

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 :

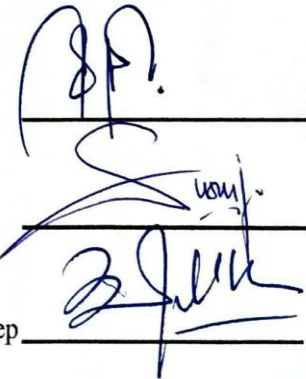
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI
NYERI PADA PASIEN GASTRITIS DI RUANG AL-WARDAH 4
RSU LIRBOYO KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

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



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 1

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

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel yang menyebabkan gangguan saluran pencernaan. Sehingga pelepasan epitel ini akan menimbulkan proses inflamasi pada lambung. Gastritis terjadi secara bertahap yang diawali proses akut sampai menjadi kronis, gastritis umumnya tidak secara permanen merusak lambung tetapi seseorang yang menderita gastritis sering mengalami serangan kekambuhan yang mengakibatkan nyeri ulu hati. Nyeri tersebut jika tidak segera diobati akan menimbulkan penyakit esofagitis yaitu peradangan yang dapat merusak jaringan di kerongkongan yang dapat mengganggu fungsi kerongkongan yang menimbulkan gejala kesulitan menelan. Gastritis ini jika dibiarkan terus menerus akan merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian (Thahir, 2018).

Berdasarkan tinjauan yang telah dilakukan *World Health Organization* (WHO) mengadakan tinjauan terhadap 8 negara dan didapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis di dunia, dimulai dari negara yang angka kejadian gastritisnya paling tinggi yaitu Amerika dengan persentase mencapai 47% kemudian diikuti

oleh India dengan persentase 43%, lalu beberapa lainnya seperti Indonesia 40,8% , Kanada 35%, China 31%, Perancis 29,5%, dan Inggris 22% (Kemenkes RI, 2019).

Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi. Hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya. seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5 % , Palembang 35,35, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2 % (Yunitasari et al., 2020).

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, prevalensi gastritis di Jawa Timur mencapai 44,5% yaitu dengan jumlah 58.116 (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Kediri, jumlah kasus gastritis di Kota Kediri pada tahun 2017 sebanyak 15054 kasus, pada tahun 2018 sebanyak 12710 kasus, pada tahun 2019 sebanyak 7115 kasus (BPS Kota Kediri, 2019). Berdasarkan data di RSUD Lirboyo pada tahun 2020 jumlah gastritis sebanyak 122 kasus, pada tahun 2021 sebanyak 47 kasus, dan pada bulan Januari- Maret sebanyak 4 kasus (Rekam Medis RSUD Lirboyo, 2020-2022).

Dalam data diatas didapatkan terjadi penurunan kasus pada gastritis dari tahun ke tahun karena akibat dari pandemi covid, Meskipun terjadi penurunan kasus gastritis pencegahan penyakit gastritis tetap menjadi prioritas karena jika penyakit gastritis ini

tidak segera ditangani maka akan menimbulkan beberapa komplikasi seperti penyempitan esofagus, luka terbuka di kerongkongan dan perubahan pra-kanker pada esofagus hingga menyebabkan kematian.

Penyakit gastritis ini merupakan suatu peradangan atau pendarahan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi, infeksi, dan ketidak teraturan dalam pola makan, misalnya telat makan, makan terlalu banyak, makan cepat, makan makanan yang terlalu banyak bumbu pedas. Gastritis dapat timbul salah satunya dengan mengonsumsi terlalu banyak kafein misalnya minum kopi yang dapat menurunkan barrier lambung terhadap asam dan pepsin akan berakibat difusi kembali asam lambung dan pepsin. Hal ini akan menyebabkan inflamasi dan erosi mukosa lambung. Inflamasi akan membuat nyeri epigastrium dan akan memunculkan masalah nyeri akut sehingga menurunkan sensor untuk makan dan menimbulkan anoreksia. Erosi mukosa lambung menyebabkan penurunan tonus otot dan peristaltik lambung yang menyebabkan refluks isi duodenum ke lambung. Refluks ini menyebabkan mual dan dorongan ekspulsi isi lambung ke mulut dan terjadi muntah (Whitney & Whitney, 2018).

Salah satu manifestasi klinis yang terjadi pada pasien gastritis adalah nyeri. Nyeri adalah suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang, dan ekstensinya diketahui bila seseorang mengalami penyakit nyeri. Nyeri yang dirasakan pada gastritis

adalah nyeri ulu hati atau nyeri epigastrium. Secara umum tanda dan gejala yang sering terjadi pada pasien nyeri misalnya, suara (menangis, merintih, hembusan nafas), ekspresi wajah (meringis, mengigit bibir), pergerakan tubuh (gelisah, otot tegang) (Tuti Elyta et al., 2022).

Penanganan teknik manajemen nyeri dengan menggunakan terapi yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologi. Terapi farmakologis merupakan kolaborasi antara dokter dengan perawat yang menekankan pada pemberian obat untuk menghilangkan nyeri salah satunya dengan obat analgesik seperti H2 blocker, antasida. Salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk manajemen nyeri adalah dengan teknik relaksasi diantaranya yaitu dengan teknik relaksasi benson (Puspariny et al., 2019).

Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Whitney & Whitney, 2018). Relaksasi benson ini berguna untuk mengurangi stress atau ketegangan jiwa yang merupakan salah satu cara untuk mencegah dan menurunkan nyeri. Relaksasi benson dapat menurunkan aktifitas syaraf simpatis, sehingga dengan tindakan relaksasi ini diharapkan nyeri pada epigastrium akan menurun dan dapat memberikan pengaruh yang baik untuk jangka

waktu relatif singkat dalam mengatasi nyeri pada pasien gastritis (Thahir, 2018). Dalam jurnal (Wardaniati, 2016) menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan nyeri.

Intervensi atau tindakan mandiri yang dapat dilakukan perawat untuk membantu klien dalam mengurangi nyeri pada pasien gastritis salah satunya yaitu dengan mengajarkan teknik relaksasi benson. Dalam penelitian Yusliana (2015) teknik relaksasi benson ini mampu menurunkan nyeri. Teknik benson ini mampu dilakukan secara mandiri karena tidak memiliki efek samping, mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan banyak waktu serta biaya. Saat melakukan teknik relaksasi benson saat mengalami nyeri hanya perlu menempatkan tubuhnya senyaman mungkin dan kemudian melakukan relaksasi benson dengan frekuensi pernapasan yang lambat dan berirama (Manurung, 2019).

Peran perawat pada kasus ini selain memberikan tindakan kolaborasi farmakologis juga dapat memberikan tindakan non farmakologis seperti teknik relaksasi benson. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis di ruang Al-Wardah 4 RSUD Lirboyo Kota Kediri”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, rumusan masalah pada studi kasus ini yaitu apakah penerapan teknik relaksasi benson dapat menurunkan nyeri pada pasien gastritis?

1.3 Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan ini yaitu untuk mengetahui penggunaan teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis?

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat nyeri pada pasien gastritis dengan teknik relaksasi benson
- b. Untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri pada pasien gastritis dengan teknik relaksasi benson.

1.4 Manfaat Penulisan

Manfaat dari penulisan adalah :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penulisan ini dapat dijadikan sumber informasi, bahan bacaan, dan sumber data untuk penelitian selanjutnya.

2. Institusi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan ilmu pengetahuan pada institusi rumah sakit dan memberikan penanganan terhadap pasien gastritis mengenai teknik relaksasi benson.

3. Bagi Penulis

Hasil studi kasus ini dapat dimanfaatkan oleh institusi maupun profesi keperawatan dalam upaya penyempurnaan asuhan keperawatan pada pasien gastritis dengan masalah keperawatan nyeri dengan tindakan teknik relaksasi benson.

4. Bagi Pengembangan dan Teknologi Kesehatan

Dengan adanya penulisan ini menambah dapat wawasan ilmu dan teknologi terapi bidang keperawatan dalam penanganan nyeri pada pasien gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, R., Fauziah, F., & Ningsih, A. (2019). Sistem Pakar Untuk Diagnosa Awal Penyakit Lambung Menggunakan Metode Dempster-Empester-Shafer Berbasis Web. *Jurnal Ilmiah Teknologi Dan Rekayasa*, 24(3). <https://doi.org/10.35760/tr.2019.v24i3.2395>
- Anggarini, K.D. 2018. Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Dalam Pemenuhan Gangguan Nyeri Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Gianyar: Politeknik Kesehatan Denpasar.
- Badan Pusat Statistik Kota Kediri, (2019). Jumlah kasus 10 penyakit terbanyak di kota Kediri 2019. Diakses melalui <http://kedirikota.bps.go.id/pada> 3 Maret 2022.
- Benson, H., & Klipper, M. Z. (n.d.). *The Relaxation Response A reissue from 2001 The Relaxation Response*. Retrieved April 15, 2022, from <https://web.archive.org/web/20111130192936>.
- Datak, G., Yetti, K., & Hariyati, R. T. S. (2008). Penurunan nyeri pascabedah pasien tur prostat melalui relaksasi benson. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(3), 173–178.
- Frida, G., Lucky, R., Kumaat, T., Program, M., Keperawatan, S. I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di RSUP. PROF. DR. R.D. Kandou Dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/JKP.V5I1.14886>
- Kemenkes, R. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. Vol. 53. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Jakarta, 1689–1699.
- Kyle & Charman, (2015). Konsep, A., Penyakit, D., Dengan, G., Manajemen, M., Keluarga, K., & Efektif, T. (n.d.). *BAB II TINJAUAN PUSTAKA*. *Jurnal Keperawatan*. <https://Repository.unimus.ac.id>
- Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing - ResearchOnline@JCU*. (n.d.). Retrieved April 15, 2022, from <https://researchonline.jcu.edu.au/16419/>
- Manurung, M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Appendixotomy DI RSUD PORSEA. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), 61. <https://doi.org/10.34012/jukep.v2i2.541>

Medical Surgical Nursing: Digestive Systems Disorders - Joyce M. Black, Jane Hokanson Hawks - Google Buku. (n.d.). Retrieved April 13, 2022, from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=pgwkEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Joyce+M+Black+%26+Jane+Hokanson+Hawks,+2014&ots=jowpqqdqcM2&sig=_sLONgz4_J0RsjjuVYEtKC6uJKs&redir_esc=y#v=onepage&q=Joyce M Black %26 Jane Hokanson Hawks%2C 2014&f=false

Proses Keperawatan : Penerapan Konsep & Kerangka Kerja. (n.d.). Retrieved April 15, 2022, from <https://r2kn.litbang.kemkes.go.id/handle/123456789/75291>

Puspariny, C., Fellyana, D., & Marini, D. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Antar Brak Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus Effect of Breath Relaxation Techniques in Pain Intensity in Gastritrital Patients in Health Center Between Brake Di. *Nursing Journal*, 2, 62–66.

Purba dan Tafriana, 2017. Asuhan Keperawatan Pada Ny.P Dengan Prioritas Masalah Gangguan Rasa Nyaman: Nyeri Gastritis di Lingkungan Kelurahan Sari Rejo Kecamatan Medan Polonia.

PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan : DPP PPNI.

PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan : DPP PPNI.

PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta Selatan : DPP PPNI.

Pratiwi, Novira. Studi Literatur: Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dewasa Penderita Gastritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut. Diss. Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2021.

Rukmana, L. 2018. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMAN 1 Ngaglik . Yogyakarta

Saifullah, A. (2015). Hubungan tingkat pengetahuan perawat dengan tindakan perawat dalam manajemen nyeri pasien post op operasi di bangsal bedah RSUD DR. PRIJONEGORO SOEHADI SRAGEN. Surakarta: Kusuma Husada.

- Sipponen, P., & Maaros, H. I. (2015). Chronic gastritis. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 50(6), 657–667. <https://doi.org/10.3109/00365521.2015.1019918>
- Suzanne, C., & Brenda, B. G. (2019). Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Thahir, 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. <https://doi.org/10.33857/jns.v2i2.151>
- Trullyen, V. L. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesaria*.
- Tuti Elyta, Miming Oxyandi, & Reginta Ayu Cahyani. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 11(2), 136–147. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v11i2.335>
- Whitney, M., & Whitney, M. (2018). *Dosen Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Kusuma Husada Surakarta*. 21, 1–11. *Jurnal article STIKES Kusuma Husada Surakarta*. 21, 1-11 Tahun 2018.
- Wardaniati, isna, dkk (2016). Gambaran Terapi Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Nyeri Pada Pasien gastritis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol.8, No. 2, 2016.
- Yunitasari, E., Putri, R. H., & Lestari, A. D. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Stres Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Reguler Di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2021. *Journal Wellnes*, 2(February), 309–313. <https://doi.org/10.30604/well.172322021>
- Yusliana dkk. (2015). Efektifias Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Partum Section Caesarea. Diperoleh dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=38031&val=EFEKTIVITAS%20RELAKSASI%20BENSON%20TERHADAP%20PENURUNAN%20NYERI%20PADA%20IBU%20POSTPARTUMSECTIO%20CAESAREA>. 30 September 2016. 00. 10 Wita