

ISSN (ONLINE) 2598-9936



INDONESIAN JOURNAL OF INNOVATION STUDIES
PUBLISHED BY
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 27 No. 1 (2026): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i1.1849

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

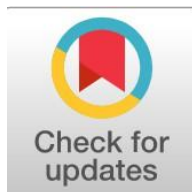
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Benson And Guided Imagery Combination In Gastritis Pain Reduction

Kombinasi Terapi Benson Dan Guided Imagery Pada Nyeri Gastritis

Tia Meilana Uswatun Khasanah, tiameilanaltmpt@gmail.com, (1)
Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

Sukarmin Sukarmin, sukarmin@umkudus.ac.id, ()
Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

Heny Siswanti, henysiswanti@umkudus.ac.id, ()
Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

⁽¹⁾ Corresponding author

Abstract

General Background: Gastritis is a common gastrointestinal disorder frequently accompanied by epigastric pain that interferes with patient comfort and daily functioning. **Specific Background:** Non-pharmacological nursing interventions such as Benson relaxation therapy and guided imagery have been individually applied to manage pain in gastritis patients, particularly in primary healthcare settings. **Knowledge Gap:** However, empirical evidence examining the combined application of Benson therapy and guided imagery as a structured intervention in community health centers remains limited. **Aims:** This study aimed to examine the outcomes of a combined Benson therapy and guided imagery intervention on pain levels among gastritis patients at a primary healthcare center. **Results:** Using a quasi-experimental pretest–posttest control group design with 32 participants, the intervention group demonstrated a marked shift from moderate–severe pain to predominantly mild pain after the intervention, while the control group receiving pain management education showed a smaller reduction. Statistical analysis indicated significant pre–post differences within the intervention group and significant differences between groups after intervention. **Novelty:** The novelty of this study lies in the standardized combination of Benson relaxation and guided imagery implemented as a single nursing intervention package in a primary care context. **Implications:** These findings support the integration of combined Benson therapy and guided imagery into routine nursing care as a feasible, safe, and low-cost non-pharmacological approach for managing gastritis-related pain in primary healthcare services.

Highlights

- Demonstrated pain level shift toward mild categories following combined relaxation intervention
- Showed significant differences between intervention and education-only groups
- Supported structured non-pharmacological nursing care in primary health centers

Keywords

Benson Therapy; Guided Imagery; Gastritis Pain; Non Pharmacological Nursing; Primary Health Care

Published date: 2026-01-11

I. Pendahuluan

Gastritis adalah salah satu gangguan pencernaan yang sering ditemukan secara global yang terjadi akibat peradangan pada dinding asam lambung yang disebabkan oleh bakteri *Helicobacter pylori* [1]. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 melaporkan jumlah kasus gastritis di beberapa negara diantaranya di Italia melibatkan 668 pasien dengan gejala gastrointestinal bagian atas yang menjalani gastrokopi, 30,1% pasien didiagnosis menderita gastritis kronis, di Belanda tingkat insiden tahunan yang menderita gastritis sebanyak 4,6% dan 0,16%, di Korea menemukan tingkat kejadian gastritis yang menyebar masing-masing 16,8% dan 52,5%. Berdasarkan data dari profil Kesehatan Kabupaten Kudus tahun 2023 tercatat gastritis masuk pada 10 besar pasien rawat jalan sebanyak 32.257 kasus. Jumlah kasus gastritis ini dinilai cukup tinggi karena prevalensi kasus yang terjadi sebanyak 274,396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk atau sebesar 40,8% [2].

Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus mengatakan, gastritis merupakan salah satu penyakit yang cukup sering dijumpai di Kabupaten Kudus. Berdasarkan data yang dihimpun dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus tentang angka kejadian gastritis berada di urutan ke 38 penyakit tidak menular pada tahun 2024. Angka kejadian ini menunjukkan trend yang signifikan terutama pada kelompok usia produktif dan lansia. Penyebab utama gastritis di daerah ini diduga berkaitan dengan pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang bersifat iritan seperti pedas dan asam, serta tingkat stress yang tinggi. Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jekulo Kabupaten Kudus. Pada bulan Januari hingga Desember 2024 sebanyak 62 pasien rawat inap.

Hasil penelitian (2019) Menunjukkan bahwa dari 45 responden, nyeri gastritis terbanyak adalah nyeri dengan skala 8-10 (nyeri berat) sebanyak 33 (73,3%) responden dan nyeri terendah adalah nyeri dengan skala 4-7 sebanyak 12 (26,7%) responden. Salah satu tindakan non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah latihan pernapasan teknik relaksasi benson dan guided imagery. Latihan pernafasan adalah latihan menggerakkan dinding dada untuk meningkatkan bersih jalan napas, meningkatkan perkembangan paru, menguatkan otot-otot napas, dan meningkatkan relaksasi atau rasa nyaman (PPNI, 2018 dalam [3]).

Teknik relaksasi benson dapat dilakukan secara mandiri karena tidak memiliki efek samping, mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan banyak waktu serta biaya [4]. Relaksasi benson merupakan salah satu jenis terapi relaksasi yang melibatkan keyakinan agama sehingga pasien dapat meningkatkan rasa spritualitas dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Esa. Maka dari itu perlu dilakukan teknik relaksasi dalam mengatasi masalah ketidaknyamanan dengan menggunakan Teknik Relaksasi Benson yang dapat dilakukan selama 10-20 menit (Novitasari, 2014).

Terapi guided imagery adalah jenis relaksasi dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan sehingga dapat memberikan rasa rileks kepada pasien. Teknik ini dirancang khusus untuk mencapai efek yang positif. (Tuti et al., 2021). Penelitian Utami & Kartika (2018), dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penggunaan terapi guided imagery sangat efektif dalam membantu meringankan nyeri yang dialami pasien gastritis. Terapi guided imagery juga dapat meningkatkan ventilasi paru dalam meningkatkan rasa nyaman, oleh karena itu memudahkan dalam proses penyembuhan [5].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Jekulo Kudus pada tanggal 18 Januari 2025 diketahui bahwa terdapat sejumlah pasien yang datang berobat pada bulan Januari-Desember sebanyak 62 pasien yang berobat inap dengan diagnosa gastritis. Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh 10 pasien dari 62 responden yaitu pasien mengeluh nyeri pada bagian abdomen, nyeri dibagian dada, pusing, mual, pinggang terasa nyeri sampai nyeri dibagian ulu hati. Dalam melakukan pencegahan timbulnya nyeri yang timbul secara tiba-tiba peneliti ingin memberikan terapi relaksasi benson dan guided imagery guna mengurangi nyeri gastritis. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil penelitian pengaruh terapi benson dan guided imagery terhadap penurunan tingkat nyeri gastritis yang ada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jekulo Kudus.

Dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat pengaruh terapi benson dan guided imagery terhadap penurunan Tingkat nyeri pada pasien gastritis di UPTD Puskesmas Jekulo. Peneliti akan menggabungkan pengaruh terapi benson dengan guided imagery dalam penurunan Tingkat nyeri pasien gastritis. [6]

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa terapi relaksasi Benson maupun guided imagery secara terpisah efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang mengkaji efektivitas kombinasi kedua terapi tersebut secara simultan, khususnya dalam konteks pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas. Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada intervensi tunggal atau dilakukan di rumah sakit, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai penerapan kombinasi terapi nonfarmakologis yang sederhana, terstandar, dan mudah diaplikasikan oleh perawat di layanan primer. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang menguji pengaruh kombinasi terapi relaksasi Benson dan guided imagery sebagai satu paket intervensi yang aplikatif di puskesmas guna mengisi kesenjangan penelitian yang ada serta memberikan alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan berbiaya rendah dalam menurunkan tingkat nyeri gastritis. Unsur kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pengujian kombinasi terapi relaksasi Benson dan guided imagery yang terstandar dan dapat diterapkan secara langsung di UPTD Puskesmas sebagai bagian dari asuhan keperawatan, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelayanan dan kenyamanan pasien gastritis secara berkelanjutan [7].

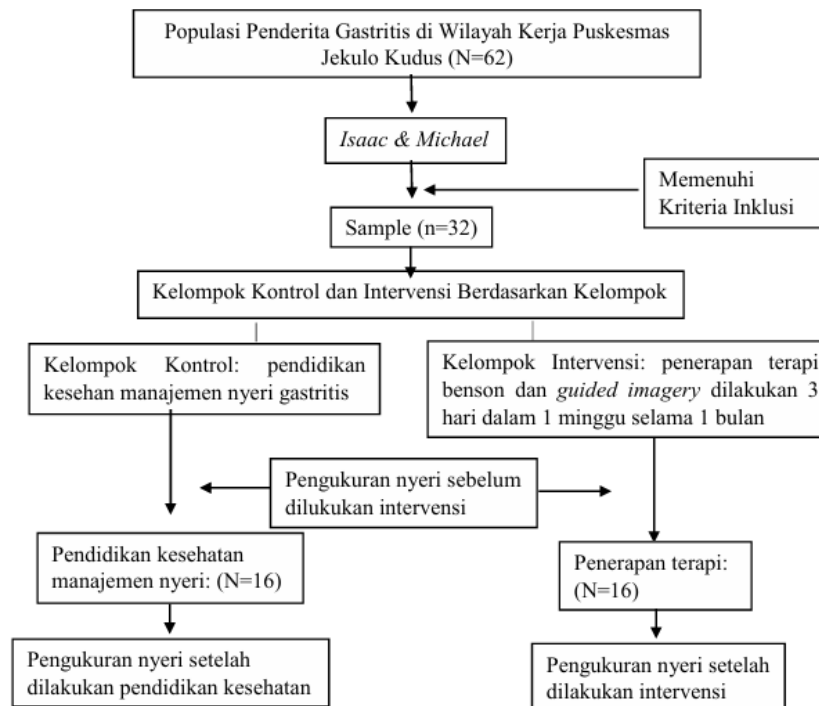
II. Metode

A. Tahapan Penelitian

ISSN 2598-9936 (online), <https://ijins.umsida.ac.id>, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Quasi-Experimental dengan pendekatan pre dan post with control group.



Gambar 1. Diagram Skema Penelitian

Figure 1. Diagram Skema Penelitian

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jekulo Kudus.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 32 pasien yang berobat di UPTD Puskesmas Jekulo Kudus tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok: 16 responden sebagai kelompok intervensi yang menerima terapi kombinasi relaksasi Benson dan guided imagery, serta 16 responden sebagai kelompok kontrol yang menerima edukasi manajemen nyeri. Penempatan responden ke dalam kelompok dilakukan menggunakan urutan kunjungan (consecutive sampling). Responden yang datang pertama dimasukkan ke kelompok intervensi, kunjungan berikutnya ke kelompok kontrol, dan seterusnya secara bergantian hingga jumlah masing-masing kelompok terpenuhi.

D. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Kombinasi terapi Benson dan guided imagery	Terapi Benson adalah Teknik relaksasi yang melibatkan pernapasan dalam, afirmasi positif dengan mengucapkan kalimat-kalimat yang baik seperti astaghfirullahaladzim, sesuai kepercayaan dari pasien, untuk mengurangi gangguan rasa nyaman pada pasien gastritis, yang dikombinasikan dengan terapi guided imagery yaitu	Observasi penerapan Terapi Benson sesuai prosedur standar (SOP)	- Melakukan terapi kombinasi benson dan guided imagery selama 3 hari dalam 1 minggu selama 1 bulan - Tidak melakukan terapi benson dan guided imagery.	Kategorik

		Dimana pasien dibimbing untuk membayangkan situasi yang menyenangkan dan mengurangi nyeri akibat gastritis.	Observasi penerapan Terapi Benson sesuai prosedur standar (SOP)		
3.	Nyeri Gastritis	Sensasi tidak nyaman atau sakit pada daerah epigastrium akibat gastritis yang diukur menggunakan skala nyeri.	Menggunakan Numeric Rating Scale (NRS)	Skor nyeri 1. Nyeri berat 7-10 2. Nyeri sedang 4-6 3. Nyeri ringan 1-3	Ordinal

Table 1. Definisi Operasional

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) untuk menilai tingkat nyeri pada pasien sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi.

1. Formulir data demografi responden terdiri dari

Data identitas responden diambil dari rekam medis pasien. Formular data demografi responden terdiri dari nama, jenis kelamin, pekerjaan, Riwayat Pendidikan, tempat/tanggal lahir, usia, lama terdiagnosa gastritis.

F. Metode Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variable dari hasil penelitian. Untuk data kategorik yaitu jenis kelamin, pendidikan, lama didiagnosa gastritis, pekerjaan dijelaskan dengan nilai presentase dan proposal masing-masing kelompok.

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat ialah untuk membuktikan hipotesis pada dua variable yang diduga mempunyai pengaruh yang signifikan. Jika hasil dari uji normalitas menunjukkan data yang tidak normal, maka alternative selanjutnya yaitu menggunakan Uji Analisa dengan Wilcoxon merupakan uji perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada subyek penelitian serta dilakukannya pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi dalam pengaruh kombinasi terapi benson dan guided imagery. Jika jumlah responden kurang dari 50 maka menggunakan uji Uji Shapiro-Wilk. Selanjutnya uji perbedaan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol menggunakan Uji Man Whitney. Untuk melihat nilai perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan 95% artinya jika p value < 0,05 maka hasilnya menunjukkan adanya perbedaan signifikan yang berarti H_0 ditolak atau ada pengaruh [8].

III. Hasil dan Pembahasan

A. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Laki-laki	6	37.5	5	31.3%
Perempuan	10	62.5	11	68.8%
Usia	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
20-30 tahun	5	31.3	6	37.5

31-40 tahun	1	6.3	5	31.3
41-50 tahun	4	25.0	3	18.8
51-60 tahun	4	25.0	2	12.5
71-80 tahun	2	12.5	0	0
Pendidikan	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Tidak tamat SD	2	12.5	2	12.5
Tamat SD	5	31.3	3	18.8
Tamat SMP	2	12.5	5	31.3
Tamat SMA	7	43.8	6	37.5
Lama Diagnosa Gastritis	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
≤ 6 Bulan	3	18.8	7	43.8
≥ 6 Bulan	13	81.3	9	56.3
Pekerjaan	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Tidak bekerja	4	25.0	6	37.5
Petani	1	6.3	1	6.3
Buruh	5	31.3	6	37.5
Pedagang	4	25.0	2	12.5
Pegawai swasta	2	12.5	1	6.3
Jumlah	16	100	16	100

Table 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan, Pekerjaan, (N=32)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui Sebagian besar responden pada kelompok intervensi dan kontrol berjenis kelamin perempuan 10 dan 11 responden (62.5% dan 68.8%) dengan rentang usia terbanyak 20-30 tahun 5 (31.3%) dan 6 responden (37.5%). Tingkat pendidikan mayoritas adalah SMA 7 responden (43.8%) dan 6 responden (37.5%) dan sebagian besar responden memiliki lama diagnosis gastritis ≥ 6 bulan sebanyak 13 responden kelompok intervensi (81.3%) dan 9 responden (56.3%) untuk kelompok kontrol. Berdasarkan pekerjaan, Sebagian besar bekerja sebagai buruh sebanyak 5 responden (31.3%) pada kelompok intervensi dan 6 responden (37.5%) pada kelompok kontrol. Rata-rata jenis kelamin responden pada kelompok intervensi adalah Perempuan sebanyak 10 responden (62.5%) dan Laki-laki sebanyak 6 responden (37.5%).

B. Analisa Univariat

1. Pengaruh Terapi Benson dan Guided Imagery Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

	Pre test		Post test		P-value
Kelompok Intervensi	f	(%)	f	(%)	
7-9 (Nyeri berat)	2	12.5	0	0	0.000
4-6 (Nyeri sedang)	14	87.5	1	6.3	
1-3 (Nyeri ringan)	0	0	15	93.8	
Kelompok Kontrol	f	(%)	f	(%)	
4-6 (Nyeri sedang)	12	75.0	6	37.5	0.014
1-3 (Nyeri ringan)	4	25.0	10	62.5	

Table 3. Pengaruh Terapi Benson dan Guided Imagery pada kelompok Intervensi dan kontrol (32)

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil pada kelompok intervebsi sebelum diberikan terapi benson dan guided imagery, Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 14 responden (87.5%) dan nyeri berat sebanyak 2 responden (12.5%). Setelah dilakukan intervensi, perubahan yang signifikan, Dimana hampir seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 15 responden (93.8%) sedangkan 1 responden (6.3%) yang masih mengalami nyeri sedang. Tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat setelah intervensi. Hasil Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi benson dan guided imagery. Pada kelompok kontrol pretest Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 12 responden (75.0%) dan nyeri ringan sebanyak 4 responden (25.0%). Posttest 6 responden (37.5%) dengan nyeri sedang dan 10 responden (62.5%) dengan nyeri ringan. Hasil Uji statistik $p = 0.014$ ($p < 0.05$). meskipun terdapat sedikit penurunan tapi menunjukkan adanya perbedaan [9].

C. Hasil Uji Perbandingan Nyeri antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok Responden	Mean Rank	N	Sum Of Ranks	P Value
Intervensi	19.00	16	304.00	0.035
Kontrol	14.00	16	224.00	

Table 4. Pengaruh Terapi Benson dan Guided Imagery Terhadap Sesudah diberikan Terapi Benson dan Guided Imagery Pada Kelompok Intervensi dan Edukasi Manajemen Nyeri Benson dan Guided Imagery pada Kelompok Kontrol.

Berdasarkan 4 diatas didapatkan hasil Uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki mean rank = 19,00 dengan sum of ranks = 304,00, sedangkan kelompok kontrol memiliki mean rank = 14,00 dengan sum of ranks = 224,00. Dengan demikian, nilai sum of rank lebih besar pada kelompok intervensi yang menunjukkan bahwa hasil pengukuran pada kelompok intervensi lebih baik disbanding kontrol dengan Nilai $p\text{-value} = 0,035$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan, dimana penurunan nyeri lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

D. Pembahasan

1. Perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi benson dan guided imagery pada kelompok Intervensi dan Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan terapi benson dan guided imagery pasien gastritis mengalami keluhan nyeri epigastrium dengan intensitas sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) pada kelompok intervensi dengan nyeri 4-6 (nyeri sedang) 14 responden (87.5%) dan 2 responden (12.5%) 7-9 (Nyeri berat). Setelah dilakukan intervensi berupa kombinasi terapi benson dan guided imagery selama 3 hari berturut-turut, terjadi penurunan skala nyeri menjadi 1-3 (nyeri ringan) 15 responden (93.8%) dan 1 responden (6.3%) berada di skala 4-6 (nyeri sedang). Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa adanya perbedaan Tingkat nyeri sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pada kelompok intervensi. Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan nilai P Value 0.000 ($P < 0.05$), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skala nyeri pada pasien gastritis

sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi pada kelompok intervensi.

Pada kelompok kontrol pretest 12 responden (75%) mengalami 4-6 (nyeri sedang) dan 4 responden (25,0%) di skala 1-3 (nyeri ringan). Lalu posttest 6 responden (37,5%) di skala 4-6 (nyeri sedang) dan 10 responden (62,5%) di skala 1-3 (nyeri ringan). Dengan P Value 0.14 < 0.05. Dapat disimpulkan bahwa tanpa pemberian terapi relaksasi benson dan guided imagery, Tingkat nyeri pada pasien gastritis cenderung sedikit mengalami penurunan dibandingkan kelompok intervensi ($P = 0.000$) lebih signifikan dibanding kelompok kontrol ($P = 0.014$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penurunan nyeri secara signifikan hanya terjadi pada kelompok yang mendapatkan intervensi kombinasi terapi [10].

Terapi benson menstimulasi respon relaksasi tubuh melalui napas, pengulangan kata atau doa seperti mengucapkan *astaghfirullahaladzim* dan memusatkan perhatian. Sementara guided imagery membantu pasien memusatkan pikiran pada Gambaran positif yang menyenangkan. Kombinasi terapi Benson dan guided imagery menurunkan nyeri pada pasien gastritis dengan meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis, serta memberikan pengalaman emosional positif pada responden, seperti pelepasan emosi (emotional release). Temuan ini terlihat dari penurunan skala nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Manurung, dkk (2019) yang menyebutkan hasil analisis uji t post eksperimen kelompok intervensi diperoleh nilai $p = 0.000$, yang berarti nilai $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan skala nyeri post Appendectomy di RSUD Porsea setelah dilakukan teknik relaksasi benson [11]. Penelitian yang dilakukan oleh Keihani, dkk (2019) pada pasien yang mengalami nyeri akibat anastesi spinal pasca operasi, setelah dilakukan teknik relaksasi benson secara efektif dalam mengurangi intensitas nyeri tersebut.

Penelitian Utami & Kartika (2018), membahas tentang terapi guided imagery. Hasil penelitiannya menunjukkan terapi guided imagery sangat efektif dalam membantu meringankan nyeri yang dialami pasien gastritis, karena dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan rasa nyaman, sehingga memudahkan dalam proses penyembuhan [5] Kombinasi terapi ini terbukti memberikan efek relaksasi menyeluruh dan menurunkan intensitas nyeri. Penelitian Yuniarti (2020) menunjukkan penurunan skala nyeri dari 5,87 menjadi 1,80 setelah terapi benson dan penelitian Ningsih (2022) melaporkan adanya penurunan nyeri setelah diberikan terapi guided imagery.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi berbasis spiritual yang ditunjukkan dengan isi benson relaksasi menunjukkan nilai lebih dibanding dengan relaksasi biasa, seperti yang ditunjukkan pada penelitian latihan leher berbasis Thariqah yang dilakukan saat dzikir, terbukti sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Intervensi yang menggabungkan gerakan tubuh lambat dengan praktik spiritual terbimbing tersebut memberikan penurunan nyeri yang signifikan secara statistik ($p = 0.000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan relaksasi yang memadukan aspek fisiologis dan spiritual mampu memberikan efek analgesik yang lebih optimal dibandingkan edukasi manajemen nyeri saja [12]

Selama proses pelaksanaan terapi benson dan guided imagery, peneliti mengamati adanya respon emosional yang cukup mendalam pada beberapa responden. Beberapa diantaranya tampak menangis saat mengikuti sesi terapi. Reaksi ini menunjukkan bahwa terapi yang diberikan tidak hanya memengaruhi aspek psikologis dan emosional responden. Tangisan yang muncul selama terapi dapat diartikan sebagai bentuk pelepasan emosi atau emotional release, dimana responden melepaskan beban stress, kecemasan, dan ketegangan batin yang selama ini tersimpan. Secara psikologis, hal ini menandakan bahwa individu telah mencapai Tingkat relaksasi yang lebih dalam dan mulai mengalami ketenangan setelah melalui proses visualisasi dan afirmasi positif selama terapi [13].

2. Perbandingan nyeri pada kelompok intervensi dan kontrol

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Mann Whitney, diperoleh nilai $p = 0,035$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi benson dan guided imagery berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan Tingkat nyeri pada pasien gastritis dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi tersebut.

Peningkatan hasil pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa terapi benson dan guided imagery efektif membantu responden mencapai kondisi relaksasi fisik dan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian Utami dan Kartika (2018) yang menyatakan bahwa terapi guided imagery efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada pasien gastritis. Selain itu, penelitian Sari dan Wahyuni (2021) juga melaporkan bahwa terapi benson mampu menurunkan nyeri dan kecemasan melalui mekanisme relaksasi tubuh dan pikiran. Hal ini menegaskan bahwa efek gabungan terapi Benson dan guided imagery memberikan penurunan nyeri yang lebih optimal dibandingkan hanya edukasi manajemen nyeri, yang terlihat dari perbedaan signifikan skala nyeri pada kelompok intervensi dan respon emosional positif selama terapi. Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa kombinasi terapi benson dan guided imagery memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri dan peningkatan kenyamanan pasien secara signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Leny Joice et al., 2023) setelah dilakukan Pendidikan kesehatan terapi relaksasi benson untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan post operasi apendektomi selama 5-10 menit, maka untuk mengetahui keberhasilan tersebut dilakukan observasi selama 20 menit pada pasien [5]. Ditemukan perbedaan pada saat sebelum dan sesudah dilakukan Tindakan, didapatkan hasil sebagai berikut: untuk pasien rata-rata Tindakan dan evaluasi keberhasilan Dimana sebelum dilakukan Tindakan terapi relaksasi benson selama 10 menit terjadi penurunan skala intensitas nyeri bertahap. Dikarenakan pasien kooperatif dalam melakukan Tindakan terapi relaksasi benson dan tidak ada penyakit penyerta.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas metode non-farmakologis seperti kompres hangat (Supriyanti, Khoiriyati, & Kristyanto, 2024), relaksasi pernapasan dalam (Astutiawan & Widada, 2024), distraksi (Kuswandari, 2019), dan pijat (Dehghan et al., 2020) dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien dengan kolik abdomen. Pijat, khususnya, diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah dan limfatik serta mengurangi ketegangan otot (Dehghan et al., 2020) dalam (Aridhasari et al., 2025) [14].

Dalam hal ini belum ada penelitian khusus antara penerapan kombinasi terapi relaksasi benson dan guided imagery, harapan dari peneliti Perawat menjadi edukator dengan cara meningkatkan pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri dengan tidak hanya mengandalkan obat saja namun mengajarkan kepada pasien tentang cara mengatasi nyeri menggunakan Teknik non-farmakologis yaitu terapi relaksasi benson, guided imagery, dan terapi relaksasi lainnya.

Implikasi klinis untuk praktisi perawat: hasil penelitian ini menegaskan bahwa perawat dapat menerapkan kombinasi terapi Benson dan huiided imagery sebagai intervensi non farmakologis yang terstruktur di puskesmas untuk pasien gastritis [15]. Perawat dapat memandu pasien melalui sesi relaksasi dan visualisasi positif secara rutin, memonitor respons emosional serta mengevaluasi penurunan nyeri menggunakan NRS. Pendekatan ini memungkinkan perawat meningkatkan kenyamanan pasien, menurunkan ketergantungan pada obat analgesic, dan mendukung strategi manajemen nyeri yang holistic di layanan primer.

IV. Kesimpulan

Berdasarkan mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan (62,5% dan 68,8%) berusia 20-30 tahun, berpendidikan SMA, dengan lama diagnose gastritis >6 bulan, dan Sebagian besar bekerja sebagai buruh.

1. Sebelum diberikan terapi kombinasi benson dan guided imagery, Sebagian besar responden kelompok intervensi mengalami nyeri sedang (87,5%). Setelah terapi, hampir seluruh responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (93,8%).
2. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah terapi benson dan guided imagery dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Yang berarti terapi efektif menurunkan nyeri pada pasien gastritis.
3. Hasil Uji Mann-Whitney menunjukkan $p\text{-value} = 0,035$ ($p < 0,05$) menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol, dengan penurunan nyeri lebih besar pada kelompok intervensi.

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi Benson dan guided imagery terbukti lebih efektif dibandingkan intervensi standar dalam menurunkan nyeri gastritis. Terapi ini memberikan manfaat fisik dan psikologis yang nyata sehingga disarankan untuk diterapkan secara terstruktur di layanan kesehatan primer seperti puskesmas, karena bersifat nonfarmakologis, aman, mudah dilakukan, dan dapat dijalankan oleh perawat secara mandiri.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relative terbatas dan lokasi penelitian yang hanya dilakukan di satu puskesmas, sehingga generalisasi hasil masih perlu kehati-hatian. Faktor lain yang memengaruhi nyeri gastritis, seperti pola makan, tingkat stres, dan kepatuhan pasien terhadap terapi, belum sepenuhnya dikendalikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar, desain penelitian lebih kuat, dan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut untuk memperkuat temuan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada UPTD Puskesmas Jekulo Kudus atas izin, dukungan, dan fasilitas, yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pasien yang telah bersedia menjadi responden, serta kepada rekan tenaga kesehatan yang turut membantu dalam pelaksanaan terapi, edukasi, dan pengumpulan data. Dukungan berbagai pihak sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini.

References

1. I. D. Sari, S. Fitri, W. Rahmat, dan Y. A. Putri, "Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Gastritis di Wilayah Kelurahan Gedong Jakarta Timur," *Jurnal Farmasi IKIFA*, vol. 3, no. 1, pp. 137–143, 2024.
2. E. N. Syiffatulhaya, M. F. Wardhana, F. Andrihanie, dan R. D. P. Sari, "Faktor Penyebab Kejadian Gastritis," *Agromedicine*, vol. 10, no. 1, pp. 65–69, 2023.
3. M. D. Sekar, Parmilah, dan A. R. Lusmiati, "Upaya Penyelesaian Masalah Nyeri Akut pada Pasien Gastritis melalui Pelatihan Pernapasan," *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, vol. 10, no. 4, pp. 1–8, 2020.
4. N. Noviariska, M. Mudzakir, dan E. T. Wijayanti, "Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis di RSU Lirboyo Kota Kediri," dalam *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, vol. 2, no. 1, pp. 351–357, 2022.
5. E. L. Joice, R. Dila, D. Apriani, T. Febrianti, L. Joice, dan S. H. W. Sriwijaya, "Efektivitas Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Gastritis," *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*, vol. 12, no. 3, pp. 1–5, 2023.
6. T. D. Cahyani, N. Nursalam, W. P. Sudarmaji, dan D. Priyanti, "Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sectio Caesarea," *Journal of Telenursing (JOTING)*, vol. 4, no. 2, pp. 932–940, 2022, doi: 10.31539/joting.v4i2.4810.
7. F. Fadli, R. Resky, dan A. Sastria, "Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis," *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 2, pp. 169–174, 2019, doi: 10.26630/jk.v10i2.1192.
8. Anandita Harliani, M. A., dan M. Basri, "Pemberian Terapi Non Farmakologi Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis," *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, vol. 13, no. 2, pp. 212, 2022, doi: 10.32382/jmk.v13i2.3064.

ISSN 2598-9936 (online), <https://ijins.umsida.ac.id>, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

9. A. R. Masithoh, H. Siswanti, dan D. A. Puji Lestari, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 14, no. 1, pp. 227–234, 2023, doi: 10.26751/jikk.v14i1.1668.
10. D. Nurhanifah, A. Resa, dan N. Afni, "Pengaruh Guided Imaginary Terhadap Penurunan Nyeri Pada Klien Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas di Banjarmasin," vol. 2, no. 1, pp. 24–30, 2018.
11. S. M. Bachtiar, *Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Kanker Payudara dengan Teknik Guided Imagery*, Penerbit NEM, 2022.
12. S. Sukarmin, E. Nurachmah, S. Yona, D. Gayatri, dan N. Rochana, "Thariqah-Based Neck Exercise Program Reduces Headache Intensity Among Indonesian College Students," *Nurse Media Journal of Nursing*, vol. 14, no. 3, Des. 2024, doi: 10.14710/Nmjn.V14i3.65016.
13. S. Sukarmin dan H. Rizka, "Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus," *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, vol. 6, no. 3, pp. 86–93, 2018.
14. A. Aridhasari, F. Hasanuddin, dan S. Kep, "Pendidikan Kesehatan Manajemen Nyeri Sebagai Upaya Terapi Non Farmakologi pada Pasien dan Keluarga di Rumah Sakit Pelamonia Makassar," *Omni Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 1, pp. 6–14, 2025.
15. S. Y. Harni, *Asuhan Keperawatan Gastritis Pada Lansia*, CV. Mitra Edukasi Negeri, 2023.