasi benson .....	43
4.2 Tabel Hasil evaluasi nyeri akut sesudah pemberian teknik relaksasi benson.....	44

## DAFTAR GAMBAR

2.1.5 Bagan Patway Gastritis .....	9
2.1 Gambar <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS) .....	27
2.2 Gambar <i>Wong-Baker Pain Rating Scale</i> .....	28
2.3 Gambar <i>Visual Analog Scale</i> (VAS) .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Keterangan Permohonan Ijin Studi Kasus di RSUD Lirboyo Kota Kediri

Lampiran 2: Surat Keterangan Pemberian Ijin Studi Kasus di RSUD Lirboyo Kota Kediri

Lampiran 3: Lembar *Informed Consent*

Lampiran 4: Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

Lampiran 5: Asuhan Keperawatan Subyek I

Lampiran 6: Asuhan Keperawatan Subyek 2

Lampiran 7: Skala Nyeri Numerical Rating Scale (NRS)

Lampiran 8: Skala Nyeri Wong-Baker Pain Rating Scale

Lampiran 9: Data Penunjang

Lampiran 10: Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah