

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN EFFLEURAGE MASSAGE DAN CRYOTERAPY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PENDERITA GASTRITIS DI PUSKESMAS KECAMATAN JATINEGARA JAKARTA TAHUN 2022****Azzah Afifah Salsabila<sup>1\*</sup>, Tri Mochartini<sup>2</sup>**<sup>1-2</sup>STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondasi: afifahsalsa01@gmail.com

Disubmit: 30 Juni 2022

Diterima: 09 September 2022

Diterbitkan: 01 Oktober 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7077>**ABSTRACT**

*Gastritis comes from the Greek words gastro which means stomach and itis which means inflammation. Symptoms of gastritis that often occur are discomfort to pain in the pit of the stomach, full stomach, nausea, vomiting, bloating, and headaches. Therefore, non-pharmacological treatment is carried out, namely Effleurage Massage and Cryotherapy to reduce pain levels. This study aims to determine the effectiveness of using effleurage massage and cryotherapy on reducing pain levels in gastritis sufferers at the Jatinegara District Health Center, Jakarta in 2022. Quasi experiment, pre-posttest control group design, Accidental sampling technique. Consists of 3 groups: Effleurage Massage, Cryotherapy and a combination of Effleurage Massage and Cryotherapy. The sample is 28 respondents. Paired t-test in 3 sig-(2-tailed) groups was  $0.000 < 0.05$ . The combination of Effleurage Massage and Cryotherapy was more effective with a pre-posttest average difference of 3.20.*

**Keywords:** *Gastritis, Effleurage Massage, Cryotherapy***ABSTRAK**

Gastritis /Maag yang berasal dari bahasa Yunani yaitu gastro yang berarti perut/lambung dan itis yang berarti peradangan/ inflamasi. Gejala dari gastritis yang sering terjadi ialah rasa tidak nyaman hingga nyeri pada bagian ulu hati, lambung terasa penuh, mual, muntah, kembung, hingga sakit kepala. Oleh karena itu, dilakukan penanganan secara non farmakologis yaitu *Effleurage Massage* Dan *Cryotherapy* untuk menurunkan tingkat nyeri. Untuk mengetahui Efektivitas Penggunaan *Effleurage Massage* Dan *Cryotherapy* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta Tahun 2022. *Quasi eksperimen, pre-posttest control group design, teknik Accidental sampling*. Terdiri dari 3 kelompok : *Effleurage Massage*, *Cryotherapy* dan perpaduan antara *Effleurage Massage* Dan *Cryotherapy*. Sampel sebanyak 28 responden. uji *paired t-test* pada 3 kelompok *sig-(2-tailed)* adalah  $0,000 < 0,05$ , Perpaduan antara *Effleurage Massage* dan *Cryotherapy* lebih efektif dengan selisih rata - rata *Pre-posttest* yaitu 3.20. Ada Efektivitas Penggunaan *Effleurage Massage* Dan *Cryotherapy* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta Tahun 2022.

**Kata Kunci:** *Gastritis, Effleurage Massage, Cryotherapy*

## PENDAHULUAN

Gastritis merupakan penyakit yang sering dialami oleh seseorang. Gastritis atau yang lebih dikenal sebagai maag yang berasal dari bahasa Yunani yaitu gastro yang berarti perut/lambung dan itis yang berarti peradangan atau inflamasi. Di Indonesia menurut WHO (2012) adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Waluyo & Sumiran 2017). Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia didapatkan mencapai angka 40.8%. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2009, gastritis merupakan salah satu penyakit di dalam sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap dirumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%). Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan RI dan angka kejadian gastritis tertinggi 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%. Dan hasil *medical record* UGD Puskesmas Jatinegara, pada tahun 2020 yang berobat sebanyak 120 pasien, di tahun 2021 terdapat 240 pasien, dan di bulan januari - maret 2022 terdapat 52 pasien. Dari keseluruhan data yang berobat di UGD Puskesmas Jatinegara mengalami peningkatan di setiap tahunnya. (Rekam Medis Puskesmas Jatinegara Jakarta, 2022). Gejala dari gastritis yang paling sering terjadi ialah rasa tidak nyaman hingga nyeri pada bagian atas pencernaan, nyeri pada ulu hati, lambung terasa penuh, mual, muntah, kembung, hingga sakit kepala (Diyono, 2016). penyebab gastritis dibedakan

menjadi dua bagian besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal merupakan adanya keadaan memicu terjadinya pengeluaran asam lambung yang berlebihan, dan beberapa zat eksternal yang menyebabkan lambung menjadi infeksi dan iritasi. Faktor risiko gastritis beberapa diantaranya seperti memakai obat aspirin atau antiradang non steroid, memiliki kebiasaan meminum minuman beralkohol/bersoda, memiliki kebiasaan merokok, memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti waktu makan yang tidak teratur dan terlalu sering mengkonsumsi makanan yang pedas dan asam, infeksi kuman *Helicobacter pylori* (Handayani, 2018).

Upaya untuk menurunkan prevalensi angka kejadian Gastritis maka penanganan dilakukan dua macam yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu menggunakan tindakan medis yang dapat menurunkan tingkat nyeri pada gastritis sedangkan terapi non farmakologi merupakan cara mudah, murah, dan aman yang dapat dilakukan dimana saja dapat juga menurunkan tingkat nyeri pada gastritis, yaitu dengan *effleurage massage dan cryoterapy*.

Terapi *effleurage massage* merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. *Effleurage* adalah bentuk pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang dilakukan dengan tekanan lembut dari arah bawah menuju ke atas (jantung) dengan arah yang memutar beraturan serta dilakukan secara berulang. Adanya tekanan yang lembut, gerakan ini bertujuan sebagai relaksasi dan menghangatkan punggung dan

abdomen pada penurunan nyeri. (Wahyu, dkk, 2019).

*Cryotherapy* (Kompres dingin) adalah melakukan stimulasi kulit dan jaringan dengan dingin untuk mengurai nyeri, peradangan dan mendapatkan efek terapeutik lainnya melalui paparan dingin. (DPP PPN 2016). Terapi *Cryotherapy* (kompres dingin) dapat mengalami penurunan nyeri yang sebelumnya hebat setelah dilakukan kompres dingin menjadi nyeri sedang. Pengurangan nyeri ini terjadi karena kompres dingin yang membuat daerah sekitar nyeri menjadi berkurang, menurunkan ketegangan otot yang berguna untuk menghilangkan nyeri. Berdasarkan fenomena dan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Penggunaan *Effleurage Massage* Dan *Cryotherapy* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta Tahun 2022.

## TINJAUAN TEORI

### Konsep Gastritis

Gastritis berasal dari Bahasa Yunani yaitu gastro yang berarti perut/lambung dan itis artinya inflamasi/peradangan (Sani *et al.*, 2016). Gastritis atau "maag" atau sakit ulu hati adalah peradangan pada dinding lambung, pada pemeriksaan fisik sering ditemukan adanya nyeri tekan daerah epigastrium dan dapat dilakukan pemeriksaan penunjang seperti endoskopi untuk memastikan diagnosis (Selviana, 2015). Menurut Hartati (2018) Gastritis sering dianggap penyakit ringan, namun dapat merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian.

### Etiologi Gastritis

Penyebab utama gastritis adalah bakteri *helicobacter pylori*, virus, atau parasit lainnya juga dapat menyebabkan gastritis. Kontribusi gastritis akut adalah meminum alkohol secara berlebihan, infeksi dari kontaminasi makanan yang dimakan, dan menggunakan kokain. Kortikosteroid juga dapat menyebabkan gastritis seperti NSAID aspirin dan ibuprofen (Dewit, Stromberg & Dallred, 2016).

### Patofisiologi Gastritis

Menurut Joyce M Black & Jane Hokanson Hawks, (2014). Inflamasi dalam waktu lama pada lambung disebabkan baik oleh bakteri *H. pylori*, obat-obatan (NSAID, aspirin, sulfonamida, steroid, digitalis) dapat mengganggu pembentukan sawat mukosa lambung, sedangkan *H. pylori* akan melekat pada epitel lambung yang berakibat menghancurkan lapisan mukosa lambung sehingga menurunkan barrier lambung terhadap asam dan pepsin. Salah satu yang menyebabkan inflamasi dalam waktu lama adalah kafein, kafein dapat menurunkan produksi bikarbonat yang dapat berakibat menurunkan protektif terhadap asam. Dari menurunkan barrier lambung terhadap asam dan pepsin akan berakibat difusi kembali asam lambung dan pepsin. Setelah itu terjadi inflamasi dan erosi mukosa lambung. Inflamasi akan membuat nyeri *epigastrium* akan memunculkan sensori untuk makan dan akan berakibat menjadi *anoreksia*, mual, ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh, muntah, kekurangan volume cairan, erosi mukosa lambung akan menurunkan tonus dan peristaltik lambung serta mukosa lambung kehilangan integritas jaringan. Dari menurunnya tonus dan peristaltik lambung, maka akan terjadi refluk ini duodenum kelambung yang akan

menyebabkan mual, serta dorongan ekspulsi isi lambung kemulut dan akhirnya muntah. Dengan adanya *anoreksia*, mual dan muntah akan memunculkan masalah ketidakseimbangan nutrisi : kurang dari kebutuhan, selain itu dengan adanya muntah, mukosa lambung kehilangan integritas jaringan berakibat terjadinya berdarahan yang akan memunculkan masalah kekurangan volume cairan.

### Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri pada penderita Gastritis

Beberapa faktor yang mempengaruhi respon nyeri menurut Andarmoyo (2013) yaitu : Usia, jenis kelamin, perhatian, kebudayaan, stress, pola makan, kelelahan, dukungan keluarga.

### Manajemen nyeri

Menurut Price dan Wilson (2015) menyatakan bahwa metode non farmakologi untuk mengendalikan nyeri dapat dibagi menjadi 2 kelompok yaitu :

- Terapi : pijat/massage, *Transcutaneous Electrical Nerv Stimulation* (TENS), akupunktur, akupresure, *Range-of-motion* (ROM), aplikasi panas dan dingin
- Strategi kognitif perilaku: relaksasi, distraksi, hipnosis.

### Klasifikasi nyeri

### Langkah - langkah *Effleurage massage*

No	Teknik kerja <i>Effleurage Masaage</i>
1	Cuci tangan sebelum Tindakan
2	Berikan posisi nyaman
3	Intruksikan pasien untuk menarik nafas dalam melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut secara perlahan sampai pasien merasa rileks
4	Tuangkan lotion/minyak pada telapak tangan kemudian gosokkan kedua tangan hingga hangat
5	Minta pasien untuk memberitahu jika pijatan terasa menyakitkan atau membuat tidak nyaman
6	Letakan kedua tangan pada punggung pada punggung pasien, dan mulai dengan gerakan mengusap

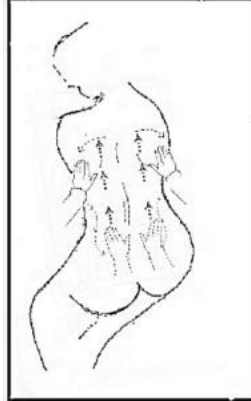
Menurut Potter & Perry (2005), klien dapat menilai nyeri dengan menggunakan skala 1-10, skala yang paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik. Dengan klasifikasi:

- Skala 0 : Tidak Nyeri
- Skala 1 - 3 : Nyeri Ringan
- Skala 4 - 6 : Nyeri Sedang
- Skala 7 - 9 : Nyeri Berat
- Skala 10 : Nyeri Sangat Berat

### Konsep *Effleurage Massage*

*Effleurage* adalah bentuk pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang dilakukan dengan tekanan lembut dari arah bawah menuju ke atas (jantung) dengan arah yang memutar beraturan serta dilakukan secara berulang. Adanya tekanan yang lembut, gerakan ini bertujuan sebagai relaksasi dan menghangatkan punggung dan abdomen pada penurunan nyeri. (Wahyu, dkk, 2019). Menurut Abdelaziz dan Mohammed (2014), teknik *hand massage* yang paling umum digunakan adalah teknik *effleurage* (mengusap) karena teknik ini lebih ringan dilakukan dan teknik *patrissage* (menekan). teknik *handmassage* dilakukan selama 10 menit.

- 
- 7 Mulailah memijat dari bagian tepi punggung mengarah keatas. Selalu pijat kearah atas, menuju jantung (sesuaiarah aliran darah) kemudian secara perlahan dorong tangan ketepi punggung.



Gambar 2.2.3 langkah - langkah Tenknik *Effleurage Massage*

- 
- 8 Lakukan massage pada leher dan bahu
- 9 Lakukan teknik ini selama 3-5 menit sambil menambah tekanan dari ringan hingga sedang untuk memanaskan otot punggung

- 
- 10 Bersihkan sisa minyak/lotion pada punggung pasien dengan handuk

- 
- 11 Rapikan pasien dengan posisi semula

- 
- 12 Mencuci tangan setelah tindakan.
- 

### Konsep Cryoterapy

Kompres dingin adalah melakukan stimulasi kulit dan jaringan dengan dingin untuk mengurai nyeri, peradangan dan mendapatkan efek terapeutik lainnya melalui paparan dingin. (DPP PPNI 2016). *Cryotherapy* telah digunakan untuk mengurangi rasa sakit kronis selama bertahun-tahun karena

sebagian untuk kemudahan penggunaan, keterjangkauan, dan kesederhanaannya. Dia dapat diterapkan baik secara lokal (misalnya, paket es) atau non-lokal (misalnya, sebagian dan seluruh tubuh *cryotherapy*) tergantung pada lokasi rasa sakit. (C. Garcia N. A. Zacharias, J. Karri & A. Abd-Elsayed 2020).

## Langkah - langkah Cryoterapy

No.	Teknik kerja Cryoterapy ( kompres dingin )
1	Jelaskan prosedur yang akan dilakukan termasuk waktu, tujuan, dan tempat
2	Mencuci tangan sebelum tindakan
3	Siapkan alat dan bahan kompres dingin
4	Jaga privasi klien
5	Membantu klien untuk menemukan posisi nyaman pada klien
6	Siapkan <i>ice bag</i> , dan periksa dengan teliti apakah kantong es bocor atau tidak
7	Keringkan kantong <i>ice bag</i> dengan lap kering
8	Baluti <i>ice bag</i> dengan handuk
9	Tempatkan <i>ice bag</i> pada bagian tubuh yang ingin di kompres dingin dengan waktu 5-10 menit
10	Lakukan kompres dingin pada daerah yang nyeri
11	Hindari penggunaan kompres pada jaringan dengan luka terbuka.
12	Rapihkan alat dan bahan
13	Mencuci tangan setelah tindakan

## Tujuan Penelitian

## Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi “Efektivitas penggunaan *Effleurage massage* dan *Cryoterapy* terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita Gastritis di Puskesmas Jatinegara Jakarta 2022”

## Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengidentifikasi kejadian Gastritis sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Effleurage massage* dan *Cryoterapy* pada penderita Gastritis di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Tahun 2022.
- 2) Untuk mengidentifikasi kejadian gastritis sebelum dan sesudah dilakukan



intervensi perpaduan antara *Effleurage massage* dan *Cryoterapy* pada penderita Gastritis di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Tahun 2022.

- 3) Untuk mengetahui Efektivitas penggunaan *Effleurage massage* terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita Gastritis di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta 2022
- 4) Untuk mengetahui Efektivitas penggunaan *Cryoterapy* terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita Gastritis di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta 2022
- 5) Untuk mengetahui Efektivitas penggunaan *Effleurage massage* dan *Cryoterapy* terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita Gastritis di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta 2022.

#### Pertanyaan Penelitian

- 1) Adakah perbedaan skala nyeri pada penderita gastritis sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Effleurage massage* dan *Cryoterapy* di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta 2022?
- 2) Adakah perbedaan skala nyeri pada penderita gastritis sebelum dan sesudah dilakukan intervensi perpaduan antara *Effleurage massage* dan *Cryoterapy* di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta 2022?
- 3) Adakah Efektivitas penggunaan *Effleurage massage* terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita Gastritis di Puskesmas

Kecamatan Jatinegara Jakarta 2022?

- 4) Adakah Efektivitas penggunaan *Cryoterapy* terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita Gastritis di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta 2022?
- 5) Adakah Efektivitas penggunaan perpaduan antara *Effleurage massage* dan *Cryoterapy* terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita Gastritis di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta 2022?

#### METODE PENELITIAN

ini menggunakan metode *Quasi eksperimen* dengan rancangan *pre-post test control group desain*. terdiri dari 3 kelompok : *Effleurage massage*, *Cryoterapy* dan perpaduan antara *Effleurage massage* dan *Cryoterapy*. Rancangan penelitian ini akan dilakukan dengan mengobservasi terlebih dahulu tingkat nyeri responden, setelah itu diberikan intervensi berdasarkan masing-masing kelompok. Sampel yang digunakan pasien IGD yang mengalami nyeri pada gastritis di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Tahun 2022. Sampel sebanyak 28 responden dengan teknik *Acidental Sampling*.

**Kriteria Inklusi** : bersedia menjadi responden selama penelitian berlangsung dan telah menandatangani *Infomed Consent*, dengan usia 17-59 tahun, yang menderita gastritis, kesadaran penderita compos mentis.

**Kriteria Eksklusi** : yang tidak bersedia menjadi responden, pasien dengan kritis, dan usia < 17 tahun.

Penelitian ini dilakukan [pada bulan April-Mei. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univarian dan analisis bivariat dengan uji *Paired Sample t-test*.

**HASIL PENELITIAN**  
**Analisis Univariat**

**Tabel 1.**  
**Karakteristik responden berdasarkan Usia di Puskesmas Kecamatan**  
**Jatinegara Tahun 2022.**

No	Variabel	F	P(%)
1	Usia		
	17-29 Tahun	8	28,6
	30-39 Tahun	7	25,0
	40-49 Tahun	8	28,6
	50-59 Tahun	5	17,9
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2.1 diatas menunjukkan bahwa dari 28 Responden, memiliki karakteristik berdasarkan Usia yaitu : Usia 17-29 tahun terdapat 8 responden (28,6%), 30-39 Tahun sebanyak 7 responden (25%), 40-49 tahun sebanyak 8 responden (28,6%), 50-59 tahun sebanyak 5 responden (17,9%). Menurut dr. Marianti, 2018)

penambahan usia membuat lapisan mukosa lambung mengalami penipisan dan melemah seiring bertambahnya usia. Namun yang berusia muda juga bisa berisiko mengalami gastritis yaitu karena pola makan dan gaya hidup yang tidak baik seperti telat makan, stress, kafein, dan kurangnya dukungan keluarga.

**Tabel 2**  
**Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kecamatan**  
**Jatinegara Tahun 2022.**

1	Jenis Kelamin	F	P(%)
	Laki-laki	10	35,7
	Perempuan	18	64,3
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Jenis Kelamin yaitu : Laki-laki sebanyak 10 responden (35,7%) dan Perempuan sebanyak 18 responden (64,3). Berdasarkan jenis kelamin, wanita lebih sering terkena penyakit gastritis. Hal ini disebabkan karena

wanita sering diet terlalu ketat, karena takut gemuk, makan tidak beraturan, disamping itu wanita lebih emosional dibandingkan pria (Ronald H. Sitorus, 1996:30).



**Tabel 3**  
**Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Tahun 2022.**

1	Pekerjaan	F	P(%)
	Tidak Bekerja/IRT	13	46,4
	Karyawan/Buruh	12	42,9
	PNS/POLRI/BUMN/TNI	3	10,7
	Lainnya	0	0
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Pekerjaan yaitu : Tidak bekerja/IRT sebanyak 13 responden (46,4%), Karyawan/Buruh sebanyak 12 responden (42,9%), PNS/BUMN/POLRI/TNI sebanyak 3 (10,3%) dan Pekerjaan Lainnya tidak ada (0%). Menurut penelitian sebelumnya pekerjaan yang berat

dapat menyebabkan stress, Stres psikis berisiko terjadi iritasi mukosa lambung karena produksi asam lambung akan meningkat pada saat keadaan stres, dan jika hal itu berlangsung lama maka akan menyebabkan terjadinya gastritis

**Tabel 4**  
**Karakteristik responden berdasarkan Pola Makan di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Tahun 2022.**

1	Pola Makan	F	P(%)
	Frekuensi makan <2 kali dalam sehari	16	57,1
	Frekuensi makan >2 kali dalam sehari	12	42,9
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Pola makan terdapat 16 responden (57,1%) dengan Frekuensi makan <2 kali dalam sehari dan terdapat 12 responden (42,9%) dengan Frekuensi makan >2 kali dalam sehari. Menurut Ikawati, (2010). Orang yang memiliki pola makan tidak teratur, mudah terserang penyakit ini. Pada saat perut harus diisi, tapi dibiarkan

kosong, atau ditundanya pengisian, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, karena ketika kondisi lambung kosong, akan terjadi gerakan peristaltik lambung bertambah intensif yang akan merangsang peningkatan produksi asam lambung sehingga dapat timbul rasa nyeri diulu hati.

**Tabel 5**  
Perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi  
*Effleurage Massage* pada penderita Gastritis

No	Variabel	F	P(%)	F	P(%)
1	Tidak Nyeri (1)	0	0	1	10,0
2	Nyeri Ringan (2-3)	0	0	5	50,0
3	Nyeri Sedang (4-6)	5	50,0	1	10,0
4	Nyeri Berat (7-9)	4	40,0	2	20,0
5	Nyeri Sangat Berat (10)	0	0	0	0
	<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>100,0</b>	<b>9</b>	<b>100,0</b>

**Tabel 6**  
Perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi  
*Cryoterapy* pada penderita Gastritis

No	Variabel	F	P (%)	F	P (%)
1	Tidak Nyeri (1)	0	0	1	10,0
2	Nyeri Ringan (2-3)	0	0	4	40,0
3	Nyeri Sedang (4-6)	6	60,0	1	10,0
4	Nyeri Berat (7-9)	3	30,0	3	30,0
5	Nyeri Sangat Berat (10)	0	0	0	0
	<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>100,0</b>	<b>9</b>	<b>100,0</b>

**Tabel 7**  
Perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi perpaduan antara *Effleurage Massage* dan *Cryoterapy* pada penderita Gastritis

No	Variabel	F	P (%)	F	P (%)
1	Tidak Nyeri (1)	0	0	2	20,0
2	Nyeri Ringan (2-3)	0	0	3	30,0
3	Nyeri Sedang (4-6)	4	40,0	4	40,0
4	Nyeri Berat (7-9)	6	60,0	1	10,0
5	Nyeri Sangat Berat (10)	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100,0</b>	<b>10</b>	<b>100,0</b>

**Analisa Bivariat**  
Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

**Table 8**  
Hasil uji *Paired Sample T-Test effleurage Massage*

V	N	Mean		Mean Selisih	Selisih SD	Sig-(2-tailed)
		Sebelum	Sesudah			
<i>Effleurage</i>	9	6,22	3,78	2.44	0.992	0.000

Berdasarkan Tabel 5.3.2 di atas diketahui bahwa hasil perlakuan kelompok *Effleurage Massage* yang terdiri dari 9 responden memiliki selisih rata-rata *Pre-test* yaitu 2.44 dengan nilai *sig-(2-tailed)* adalah  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara *Effleurage Massage* terhadap penurunan skala nyeri pada penderita Gastritis dengan di Puskesmas

Kecamatan Jatinegara Tahun 2022.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Desta Handayani S (2020), tentang "Pengaruh Massage Punggung dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas nyeri pada Pasien Gastritis di IGD" massage punggung menunjukkan uji Wilcoxon, didapat nilai *pvalue*  $0.000 < 0.05$  karena nilai *p-value* sebesar 0.000 atau kurang dari 0.05, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh  $H_0$  diterima  $H_0$  ditolak.

Penelitian lain yang memiliki hasil sejalan dengan penelitian ini

didapatkan bahwa effleurage massage efektif untuk menurunkan tingkat nyeri. Karena adanya pemberian Effleurage massage pada

daerah punggung akan membuat relaks dan berdampak nyeri yang dirasakan menurun.

**Table 9**  
Hasil uji *Paired Sample T-Test Cryotherapy*

V	N	Mean		Mean Selisih h	Selisih SD	Sig-(2- tailed )
		Sebelum	Sesudah			
<i>Cryotherapy</i>	9	6,22	4,00	2.22	0.835	0,000

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok *Cryotherapy* terdiri dari 9 responden dengan hasil uji paired sample t-test di dapat nilai selisih rata-rata *Pre-test* 2.22 dengan nilai *,sig-(2-tailed)* adalah  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa *Ha* diterima *Ho* ditolak yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara *Cryotherapy* terhadap penurunan skala nyeri pada penderita Gastritis dengan di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Tahun 2022.

Menurut Rini R, Delvi H, Fitri W (2021) *Cryotherapy* terbukti sebagai

salah satu terapi komplementer untuk menurunkan Pengompresan di dekat lokasi aktual nyeri cenderung memberi hasil yang terbaik.

Smeltzer & Bare (2013) mengatakan untuk menghilangkan nyeri pada cedera dapat dilakukan dengan pemberian kompres dingin basah atau kering ditempat yang cedera secara intermitten 20 sampai 30 menit selama 24 sampai 48 jam pertama setelah cedera, dengan pemberian kompres dingin dapat menyebabkan vasokonstriksi, yang dapat mengurangi pendarahan, edema dan ketidaknyamanan.

**Table 10**  
Hasil uji *Paired Sample T-Test* perpaduan antara *Effleurage Massage dan Cryotherapy*

V	N	Mean		Mean Selisih	Selisih SD	Sig-(2- tailed)
		Sebelum	Sesudah			
<i>Effleurage dan Cryotherapy</i>	10	6.70	3.50	3.20	0.406	0,000

Berdasarkan hasil penelitian ini pada kelompok *Effleurage Massage dan Cryoterapy* yang terdiri dari 10 responden memiliki selisih rata-rata *Pre-test* yaitu 3.20 dengan nilai *sig-(2-tailed)* adalah  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa *Ha* diterima *Ho* ditolak yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara *Effleurage Massage dan Cryoterapy* penurunan tingkat nyeri pada penderita Gastritis dengan di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Tahun 2022. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian wahyu dkk (2019) tentang “perbedaan efektifitas *massage effleurage* dan kompres dingin terhadap nyeri persalinan di Puskesmas Kabupaten Pekalongan” yang menunjukkan hasil *p-value* 0,000 untuk penurunan nyeri, yang dapat disimpulkan terdapat perbedaan nyeri persalinan antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage*. Gastritis merupakan peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik difus, atau lokal Penyakit maag/gastritis merupakan penyakit yang sering dijumpai, biasanya jinak serta dapat sembuh sendiri, merupakan respon mukosa lambung terhadap berbagai iritasi lokal. Endotoksin bakteri (masuk setelah menelan makanan yang terkontaminasi), alkohol, kafein, dan lainnya merupakan agen penyebab yang sering muncul. Beberapa makanan yang berbumbu seperti lada, cuka dapat menyebabkan gejala yang mengarah pada penyakit gastritis (Muttaqin, 2011). Maka diperlukan perhatian khusus dan penanganan yang komperensif yang bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri. Manajemen yang dapat dilakukan ada dua cara yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu menggunakan tindskan medis yang dapat menurunkan tingkat

nyeri pada gastritis sedangkan terapi non farmakologi merupakan cara mudah, murah, dan aman yang dapat dilakukan dimana saja dapat juga menurunkan tingkat nyeri padagastritis, yaitu dengan *effleurage massage dan cryoterapy*. *Effleurage Massage* adalah bentuk pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang dilakukan dengan tekanan lembut dari arah bawah menuju ke atas (jantung) dengan arah yang memutar beraturan serta dilakukan secara berulang. Adanya tekanan yang lembut, gerakan ini bertujuan sebagai relaksasi dan menghangatkan punggung dan abdomen pada penurunan nyeri. (Wahyu, dkk, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Fatsiwi N, dkk (2018) dengan judul “pengaruh masase *effleurage abdomen* terhadap penurunan skala nyeri disminore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah terpadu kota Bengkulu” dengan hasil Ada pengaruh masase *effleurage abdomen* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu dengan *p-value* = 0,000 sehingga direkomendasikan bagi remaja putri yang mengalami dismenore untuk melakukan terapi masase *effleurage abdomen*. Hal ini sejalan dengan teori Gate Control menurut Monsdragon18, bahwa serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan keotak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak. Terapi dingin (*cold teraphy*) merupakan terapi modalitas yang dapat menyerap suhu jaringan sehingga terjadi penurunan suhu jaringan melewati mekanisme

konduksi<sup>5</sup>. Efek fisiologis terapi dingin (cold therapy) disebabkan oleh penurunan suhu jaringan yang mencetuskan perubahan hemodinamis lokal dan sistemik serta adanya respon neuromuscular. Terapi dingin (cold therapy) secara klinis dapat meningkatkan ambang nyeri, mencegah pembengkakan dan menurunkan performa motorik lokal<sup>6</sup>. Cold therapy adalah cryotherapy. Cryotherapy merupakan penggunaan es (cold pack) dalam pengobatan cedera dan modalitas pengobatan yang umum digunakan dalam pengelolaan cedera. Tujuan terapi Cryotherapy yaitu mengurangi nyeri, menurunkan aliran darah dan memberikan rasa nyaman. Penelitian yang dilakukan oleh Eka S, dkk (2022) dengan judul “ pengaruh terapi dingin Cryoterapy terhadap penurunan nyeri pada fraktur ekstermitas tertutup diruang bedah ortopedi RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro” dengan hasil menunjukkan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien setelah dilakukan cryotherapy yaitu dengan skala rata-rata 3 (katagori nyeri ringan) dengan penurunan rata-rata adalah 2,5. Menurut Fatsiwi N, dkk (2018) Terapi masase effleurage bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyetatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh. Dengan masase effleurage ini stress, nyeri, dan ketegangan dapat diminimalisir. Kekuatan dan kelenturan pikiran, tubuh, dan emosi bisa ditingkatkan. Tidur bisa lebih berkualitas, restrukturisasi tulang,

otot, dan organ dapat dibantu. Dan menurut Eka.S, dkk (2022) yaitu, Sensasi dingin diberikan pada sekitar area yang terasa nyeri, pada sisi tubuh yang berlawanan yang berhubungan dengan lokasi nyeri, atau pada area yang berlokasi di antara otak dan area nyeri. Setiap klien akan memiliki respons yang berbeda-beda terhadap area yang diberikan terapi. Terapi yang diberikan dekat dengan area yang terasa nyeri cenderung bekerja lebih baik

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Analisa Bivariat dengan uni Paired t-test dapat diketahui bahwa kelompok *Effleurage Massage*, *Cryoterapy* dan perpaduan antara *Effleurage Massage* dan *Cryoterapy* berpengaruh untuk menurunkan tingkat nyeri pada penderita Gastritis namun perpadua antara *Effleurage Massage* dan *Cryoterapy* lebih efektif menurunkan tingkat nyeri pada penderita gastritis dengan nilai selisih rata-rata *Pre-test* yaitu 3.20 dengan nilai *,sig-(2-tailed)* adalah  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa *Ha* diterima *Ho* ditolak yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara *Effleurage Massage* dan *Cryoterapy* penurunan tingkat nyeri pada penderita Gastritis dengan di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Tahun 2022.

## Saran

### 1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan kepada pihak rumah sakit untuk selalu meningkatkan pelayanan kepada pasien dengan cara mengembangkan serta menerapkan teknik-teknik terapi non farmakologi di samping pengobatan secara farmakologi yang efektif dalam menurunkan skala nyeri pada Pasien Gastritis.

## 2. Bagi Institusi Kesehatan dan Tenaga Kesehatan

Diharapkan kepada pihak institusi pendidikan, khususnya pendidikan keperawatan untuk dapat selalu melakukan berbagai upaya dalam rangka peningkatan keterampilan peserta didik dalam memberikan perawatan kepada pasien, khususnya dengan memberikan latihan-latihan sebagai salah satu bentuk teknik pengobatan non farmakologi yang dapat diberikan kepada pasien di rumah sakit, salah satunya adalah pelaksanaan teknik *Effleurage Massage dan Cryoterapy* yang terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien Gastritis.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang terapi yang efektif terhadap penurunan skala nyeri pada penderita gastritis sebagai salah satu bentuk penelaksanaan nyeri dengan menggunakan teknik non farmakologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Profil Puskesmas Kecamatan Jatinegara 2021. Data penyakit Gastritis Tahun 2020 - 2021 di Puskesmas Kecamatan Jatinegara.
- Muttaqin, Arif. (2011). *Gangguan Gastrointestinal Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemkes RI. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2009. Jakarta: Kemkes RI. 2009.
- Departemen Kesehatan RI. (2003). *Indikator Indonesia Sehat 2010*. Jakarta.
- Y. Fatsiwi Nunik Andari, M Amin. (2018). "Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri"
- W.Ersila, L.Prafitri, N.Zuhana (2019). *Perbedaan Efektivitas Massage Effluerage dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Persalinan di Puskesmas Kabupaten Pekalongan*.
- S. Eka, dkk (2022). "pengaruh terapi cryoterapy terhadap penurunan nyeri pada fraktur ekstremitas tertutup di ruang bedang ertophedi RSUD Jendral Ahmad Yani Metro City"
- A.Rahayu (2019). *buku jurnal Terapi non farmakologi pada nyeri gastritis*.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Ar Ruzz
- Arovah, N. (2012). *Terapi dingin (cold therapy) dalam penanganan cedera olahraga* . Jurusan Pendidikan dan Rekreasi FIK UNY
- Black, Joyce.M. 1997. *Medical Surgical Nursing*. W.B.Saunders, Co.Philadelphia.
- Bleakley, C., S. McDonough and D. MacAuley (2004). "The use of ice in the treatment of acute soft-tissue injury." *The American journal of sports medicine* 32(1): 251.
- Departemen Kesehatan RI. (2003). *Indikator Indonesia Sehat 2010*. Jakarta.
- Hanggarwati, N. D. (2015). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Gastritis Dalam Dan Pijat Efflurage Terhadap Nyeri Abdomen*. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Profesi Ners: STIKes Muhammadiyah Samarinda.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of Nursing: Fundamental Keperawatan*. (D. N. Fitriani, O. Tampubolon, &



- F. Diba, Penerj.), Buku 3 (Edisi 7). Singapura: Elsevier Inc.
- Smeltzer SC, Bare BG. Brunner & Suddarth Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC, 2001.
- Smeltzer,S.C & Bare, B.G, 2002: Buku Ajar *Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddarth*. Edisi 8 Vol 1. Terj. Agung Waluyo dkk. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Utami, I. Kartika (2018). *RNJ*. Terapi Komplementer Guna Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis: Literatur Review.