



KARYA TULIS ILMIAH
(STUDI KASUS)

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN MASALAH KEPERAWATAN
NYERI AKUT PADA PASIEN GASTRITIS
PUSKESMAS NOGOSARI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

REGITA CHATALIA

2201021031

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN MASALAH KEPERAWATAN
NYERI AKUT PADA PASIEN GASTRITIS
PUSKESMAS NOGOSARI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

REGITA CHATALIA

2201021031

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA PASIEN GASTRITIS PUSKESMAS NOGOSARI

Oleh:
REGITA CHATALIA
2201021031

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 30 Juni 2025
Pembimbing



(Ns. Mad Zaini, M. Kep., Sp. Kep. J)
NPK. 198707141 1003751

PENGESAHAN
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK
MENURUNKAN MASALAH KEPERAWATAN
NYERI AKUT PADA PASIEN GASTRITIS
PUSKESMAS NOGOSARI

Oleh:

REGITA CHATALIA
2201021031

Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 10 Juli 2025

Penguji,

1. Penguji I : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat (.....) 
NIP. 197012132005012001
2. Penguji II : Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ners., M.Kes. (.....) 
NIP. 19720626 200501 2001
3. Penguji III : Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J (.....) 
NPK. 1987071411003751

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



(Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., S.Kep. Kom)
NPK. 1988030311703821

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah Pada Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 10 Juli 2025

Penguji I



Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197012132005012001

Penguji II



Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ners., M.Kes.
NIP. 19720626 200501 2001

Penguji III



Ns. Mad Zaini, M.Kep., Sp.Kep.J
NPK. 1987071411003751



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Regita Chatalia
NIM : 2201021031
Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 11 Juli 2004
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Kopen, RT 008 RW 005 Desa Genteng Kulon Kecamatan
Genteng Kabupaten Banyuwangi
Jurusan/Program Studi : DIII – Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah, dengan judul di bawah ini:

Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Gastritis di
Puskesmas Nogosari

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar – benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah di dalam metode penelitian
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir Karya Tulis Ilmiah
3. Apabila kemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang – undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jember, 25 Mei 2022

2201021031

MOTTO

“god have perfect timing, never early, never late, it takes a little patience and it takes a lot of faith, but it’s a worth the wait”

“Jika bukan karena Allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah.”

(Q.S Al-Insyirah: 05-06)

“Just finish what you started, I Know its getting tough, you’re tired it feel impossible, its getting harder, but finish what your started, don’t forget why you even started in the first place, but you must finish what you started, everybody said you, wouldn’t finish what you started, everbody counted you out, don’t dare prove them right, here finish what you started don’t give up on your self. You can do it.”

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Gastritis Puskesmas Nogosari”.

Karya Tulis Ilmiah disusun sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai tepat waktu berkat berbagai pihak yang telah membantu serta mendukung penelitian. Peneliti berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Jember : Bapak Dr. Hanafi, M.Pd
2. Ibu Ns. Sri Wahyuni A., M.Kep., Sp.Kep.Kom sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ibu Ns. Sofia Rhosma Dewi S.Kep., M.Kep sebagai Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ibu Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes sebagai Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
5. Bapak Ns. Mad Zaini, M. Kep. Sp. Kep. J selaku dosen pembimbing dalam penelitian yang telah banyak memberikan arahan masukan serta motivasi kepada peneliti.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

7. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Nurcahyo Ruskandar dan pintu surgaku Yati Yuliana. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Serta senantiasa memberikan yang terbaik, selalu mendoakan disetiap langkahnya. Beliauah penyemangat saya untuk melanjutkan program studi keperawatan ini. Berkat dukungan ayahanda dan ibu saya kembali semangat untuk menyelesaikan perkuliahan saya sampai tuntas meraih gelar di belakang nama. Gelar yang diinginkan oleh ibu saya kini saya dapat mewujudkan keinginannya. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
8. Kepada kakak perempuanku Ratna Shinta Dewi dan Riva Maya Sofiana terimakasih selalu memberikan support yang tiada hentinya, terimakasih telah ada dihidupku sebagai kakak yang tegas dan pelindung bagi adik-adiknya, selalu memberikan yang terbaik dalam perjalanan hidup penulis.
9. Teruntuk sahabat penulis Jihan Nurhaliza, Habibatul Abawaini, Rachma Eka Putri serta sahabat sahabat penulis lainnya yang belum bisa penulis sebut semua namanya, Terimakasih sudah banyak membantu penulis, mendengarkan keluh kesah penulis, memberi saran kepada penulis, selalu setia menemani dalam berbagai rintangan yang penulis hadapi dan terima kasih selalu memberi semangat kepada penulis.
10. Teruntuk seseorang yang belum bisa penulis tulis dengan jelas namanya disini, seseorang yang selalu menguatkan ku selalu meyakinkan jika aku bisa pada tahap akhir ini, selalu membersamai disetiap hari, selalu sabar menghadapiku. Terimakasih selalu meluangkan waktu, tenaga, pikiran disela-sela kesibukanmu. Selalu menjadi penasehat dan pendengar yang baik. Terima

kasih telah menjadi salah satu sumber motivasi penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini, sebagai salah satu bentuk penulis dalam memantaskan diri dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan, dan sabar. Meskipun kelak kita nanti tidak bisa bersama, akan kuingat dirimu dalam perjalananku beranjak dewasa. Terimakasih selalu mengusahakanku dan telah merayakanku.

11. Teruntuk diri saya Regita Chatalia terimakasih sudah bertahan atas segala perjuangan, air mata, dan kehidupan yang panjang ini. Disaat banyak orang yang tidak mempercayaimu banyak yang memandangmu sebagai orang yang gagal namun engkau hebat mampu membuktikan sampai berada dititik ini. Terimakasih sudah berusaha membuktikan jika bisa melalui semuanya, meskipun dahulu dihantui oleh bayangan ketakutan. Walau sering kali putus asa namun tetap berusaha untuk mencoba, terimakasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun prosesnya. Terimakasih telah berjuang untuk meraih gelar ini, banyak yang meragukanmu namun engkau berhasil mematahkan semua cemooh orang-orang.

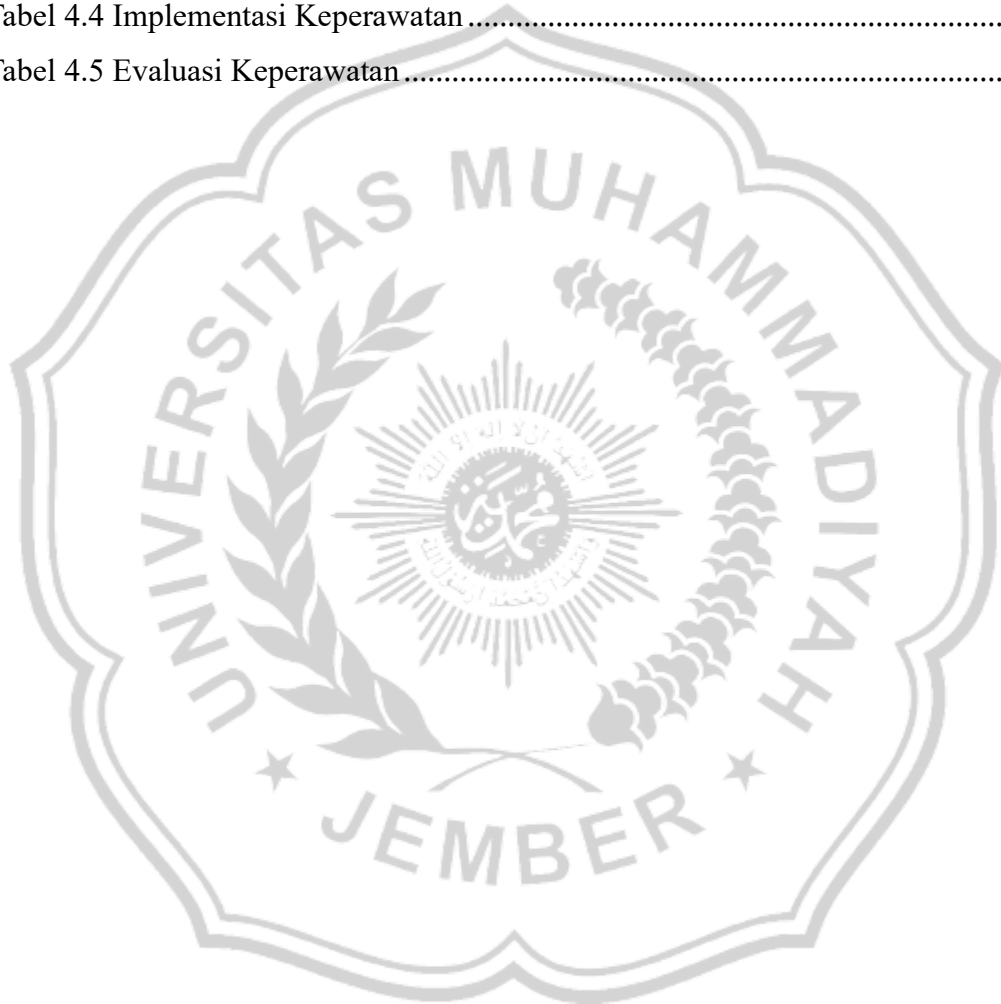
DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH.....	v
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	3
1.3 Rumusah Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5.1 Tujuan Umum	3
1.5.1 Tujuan Khusus.....	3
1.5 Manfaat	3
1.5.1 Manfaat Teoritis	3
1.5.2 Manfaat Praktis	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Medis.....	5
2.1.1 Konsep Gastritis	5
2.1.2 Konsep Nyeri	9
2.1.3 Konsep Relaksasi Benson	11
2.2 Konsep Asuhan Keperawatan	13
2.2.1 Pengkajian.....	13
2.2.2 Diagnosa Keperawatan.....	15
2.2.3 Intervensi Keperawatan.....	15

2.2.4	Implementasi Keperawatan.....	17
2.2.5	Evaluasi Keperawatan.....	17
2.3	Penelitian Terkait	18
BAB III		20
METODELOGI PENELITIAN		20
3.1	Desain Penelitian	20
3.2	Subyek Penelitian	20
3.3	Fokus Penelitian	20
3.4	Lokasi dan Waktu penelitian.....	20
3.5	Definisi Operasional.....	21
3.6	Instrumen Penelitian.....	22
3.7	Metode pengumpulan Data	22
3.8	Alur Pelaksanaan Penelitian	22
3.9	Analisa Data dan Penyajian Data	23
3.10	Etik Penelitian	24
BAB IV		25
HASIL DAN PEMBAHASAN		25
4.1	Hasil Studi Kasus	25
4.1.1	Pengkajian.....	25
4.1.2	Analisa Data.....	30
4.1.3	Diagnosa Keperawatan.....	31
4.1.4	Rencana Tindakan.....	31
4.1.5	Impementasi Keperawatan.....	32
4.1.6	Evaluasi Keperawatan.....	34
4.2	Pembahasan	35
BAB V		42
PENUTUP		42
5.1	Kesimpulan	42
5.2	Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA		44

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan.....	15
Tabel 2.3 Penelitian Terkait.....	18
Tabel 3.1 Desain Operasional	21
Tabel 4.1 Terapi.....	29
Tabel 4.2 Analisa Data	30
Tabel 4.3 Rencana Tindakan	31
Tabel 4.4 Implementasi Keperawatan	32
Tabel 4.5 Evaluasi Keperawatan.....	34



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway Gastritis	08
Bagan 3.1 Alur pelaksanaan Penelitian.....	23
Bagan 4.1 Genogram.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuesioner Numeric Rating Scale (NRS)	46
Lampiran 2 : Kuesioner Evaluasi Numeric Rating Scale (NRS).....	47
Lampiran 3 : Kuesioner Numeric Rating Scale (NRS).....	48
Lampiran 4 : Kuesioner Evaluasi Numeric Rating Scale (NRS).....	49
Lampiran 5 : Kuesioner Numeric Rating Scale (NRS).....	50
Lampiran 6 : Kuesioner Evaluasi Numeric Rating Scale (NRS).....	51
Lampiran 7 SOP Relaksasi Benson.....	52
Lampiran 8 Surat Izin BAKESBANGPOL	54
Lampiran 9 Surat Izin Dinas Kesehatan	55
Lampiran 10 Surat Pengantar Fakultas	56
Lampiran 11 Uji Etik	57
Lampiran 12 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	58
Lampiran 13 Lembar Konsultasi.....	59
Lampiran 14 Surat Pernyataan Penelitian.....	60
Lampiran 15 Lembar Informed Consent.....	61