

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit pada sistem pencernaan umumnya disebabkan oleh kebiasaan gaya hidup tidak sehat seperti pola makan yang tidak teratur. Kebiasaan makan tidak tepat waktu, terlalu sering makan makanan pedas dan terlalu banyak mengandung asam serta terpapar kuman *Helicobacter pylori* menjadi penyebab umum terjadinya gastritis (Kasi et al., 2019). Gastritis atau biasa disebut maag dapat menyerang seluruh lapisan masyarakat dari semua tingkatan usia maupun jenis kelamin. Namun pada usia produktif cenderung lebih banyak terserang gastritis karena faktor aktivitas yang padat sehingga gaya hidup tidak terlalu diperhatikan dan stress yang mudah terjadi (Tussakinah et al., 2018). Gastritis merupakan suatu peradangan (inflamasi) pada mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi serta peningkatan asam lambung (Rondonuwu et al., 2014).

Kekambuhan gastritis merupakan suatu peristiwa timbulnya kembali gejala yang sudah terjadi sebelumnya yang dimana kekambuhan tersebut biasanya disebabkan oleh faktor stres dan pola makan yang tidak baik (Maulana et al., 2024). Stres merupakan perasaan yang pada umumnya dapat dirasakan ketika individu berada dibawah tekanan, merasa kesulitan menghadapi situasi maupun kewalahan akan suatu hal yang dapat mengancam psikologisnya maupun fisik individu itu sendiri (UNICEF Indonesia, 2022). Stres dapat mengakibatkan perubahan hormonal dalam tubuh yang dapat merangsang produksi asam lambung secara

belebihan sehingga lambung terasa kembung dan perih serta nyeri yang bila dibiarkan lama kelamaan akan menyebabkan terjadinya gastritis (Muna & Kurniawati, 2022). Pada individu penderita gastritis dengan tingkat stres yang tinggi jika tidak segera ditangani dapat mengakibatkan produksi asam lambung terus meningkat dan gejala yang dirasakan akan terasa lebih parah dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami stres serta berkembang menjadi ulkus dan komplikasi gangguan pada jantung atau akan mengalami kenaikan tekanan darah (Firmawati et al., 2023; Puri & Suyanto, 2012).

Penatalaksanaan gastritis dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis ataupun non farmakologis. Penggunaan obat farmakologi yang sering dipakai untuk mengobati penderita gastritis adalah Ranitidin dan Antasida (Nurhidayat et al., 2022). Terapi farmakologis diberikan ketika gejala gastritis muncul, seperti obat untuk mengurangi nyeri perut, obat mengurangi mual dan lain sebagainya (Nurhidayat et al., 2022). Sehingga dibutuhkan terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada individu penderita gastritis baik untuk mengobati gejala gastritis itu sendiri maupun sebagai pencegahan kekambuhan gastritis. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya salah satu faktor penyebab kekambuhan gastritis adalah stres (Maulana et al., 2024). Individu yang mengalami stres, agar tidak berlarut larut serta mengurangi dampak buruk terhadap psikis maupun fisiknya perlu dilakukan manajemen stres. Salah satu cara manajemen stres yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi dengan meditasi (Maghfiroh, 2015).

Meditasi menjadi solusi yang sederhana yang biasa digunakan untuk menjaga kesehatan tubuh dari dalam, mengelola dan menurunkan stres. Dikatakan sederhana karena dapat dilakukan diberbagai macam tempat selama tempat tersebut memberikan suasana yang tenang dan aman (Firmawati et al., 2023). Meditasi merupakan aktivitas berdiam diri (duduk) secara tenang serta mengatur pola napas agar teratur selama 10-20 menit guna merasakan ketenangan dan menjernihkan pikiran (Tasalim & Astuti, 2021). Meditasi yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan respon stres sehingga ketegangan otot juga menurun serta pernafasan yang dalam dapat meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak (Brown & Gerbg dalam Fendina et al., 2018). Meditasi ini dapat menurunkan kerja kelenjar adrenal sehingga terjadi pengurangan kortisol yang dapat membuat tubuh menjadi rileks dan memperbaiki suasana hati (Wiyani et al., 2019). Dengan meditasi diharapkan kejadian gastritis atau kekambuhan gastritis akibat faktor stres dapat menurun.

Gastritis memiliki banyak faktor sehingga angka kejadian semakin meningkat. *World Health Organization* (WHO) melakukan survei global terhadap negara-negara dengan kejadian gastritis tertinggi. Sebesar 47% angka kejadian gastritis di Amerika Serikat, 43% di India, 22% di Inggris, 31% di China, 14,5% di Jepang, 35% di Kanada, sebesar 29,5% di Prancis serta khususnya di Indonesia sebesar 40,8% (Kemenkes RI, 2023). Hasil dari Riskesdas Kementerian Kesehatan RI (2018) angka penderita gastritis di Indonesia di berbagai daerah cukup tinggi yaitu 40,8% dengan prevalensi 274,396 kasus dari penduduk 238,452,952 jiwa. Berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2022 angka kejadian penyakit gastritis di Indonesia tepatnya di provinsi Jawa Barat mencapai 31,2% dengan jumlah

penduduk sebanyak 48.683.861 jiwa (Nurhidayat et al., 2022). Sementara itu, didapatkan data dari Dinkes Kabupaten Cirebon (2019) penderita penyakit gastritis sebanyak 312 kasus.

Hasil penelitian sebelumnya mengenai terapi meditasi pernapasan yang dilakukan oleh Maulana et al., (2024) di desa Tarjurhalang Bogor terhadap 15 responden dengan rerata usia 23 - 40 tahun, 10 orang laki laki dan 5 orang perempuan. Berdasarkan hasil wawancara 10 responden mengeluh sering merasakan nyeri pada perut bagian atas karena sering terlambat makan, setelah mengkonsumsi makanan pedas dan stres akibat beban kerja. Sebelum dilakukan intervensi meditasi pernapasan responden yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 12 orang dan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 3 orang. Setelah diberikan intervensi meditasi pernapasan responden yang mengalami stres ringan sebanyak 9 orang dan yang mengalami stres sedang sebanyak 6 orang. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi meditasi pernapasan terhadap penurunan tingkat stres penderita kekambuhan gastritis.

Maghfiroh (2015) menyebutkan bahwa 3 respon dalam penelitiannya berusia 20 – 35 tahun dan sedang dalam kondisi tingkat stres yang tinggi atau berat. Selama proses terapi meditasi pernapasan yang diberikan kepada 3 responden merasakan kenyamanan dan ketenangan. Setelah dilakukan terapi selama 1 bulan yakni seminggu sekali dan latihan sendiri di rumah masing-masing setiap hari sebelum tidur, ketiga responden menunjukkan penurunan gejala stres hingga tingkat stres menurun menjadi kategori sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi meditasi pernapasan efektif untuk menurunkan tingkat stres.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melaksanakan studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. M dan Ny. N dengan Gastritis yang Dilakukan Terapi Meditasi Pernapasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimanakah gambaran asuhan keperawatan keluarga Ny. M dan Ny. N dengan gastritis yang dilakukan terapi meditasi pernapasan di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus penulis mampu melakukan asuhan keperawatan pada keluarga Ny. M dan Ny. N dengan gastritis yang dilakukan terapi meditasi pernapasan di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus terhadap penderita gastritis dengan fokus pada intervensi kompres hangat penulis dapat:

- a. Menggambarkan pelaksanaan tahapan asuhan keperawatan keluarga pada pasien gastritis dengan terapi meditasi pernapasan di wilayah kerja Puskesmas Sindang Jawa.
- b. Menggambarkan pelaksanaan terapi meditasi pernapasan pada pasien gastritis di wilayah kerja Puskesmas Sindang Jawa.

- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien gastritis yang diberikan terapi meditasi pernapasan di wilayah kerja Puskesmas Sindang Jawa.
- d. Menganalisis kesenjangan kedua pasien gastritis yang diberikan terapi meditasi pernapasan di wilayah kerja Puskesmas Sindang Jawa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi bacaan untuk membuat asuhan keperawatan dan menambah pengetahuan dalam mengembangkan ilmu keperawatan mengenai terapi meditasi pernapasan untuk menurunkan tingkat stres.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Pasien/Keluarga

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan terapi meditasi pernapasan bisa menjadi sarana untuk menambah informasi bagi pasien dan keluarga, sehingga keluarga dapat menerapkan terapi ini untuk menurunkan tingkat stres sebagai pencegahan kekambuhan gastritis.

1.4.2.2 Bagi Puskesmas

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi puskesmas dalam rangka mengembangkan intervensi keperawatan nonfarmakologis terapi meditasi pernapasan bagi penderita gastritis sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan mutu pelayanan di Puskesmas Sindang Jawa.

1.4.2.3 Bagi Pendidikan

Hasil studi kasus ini dapat menjadi sumber masukan dan menambah pengetahuan terhadap pencegahan penyakit gastritis, serta dapat dijadikan sebagai bahan untuk pembelajaran yang dipraktikkan dalam mata kuliah keperawatan keluarga.

1.4.2.4 Bagi Penulis

Penulis dapat menambah pengetahuan dan keterampilan serta pengalaman dalam penerapan terapi meditasi pernapasan untuk menurunkan tingkat stres.