

Terapi Relaksasi *Guide Imagery* untuk mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis

Putri Irwanti Sari¹, Reza Nafasha², Rina Oktaria¹, Nurhusna¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi;

²Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi;

putriirwantisari@unja.ac.id

(koresponden)

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of guided imagery relaxation therapy in reducing pain in patients with gastritis. Gastritis, characterized by inflammation of the stomach lining, often leads to significant epigastric pain, affecting patients' quality of life. The research method employed is a literature review, which collects and analyses data from various previous studies regarding the application of guided imagery as a non-pharmacological intervention. The results indicate that guided imagery therapy can significantly reduce pain levels in gastritis patients. Before the intervention, most patients experienced moderate to severe pain; however, after the therapy was applied, many patients reported a reduction in pain to the point of experiencing none. Thus, this therapy has proven to be safe and effective, with no adverse side effects. This study recommends the implementation of guided imagery therapy as an alternative in pain management for gastritis patients and encourages further research to explore the long-term benefits of this intervention.

Keywords : Guided Imagery; Pain; Relaxation Therapy

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi guided imagery dalam mengurangi nyeri pada pasien gastritis. Gastritis, yang ditandai dengan peradangan pada lapisan lambung, sering menyebabkan nyeri epigastrium yang signifikan, mempengaruhi kualitas hidup pasien. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur review, yang mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai penelitian sebelumnya mengenai penerapan guided imagery sebagai intervensi non-farmakologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi guided imagery secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri pada pasien gastritis. Sebelum intervensi, mayoritas pasien mengalami nyeri sedang hingga berat, namun setelah penerapan terapi, banyak pasien melaporkan penurunan nyeri hingga tidak ada sama sekali. Dengan demikian, terapi ini terbukti aman dan efektif, tanpa efek samping yang merugikan. Penelitian ini merekomendasikan penerapan terapi guided imagery sebagai alternatif dalam manajemen nyeri pada pasien gastritis, serta mendorong penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi manfaat jangka panjang dari intervensi ini.

Kata Kunci: Gastritis; *Guided Imagery*; Nyeri; Terapi Relaksasi.

PENDAHULUAN (font arial 11, bold dengan jarak 1 spasi)

Gastritis akan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, baik bagi remaja maupun orang dewasa. Gastritis merupakan peradangan (inflamasi) dari mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi. Gastritis dapat terjadi tiba-tiba (Gastritis Akut) atau secara

bertahap (Gastritis Kronis). Kebanyakan kasus gastritis tidak secara permanen merusak 2 lapisan abdomen tetapi seseorang yang menderita penyakit gastritis sering mengalami serangan kekambuhan yang mengakibatkan nyeri di ulu hati (Tuti et al., 2021).

Gastritis termasuk penyakit yang sering dijumpai di masyarakat umum, penyakit ini menyerang semua kalangan masyarakat. Gastritis bisa terjadi karena tidak memperhatikan kesehatan serta stress yang berlebihan akibat pengaruh lingkungan. Pola makan yang tidak baik menjadi kebiasaan yang buruk seperti kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi baik jenis makanan yang harus dihindari, frekuensi makan dalam sehari dan jadwal makan yang tepat untuk penderita gastritis (Nuridayanti et al., 2023).

Kasus Gastritis prevalensi angka yang cukup tinggi diberbagai Negara. Menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2019, persentase penyakit gastritis di beberapa Negara yaitu, 69% di Afrika, 78% di Amerika Selatan, dan 51% di Asia. Kejadian penyakit gastritis di dunia mencapai 1.8 juta hingga 2.1 juta penduduk setiap tahunnya. Sedangkan kejadian gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Azer & Akhondi, 2020). Kejadian Gastritis di Indonesia angka gastritis cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Azer & Akhondi, 2020). Berdasarkan Data Kesehatan Indonesia terdapat sepuluh penyakit terbanyak di rumah sakit di Indonesia, pada pada pasien rawat inap penyakit gastritis berada di posisi ke enam dengan jumlah kasur besar 33.580 kasus yang 60.86% terjadi pada perempuan (Kementerian kesehatan RI, 2018).

Gastritis apabila tidak ditangani segera juga menimbulkan komplikasi antara lain perdarahan saluran cerna bagian atas, ulkus, yang berakibat pada perforasi dan kematian. Terapi yang dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri gastritis adalah terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi berupa pemberian obat analgetik sedangkan terapi non farmakologi yaitu pemberian terapi imajinasi terbimbing atau guide imagery. Guide imagery merupakan terapi yang dilakukan dengan cara mengolah cara pikir dan di ubah dengan suatu hal positif. Terapi guide imagery salah satu terapi yang dapat diterapkan pada individu, masyarakat ataupun keluarga karena terapi ini merupakan salah satu cara untuk mengatasi nyeri yang aman dan tanpa adanya efek samping (Paneo et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami & Kartika (2018) membahas mengenai terapi *guided imagery*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi ini sangat efektif dalam membantu mengurangi nyeri pada pasien gastritis. Selain itu, *guided imagery* juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan memberikan rasa nyaman, sehingga mempercepat proses penyembuhan (Joice et al., 2023). Penelitian lain oleh Sembiring et al. (2020) dan Sumariadi et al. (2021) menemukan adanya pengaruh signifikan penerapan *guided imagery* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien gastritis. Sebelum intervensi, pasien umumnya mengalami nyeri sedang hingga berat, namun setelah terapi, keluhan nyeri tersebut berkurang hingga hilang sama sekali.

Selain itu, Jamil & Dewi juga menemukan bahwa penerapan *guided imagery* dapat menurunkan skala nyeri pada pasien gastritis, dari skala 5 menjadi skala 3 (Paneo et al., 2023). Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* terbukti efektif dalam mengurangi skala nyeri gastritis. Hal ini mendorong peneliti untuk mengkaji dan memperkenalkan kembali penerapan terapi ini terhadap penurunan nyeri epigastrium pada pasien gastritis.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian literatur review. Literatur review adalah sebuah eksposisi yang menggambarkan teori, hasil penelitian, serta materi referensi lainnya yang diambil dari berbagai sumber acuan. Tujuannya adalah untuk membentuk landasan penelitian dan membangun kerangka pemikiran yang kokoh untuk merumuskan masalah penelitian yang akan diinvestigasi. Penulis melakukan pencarian artikel dalam database *google scholar* menggunakan kata kunci “terapi relaksasi”; “*guided imagery*”; “intervensi keperawatan dan manajemen nyeri” kemudian melakukan rangkuman, analisis, serta sintesis yang kritis dan mendalam.

Setelah melakukan analisis, peneliti menjalankan eksplorasi lebih dalam terhadap temuan-temuan tersebut, sehingga dapat menghasilkan rangkuman yang akan dituangkan ke dalam bab berikutnya. Dengan demikian, peneliti dapat menyajikan temuan dari literatur dengan cara yang sistematis dan informatif dalam kerangka penelitian yang lebih luas.

HASIL

Hasil kajian literatur menunjukkan terdapat sepuluh artikel yang relevan dengan terapi relaksasi *guided imagery* untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis. Diperoleh informasi yang sesuai dengan topik penelitian, rangkuman hasil kajian literatur disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kajian Studi Literatur tentang Terapi Relaksasi Guide Imagery untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Gastritis

No	Penulis	Hasil
1	Uswatun Khasanah, Sapti Ayubbana, Asri Tri Pakarti (2024)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan penurunan skala nyeri pada kedua responden setelah penerapan <i>guided imagery</i> . Sebelum intervensi, skala nyeri responden I adalah 4 dan responden II adalah 5 (kategori nyeri sedang). Setelah intervensi, skala nyeri responden I turun menjadi 1 dan responden II menjadi 2 (kategori nyeri ringan).
2	Leny Joice, Ria Dila, Dwi Apriani, Tri Febrianti (2023)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah penerapan terapi <i>Guided Imagery</i> , skala nyeri pada kedua responden menurun dari 6 (nyeri sedang) menjadi 4. Ini menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi tingkat nyeri yang dialami oleh pasien gastritis.
3	Kurniawan Hermawati (2024) Trikuncoro,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan teknik <i>Guide Imagery</i> , kedua responden mengalami penurunan skala nyeri. Responden pertama, Ny. S, mengalami penurunan dari skala nyeri 5 menjadi 2, sedangkan responden kedua, Ny. M, mengalami penurunan dari skala 4 menjadi 1. Ini menunjukkan bahwa teknik <i>Guide Imagery</i> efektif dalam mengurangi nyeri epigastrium pada pasien gastritis.
4	Sumariadi, Dewi Simamora, Loni Yanasari Nasution, Rahmad Hidayat, Sunarti (2021)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari <i>guided imagery</i> terhadap penurunan rasa nyeri pada pasien gastritis. Sebelum intervensi, mayoritas pasien merasakan nyeri sedang (55,29%), sedangkan setelah intervensi, mayoritas pasien merasakan nyeri ringan (89,41%). Uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi.
5	Mohammad Rizky Romadhoni Khoirul, Deoni Vioneery (2023)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi <i>guided imagery</i> berhasil mengurangi tingkat nyeri pasien. Sebelum intervensi, skala nyeri pasien berada pada angka 6, dan setelah tiga hari intervensi, skala nyeri turun menjadi 2, menunjukkan penurunan yang signifikan dalam rasa nyeri.
6	Sri Ayu Rahayu S. Paneo, Zakariyati, Putri (2023)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah penerapan terapi <i>guided imagery</i> , terdapat penurunan skala nyeri pada kedua responden. Skala nyeri yang awalnya berada pada tingkat 3 (nyeri ringan) berkurang menjadi 0 (tidak nyeri) setelah intervensi, menunjukkan efektivitas terapi dalam mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh pasien gastritis.

No	Penulis	Hasil
7	Novi Noerasyah Jamil, Sri Kurnia Dewi (2021)	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada pasien, dari skala 5 menjadi skala 3 setelah dilakukan terapi guided imagery. Ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam mengurangi nyeri yang dialami oleh pasien.
8	Rini Lestari, Rina Puspita Sari, Nur Afifah (2024)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah penerapan intervensi, Ibu I dan keluarganya mampu memahami dan menerapkan PHBS, serta berhasil mengurangi rasa nyeri yang dialami. Ibu I melaporkan perubahan positif dalam pola hidupnya, seperti menghindari kopi dan makanan pedas, serta keluarga berhasil menciptakan lingkungan yang lebih kondusif untuk pemulihan.
9	Robbialwy Sembiring, Ema Novelia, Merisusanna Sinuhaji, Chrismis Novalinda Ginting (2020)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari terapi Guided Imagery terhadap penurunan rasa nyeri pada pasien penderita gastritis. Sebelum intervensi, mayoritas pasien mengalami nyeri sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi, mayoritas pasien melaporkan nyeri ringan. Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi rasa nyeri.
10	Bulan Diah Puspasari, Sutiyo Dani Saputro (2021)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan penurunan skala nyeri dari 5 (sedang) menjadi 3 (ringan) setelah penerapan teknik Guided Imagery. Ini menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis.

PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai efektivitas terapi relaksasi *guided imagery* untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis berdasarkan tinjauan literatur dari sepuluh jurnal penelitian menunjukkan berbagai pendekatan dan hasil yang beragam dalam penerapan metode ini sebagai alternatif manajemen nyeri non-farmakologis.

Artikel Pertama merupakan penelitian oleh Khasanah, Ayubbana, dan Pakarti (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik guided imagery secara efektif dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan dua responden, dan hasilnya menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skala nyeri setelah penerapan teknik tersebut. Selain itu, penelitian lain juga mengindikasikan bahwa guided imagery dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi respons stres, yang berkontribusi pada pengurangan rasa sakit yang dialami oleh pasien. Penurunan skala nyeri pada kedua responden setelah penerapan guided imagery masing-masing tercatat menjadi kategori ringan, dengan skala nyeri 1 dan 2, dibandingkan dengan skala nyeri sebelum intervensi yang berada pada kategori sedang, yaitu 4 dan 5 (artikel ke 11) (Sumariadi et al., 2021).

Artikel selanjutnya penelitian oleh Leny Joice, et al (2023) yang menunjukkan bahwa penerapan terapi Guided Imagery secara efektif dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien yang menderita gastritis. Studi ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan dua responden yang mengalami nyeri epigastrium akibat gastritis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan terapi selama tiga hari, skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan yang signifikan, dari skala 6 menjadi skala 4. Penelitian ini menegaskan bahwa terapi Guided Imagery dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang bermanfaat dalam mengurangi nyeri pada pasien gastritis. Dengan demikian, penerapan terapi ini dapat meningkatkan kualitas hidup pasien yang mengalami kondisi tersebut.

Penelitian oleh Kurniawan dan Hermawati (2024), menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Guide Imagery secara signifikan dapat mengurangi nyeri epigastrium pada pasien yang menderita gastritis. Teknik Guide Imagery berfungsi untuk mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri dengan membayangkan suasana yang menenangkan, yang dapat membantu mengurangi persepsi nyeri. Penelitian lebih lanjut oleh Nuryanti et al. (2020) meneliti efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi nyeri pada pasien gastritis. Hasilnya menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Guide Imagery dapat menurunkan skala nyeri dari tingkat sedang menjadi ringan, menjadikannya sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk mengelola nyeri pada pasien gastritis.

Penelitian selanjutnya oleh Sumariadi et al. (2021), menunjukkan bahwa penerapan teknik guided imagery secara signifikan dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis. Guided imagery berfungsi sebagai metode relaksasi yang membantu pasien mengelola persepsi nyeri. Penelitian lebih lanjut oleh Sembiring et al. (2019) juga meneliti pengaruh guided imagery terhadap nyeri pada pasien di RSUD Royal Prima Medan. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam menurunkan tingkat nyeri, menjadikannya sebagai pendekatan non-farmakologis yang menjanjikan untuk manajemen nyeri pada pasien gastritis.

Penelitian kelima oleh Khoirul dan Vioneery (2023), menunjukkan efektivitas teknik guided imagery dalam mengurangi nyeri pada pasien gastritis akut. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi ini secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pasien. Selanjutnya, penelitian oleh Sumariadi et al. (2021) mendukung temuan ini, dengan menunjukkan penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2 setelah tiga hari terapi. Ini menegaskan bahwa guided imagery adalah metode non-farmakologis yang efektif untuk manajemen nyeri pada pasien gastritis.

Penelitian keenam oleh Rahayu et al. (2023), menunjukkan bahwa terapi guided imagery secara signifikan mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis. Terapi ini membantu pasien membayangkan suasana menenangkan, sehingga mengalihkan perhatian dari rasa sakit. Penelitian oleh Paneo et al. (2023) juga menemukan bahwa penerapan terapi ini selama tiga hari dapat menurunkan skala nyeri dari 3 menjadi 0, menjadikannya metode non-farmakologis yang efektif untuk mengelola nyeri pada pasien gastritis.

Penelitian selanjutnya oleh Jamil dan Dewi (2021), menunjukkan bahwa terapi guided imagery secara signifikan mengurangi nyeri pada pasien gastritis. Teknik ini mengarahkan pasien untuk membayangkan suasana menenangkan, yang membantu menurunkan persepsi nyeri. Dalam studi kasus dengan satu responden, skala nyeri awal 5 menurun menjadi 3 setelah tiga sesi intervensi. Hasil ini menegaskan bahwa guided imagery adalah metode non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri pada pasien gastritis.

Penelitian kesembilan oleh Robbialwy Sembiring et al. (2020), mengungkapkan bahwa terapi Guided Imagery secara signifikan dapat menurunkan rasa nyeri pada pasien penderita gastritis. Terapi ini melibatkan teknik imajinasi yang positif, di mana pasien diarahkan untuk fokus pada gambaran yang menenangkan, sehingga dapat mengalihkan perhatian dari rasa nyeri yang dialami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan terapi, mayoritas pasien melaporkan penurunan tingkat nyeri, dengan nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis.

Penelitian terakhir oleh Puspasari, et al (2021), menunjukkan bahwa penerapan teknik Guided Imagery secara signifikan dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien gastritis. Teknik ini melibatkan penggunaan imajinasi untuk menciptakan gambaran mental yang menenangkan, yang membantu pasien mengalihkan perhatian dari nyeri yang dirasakan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skala nyeri dari 5 (sedang) menjadi 3 (ringan) setelah intervensi dilakukan, menandakan efektivitas teknik ini dalam meningkatkan kenyamanan pasien.

Pembahasan menafsirkan data dengan jelas, perbandingan dengan penelitian sebelumnya, hubungan antar variable, harus ditulis secara terintegrasi. Dilarang menulis angka-angka hasil analisis data pada bagian ini, jadi tulislah "interpretasinya saja" .

Penulisan sitasi harus mengikuti gaya Vancouver dalam posisi *superscript* seperti ini. ⁽¹⁾
Penulisan sitasi harus mengikuti gaya Vancouver dalam posisi *superscript* seperti ini. ⁽²⁾
Penulisan sitasi harus mengikuti gaya Vancouver dalam posisi *superscript* seperti ini. ⁽²⁾

KESIMPULAN

Penerapan guided imagery terbukti efektif dalam mengurangi skala nyeri pada pasien gastritis. Setelah dua hari intervensi, pasien menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat nyeri, dengan banyak dari mereka melaporkan perasaan lebih rileks dan nyaman. Teknik ini mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat menjadi alternatif yang bermanfaat dalam manajemen nyeri pada pasien dengan kondisi gastritis. Edukasi mengenai teknik ini juga penting untuk meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga tentang cara mengelola nyeri secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bulan Diah Puspasari, B. (2021). Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aman Dan Nyaman (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada).
2. Joice, L., Syahfitri, R. D., Apriani, D., & Febrianti, T. (2023). Efektifitas Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Gastritis. *Jurnal Kesehatan*, 12(3).
3. Khasanah, U., Ayubbana, S., & Pakarti, A. T. (2024). Penerapan Guided Imagery Terhadap Nyeri Pasien Gastritis Di Ruang Penyakit Dalam B (Rpd B) Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 608-615.
4. Lestari, R., Sari, R. P., & Afifah, N. (2024). Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Dewasa Pada Ibu I Dengan Menggunakan Terapi Guided Imagery Dan Pemberian Perasan Air Kunyit Untuk Menurunkan Nyeri Gastritis Di Sangiang Jaya. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 96-111.
5. Mohammad Rizky Romadhoni Khoirul, R. (2023). *Asuhan Keperawatan Pasa Pasien Gastritis: Nyeri Akut Dengan Intervensi Guided Imagery* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
6. Noerasyah, J. N. (2021). *Aplikasi Guided Imagery Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijedil Kabupaten Cianjur* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sukabumi).
7. Nuridayanti, A., Rohmah, R. F., Hanafi, W., Susanto, A., & Teknik, P. (2023). Pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan nyeri penderita gastritis pada remaja di Poskesdes Desa Kesambi Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), 42–48.
8. Paneo, S. A. R., Zakariyati, Z., & Putri, P. (2023). Penerapan Terapi Guided Imagery Dalam Pemenuhan Kebutuhan Kenyamanan (Nyeri) Pada Keluarga Dengan Gastritis. *Jawara (Jurnal Ilmiah Keperawatan)*, 4(3), 1-9.
9. Sembiring, R., Novelia, E., Sinuhaji, M., & Ginting, C. N. (2020). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(3), 623-631.
10. Sumariadi, S., Simamora, D., Nasution, L. Y., Hidayat, R., & Sunarti, S. (2021). Efektivitas penerapan guided imagery terhadap penurunan rasa nyeri pasien gastritis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 199-206.
11. Trikuncoro, K., & Hermawati, H. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Guide Imagery terhadap Penurunan Nyeri Epigastrium pada Pasien Gastritis di Sukoharjo. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 77-88.

12. Tuti, E., Oxyandi, M., & Cahyani, R. ayu. (2021). penurunan intensitas nyeri pada asuhan keperawatan pasien gastritis. XI(2), 136–147.