

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh infeksi dan iritasi (Kusnadi & Yundari, 2019). *World Health Organization* (2020) menyatakan bahwa kasus gastritis sangat tinggi di berbagai negara. Asia Tenggara, sekitar 583.635 kasus terjadi setiap tahun (Sekar *et al.*, 2020). Menurut *World Health Organization* (2020) kasus gastritis di Indonesia ada 274,396 kasus pada 238,452,952 orang di Indonesia, ini merupakan angka yang cukup tinggi (Azzahra Indra *et al.*, 2024).

Menurut Kemenkes RI prevalensi penyakit gastritis di Provinsi Jawa Tengah mencapai 79.6%, angka ini menjadikan gastritis sebagai salah satu penyakit yang perlu diperhatikan khususnya di kalangan usia produktif (Dwi Khomalasari *et al.*, 2024). Beberapa kota di Indonesia berdasarkan data Profil Kesehatan (2021) angka kejadian gastritis cukup tinggi yang meliputi Surabaya 31,2%, Bandung 32,5%, Lampung 35,5%, Aceh 31,7%, Pontianak 31,2% (Sari *et al.*, 2024). Indonesia memiliki 30.154 kasus gastritis, menjadikannya sepuluh besar pasien rawat inap dengan kondisi ini, menurut profil kesehatan 2019. Penyakit gastritis di Kabupaten Tegal (2020) memiliki 7.138 kasus menempati urutan ke 9 dari 10 penyakit (BPS, 2021).

Secara umum setiap orang dengan berbagai usia dapat menderita gastritis, tetapi penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar gastritis terjadi pada remaja terutama pada remaja perempuan. Gastritis lebih sering terjadi pada remaja dengan rentang usia 14-24 tahun (Angelica & Siagian, 2022). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terdapat 48,5% remaja yang mengeluhkan nyeri gastritis di Indonesia karena pola makan yang buruk dan tingkat stress yang tinggi (Tilla *et al.*, 2024). Pada usia produktif ini, banyak aktivitas yang membuat remaja mengabaikan gaya hidup dan pola makan mereka. Pola makan yang memicu gastritis, seperti

mengonsumsi makanan dan minuman yang meningkatkan asam lambung, misalnya cuka, sambal, dan asinan dapat menyebabkan lebih banyak orang menderita gastritis. Gastritis dapat terjadi pada orang makan makanan yang meningkatkan asam lambung, pola makan yang tidak teratur, sering telat makan, dan biasanya makan hanya dua kali dalam sehari, atau yang makan hanya satu porsi kecil (Purnamasari, 2022). Faktor lain seperti gender, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, serta riwayat penggunaan aspirin dan nonsteroidal anti-inflammatory dapat meningkatkan timbulnya gastritis (Rahman *et al.*, 2020). Pola makan yang tidak teratur dan porsi makan yang kecil juga dapat menyebabkan gastritis. Selain itu, makanan yang tidak bervariasi atau tidak menarik akan membuat seseorang jenuh atau bosan yang berdampak pada perubahan selera makan dan membuat mereka lebih suka makanan dan minuman cepat saji yang dapat menyebabkan sakit lambung dan gastritis (Angelica & Siagian, 2022).

Diet yang tidak teratur dan makanan yang tidak bergizi jika dikonsumsi terus menerus, asam lambung akan meningkat, mengiritasi mukosa lambung dan menyebabkan gastritis. Hal ini dapat menyebabkan nyeri tumpul, menusuk, seperti terbakar diperut bagian atas dan punggung tengah, serta mual dan muntah (Angelica & Siagian, 2022). Karakteristik nyeri karena gastritis biasanya melibatkan rasa tidak nyaman atau nyeri pada ulu hati (epigastrium) yang dapat disertai gejala lain seperti mual, muntah, kembung, dan perasaan penuh di perut. Peradangan yang terjadi pada lapisan perut ini menimbulkan rasa nyeri. Sinyal nyeri dihasilkan ketika jaringan yang rusak mengeluarkan zat kimia yang mengaktifkan reseptor nyeri (Negeri & Tuntungan, 2022). Masalah nyeri dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi gastritis bertujuan mengatasi gejala yang ditimbulkannya, seperti obat antasida yang dapat menetralkan asam lambung dan omeprazole yang bertujuan menurunkan produksi asam lambung. Akibat terapi farmakologi yang dikonsumsi jangka panjang dapat menimbulkan ketergantungan dan memberikan efek samping, sehingga masyarakat kini mulai beralih ke terapi nonfarmakologi (Safitri & Nurman, 2020). Meskipun obat antasida dapat menurunkan pH lambung, penggunaan jangka panjang tidak disarankan karena

dapat menyebabkan keracunan alkali atau basa. Selain itu, penumpukan logam seperti aluminium, kalsium, dan magnesium yang merupakan senyawa obat juga dapat menyebabkan pembentukan batu ginjal (Riawati, 2024).

Pengobatan nonfarmakologi bisa menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, kompres air hangat, teknik relaksasi, aroma terapi, kompres dingin dan terapi musik. Terapi kompres hangat memang terbukti sangat efektif untuk menurunkan nyeri tetapi penggunaan yang tidak tepat, seperti suhu yang terlalu panas atau dengan durasi yang terlalu lama, dapat mengakibatkan iritasi kulit atau kerusakan jaringan. Teknik relaksasi seperti meditasi dan relaksasi otot memerlukan waktu dan latihan yang konsisten untuk mendapatkan manfaatnya dan tidak semua individu dapat melakukannya secara rutin. Penggunaan aromaterapi setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda dan beberapa minyak esensial dapat menyebabkan iritasi kulit, reaksi alergi atau efek toksik jika tidak diencerkan atau digunakan dengan baik. Oleh karena itu, kombinasi terapi musik dan kompres dingin dapat menjadi salah satu pilihan terapi relaksasi untuk nyeri gastritis (Fuji Rahmawati, 2020).

Terapi musik merupakan metode nonfarmakologi yang memanfaatkan musik untuk membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan menurunkan persepsi nyeri. Terapi musik dapat memengaruhi sistem saraf otonom dan neuroendokrin, sehingga terjadi perubahan fisiologis dan psikologis pada tubuh. Musik dengan tempo lambat dan volume rendah mampu mengatur emosi yang mengganggu, menurunkan ketegangan saraf, serta merangsang sistem saraf parasimpatik dan kelenjar hipofisis untuk melepaskan endorfin. Endorfin ini merupakan zat alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri, sehingga membuat pasien merasa lebih rileks dan nyaman (Ummuhan Yigit *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Ayudita (2024) di SMA Negeri 2 Mendo Barat, Kabupaten Bangka, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, dengan melibatkan 33 responden siswi kelas X dan XI. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-

experimental dengan desain one group pre-test post-test, yaitu mengukur tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik Mozart. Musik yang digunakan adalah *Mozart Sonata in D for Two Pianos K.448* dengan tempo 60–80 ketukan per menit, diperdengarkan selama 15 menit per sesi selama 2 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) berkurang secara signifikan. Sebelum diberikan terapi, rata-rata skala nyeri responden adalah 2.00. Setelah diberikan terapi musik Mozart, rata-rata skala nyeri menurun menjadi 1.36. Uji statistik Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), yang berarti ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi terapi musik klasik Mozart untuk menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, seperti tidak adanya kelompok kontrol sehingga hasil bisa dipengaruhi faktor lain, seperti waktu intervensi yang pendek (2 hari) sehingga efek jangka panjang belum diketahui.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2020) menjelaskan bahwa terapi musik terbukti mampu menurunkan persepsi nyeri, terutama pada nyeri yang dipengaruhi oleh kecemasan dan tekanan psikologis. Penelitian ini dilakukan di Ruang Rawat Inap pada pasien dengan berbagai kondisi kronis, seperti pasien HIV, pasien kanker, hingga pasien yang menjalani perawatan paliatif. Dalam penelitian ini jumlah responden yang dilibatkan sebanyak 30 orang, yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan terapi musik dan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan perawatan standar. Terapi musik diberikan selama beberapa sesi dengan durasi tertentu, menggunakan musik yang bersifat lembut dan menenangkan. Tingkat nyeri responden diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi. Musik membantu pasien mengalihkan fokus dari rasa sakit ke rangsangan yang lebih positif, menurunkan hormon stres, dan memicu pelepasan endorfin yang bertindak sebagai analgesik alami, musik bukan hanya memberi rasa nyaman tetapi juga berperan langsung dalam menurunkan persepsi nyeri. Kekurangan penelitian ini yaitu, seperti ukuran sampel yang masih terbatas dan belum adanya standar pasti

mengenai jenis musik yang digunakan. Selain itu, pengaruh faktor subjektif, seperti selera musik masing-masing pasien, juga dapat mempengaruhi hasil. Namun penelitian ini juga memberikan bukti ilmiah bahwa terapi musik dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri, khususnya pada pasien dengan kecemasan tinggi.

Terapi musik memang terbukti efektif membantu menurunkan persepsi nyeri dengan cara menenangkan sistem saraf pusat, merangsang pelepasan hormon endorfin, serta menurunkan hormon stres seperti kortisol. Musik juga membantu mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri, sehingga pasien merasa lebih rileks. Namun, efek terapi musik lebih dominan pada aspek psikologis dan emosional, sehingga kurang efektif untuk mengatasi peradangan lokal pada jaringan lambung yang menjadi sumber utama nyeri fisik. Sementara itu, kompres dingin bekerja langsung pada area nyeri dengan cara menyempitkan pembuluh darah (vasokonstriksi), mengurangi aliran darah ke daerah yang mengalami inflamasi, serta memperlambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat (prinsip *gate control theory*). Namun, kompres dingin hanya mampu meredakan nyeri yang bersifat fisik dan tidak memberikan efek terhadap ketegangan emosional atau kecemasan yang sering menyertai nyeri gastritis. Oleh karena itu, terapi musik dikombinasikan dengan kompres dingin (Jafarimanesh *et al.*, 2024).

Kompres dingin (Cryotherapy) adalah tindakan memberikan stimulasi dingin pada kulit dan jaringan untuk mengurangi nyeri, peradangan dan manfaat lain melalui paparan dingin (Salsabila & Mochartini, 2022). Selama bertahun-tahun, terapi kompres dingin (Cryotherapy) telah digunakan untuk mengurangi rasa sakit jangka panjang karena mudah penggunaan, keterjangkauan, dan kesederhanaannya dapat menurunkan nyeri yang awalnya tergolong hebat berkurang menjadi nyeri sedang setelah diberikan kompres dingin. Penurunan ini terjadi karena kompres dingin mampu meredakan area sekitar nyeri, mengurangi ketegangan otot, dan membantu meredakan rasa nyeri (Garcia *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan Mochartini (2022) di Puskesmas Kecamatan Jatinegara, Jakarta terhadap 28 responden yang dikelompokkan ke dalam tiga bagian, yaitu kelompok yang mendapatkan effleurage massage 9 orang, kelompok yang mendapatkan kompres dingin (*cryotherapy*) 9 orang, dan kelompok yang mendapatkan kombinasi keduanya 10 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi kompres dingin (*cryotherapy*) dan teknik pijat *effleurage massage* terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *pre-post test control group*, yaitu pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada tiga kelompok yang berbeda. Hasil terapi *cryotherapy* menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan. Skala nyeri rata-rata sebelum tindakan adalah 6,22 (kategori nyeri sedang-berat), dan setelah diberikan kompres dingin turun menjadi 4, yang berarti sudah mendekati kategori nyeri ringan. Selisih penurunan skala nyeri adalah 2,22 poin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang artinya perbedaan ini sangat signifikan secara statistik. Penelitian ini merupakan terapi nonfarmakologi yang praktis, murah, dan bisa dilakukan oleh perawat atau keluarga pasien. Selain itu, hasilnya signifikan dan dapat menjadi alternatif terapi nyeri yang aman dan efektif. Namun demikian, terdapat kekurangan pada penelitian ini karena jumlah responden tergolong sedikit dan hanya dilakukan di satu lokasi, sehingga hasilnya belum bisa digeneralisasi ke populasi yang lebih luas.

Menurut Osie Listina *et al* (2021) prevalensi pasien remaja dengan penyakit gastritis di Puskesmas Kaladawa sekitar 18%. Hasil dari wawancara pada 10 responden diketahui beberapa penyebab gastritis, seperti selalu makan makanan pedas dan stress karena banyak pikiran. Nyeri yang dikeluhkan berskala ringan sampai sedang dengan rata-rata skala nyeri 6. Mereka memiliki kebiasaan untuk periksa ke puskesmas saat sakit dan mendapatkan obat Antasida. 4 dari 10 remaja mengatakan rutin mengonsumsi obat yang diberikan oleh dokter jika penyakitnya sedang kambuh, namun 8 dari 10 remaja mengatakan mengabaikan anjuran dokter seperti jarang makan dan masih menyukai makanan pedas dan asam. Kebiasaan ini dapat berdampak terhadap nyeri yang berulang karena gastritis. Oleh karena itu,

perlu dilakukan penelitian tentang upaya penerapan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana pengaruh terapi musik dan kompres dingin terhadap tingkat nyeri pada remaja gastritis di wilayah kerja puskesmas kaladawa.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik dan kompres dingin terhadap tingkat nyeri pada remaja dengan gastritis di Puskesmas Kaladawa.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.

1.2.2.2 Untuk mengetahui tingkat nyeri pada remaja penderita gastritis sebelum dilakukan terapi musik dan kompres dingin.

1.2.2.3 Untuk mengetahui tingkat nyeri pada remaja penderita gastritis setelah dilakukan terapi musik dan kompres dingin.

1.2.2.4 Untuk menganalisis pengaruh terapi musik dan kompres dingin terhadap tingkat nyeri pada remaja penderita gastritis di puskesmas.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan institusi (puskesmas) dalam memberikan tindakan keperawatan nonfarmakologi dan mengembangkan SOP terapi music dan kompres dingin bagi remaja.

1.3.2 Manfaat Keilmuan Dalam Bidang Keperawatan

Diharapkan memberikan bukti empiris dalam bidang keperawatan khususnya keperawatan medikal bedah mengenai pengaruh terapi musik dan kompres dingin terhadap tingkat nyeri gastritis.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Diharapkan penelitian ini dapat membantu perkembangan dan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan dengan memberikan informasi yang relevan untuk peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi kombinasi intervensi yang memengaruhi penurunan tingkat nyeri gastritis.