JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

IMPLEMENTASI RELAKSASI BENSON PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MASALAH NYERI AKUT: STUDI KASUS

[1] Ida Yanriatuti, [2]Meilin Anggreani, [3] Ester
[123]Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia
Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia
Email: idayanriatuti@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Hypertension is condition when the pressure of the Sistole is >140 mmHg and the Diastole is >90 mmHg. Hypertension is caused by narrowing in the blood vessels which causes the patient can experience pain in the head. Benson Relaxation is the relaxation by saying soothing sentences according to the client's beliefs, which are spoken repeatedly to overcome pain.* ***Case Study Objective:*** *to describe the nursing care of the application of Benson relaxation to the elderly who has hypertension with acute pain problems at Berdikari village, Central Sulawesi Province.* ***Research Method****: using the descriptive case study design method. The data were collected by interview, observation, and physical examination methods.* ***Research Result****: The results of the assessment found that the client experienced acute pain problems which were characterized by the client complaining of pain in the head of the neck, appearing grimacing, complaining that often woke up at night because of the pain that appeared suddenly, blood pressure increased and the client seemed restless. The intervention applied was Benson relaxation with the result of a decrease in pain level from moderate to mild.* ***Conclusion:*** *after the application of Benson relaxation for 3 days, every morning for ten to fifteen minutes, there is a decrease in pain level, where the pain has decreased.* ***Suggestion****: It is hoped that the results of this case study can be used as a reference in the implementation to overcome acute pain in patients who has hypertension.*

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah ketika tekanan Sistole >140 mmHg dan Diastole >90 mmHg. Hipertensi disebabkan karena penyempitan didalam pembuluh darah yang menyebabkan penderita hipertensi mengalami nyeri di kepala. Relaksasi Benson adalah relaksasi dengan mengucapkan kalimat penenang sesuai keyakinan klien, yang diucapkan secara berulang-ulang untuk mengatasi nyeri. **Tujuan Studi Kasus :** menggambarkan asuhan keperawatan penerapan relaksasi Benson pada lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut di desa Berdikari Provinsi Sulawesi Tengah. **Metode Penelitian** : menggunakan metode desain studi

kasus deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan metode wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. **Hasil Penelitian** : Hasil pengkajian ditemukan klien mengalami masalah nyeri akut yang ditandai dengan klien mengeluh nyeri dikepala bagian tengkuk, tampak meringis, mengeluh sering terbangun dimalam hari karena rasa nyeri yang muncul secara tiba-tiba, tekanan darah meningkat dan klien tampak gelisah. Intervensi yang diterapkan yaitu relaksasi Benson dengan hasil terjadi penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang menjadi ringan. **Kesimpulan:** setelah dilakukan penerapan relaksasi Benson selama 3 hari, setiap pagi dengan waktu sepuluh sampai lima belas menit, maka terjadi penurunan tingkat nyeri, dimana rasa nyeri sudah berkurang. **Saran** : diharapkan dari hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi dalam pelaksanaan implementasi untuk mengatasi nyeri akut pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Nyeri Aku dan Relaksasi Benson

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO),* Kesehatan adalah ketika tubuh dalam keadaan sejahtera, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap individu hidup produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Dengan demikian kesehatan tidak hanya diukur dari fisik, mental, dan sosial, tetapi dari semua produktivitasnya dalam arti mempunyai pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, menurut Rai Widyasari (2020). Dengan demikian menunjukkan bahwa adanya hubungan kesehatan fisik dengan kualitas hidup terutama pada lansia. Ketika pada masa lanjut usia, individu akan mengalami yang namanya perubahan, baik itu dalam bentuk fisik dan kognitif serta psikososialnya (Hayulita et al., 2018).

Lansia menurut Firmansyah (2019) adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia adalah siklus dari kehidupan manusia yang hampir semua orang akan mengalaminya, untuk itu sebisa mungkin lansia dipersiapkan untuk dapat berdaya guna bagi dirinya, keluarga dan masyarakat. Ketika individu telah berada pada usia lanjut atau biasa disebut dengan lansia, Maka akan terjadi kemunduran fungsi organ tubuh, kondisi inilah yang membuat lansia sering mengeluhkan kesehatannya. Berikut beberapa jenis penyakit yang sering terjadi seperti, diabetes melitus, stroke, gagal ginjal, kanker, hipertensi, dan jantung (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017).

Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah ketika manusia mengalami tekanan di dalam pembuluh darah yang mencapai 140/90 mmHg atau bisa lebih tinggi lagi. Ketika seseorang mengalami hal tersebut dan tidak di obati maka akan menjadi masalah yang sangat serius , menurut *World Health Organization* (2023). Disebut sebagai *The Silent Killer* karena seseorang mengalaminya tanpa adanya keluhan, hipertensi merupakan pemberi yang utama sebagai penyebab penyakit gagal ginjal, penyakit jantung dan penyakit stroke yang ada di Indonesia, menurut Riskesdas (2021). Gejala yang sering dialami oleh penderita hipertensi yaitu, sakit kepala, nyeri kepala, pusing, sulit untuk bernafas, mual dan muntah, penglihatan yang kurang jelas, cemas, bingung, telinga berdengung, mimisan dan irama jantung yang tidak normal *(World Health Organization,* 2023).

Sebagian besar orang dewasa berusia 30-79 tahun diperkirakan 1,28 miliar di seluruh dunia menderita hipertensi khususnya mereka yang tinggal di negara-

negara yang berpenghasilan rendah. Sekitar 46% orang dewasa tidak menyadari bahwa mereka berada pada kondisi tersebut. Dan hanya sekitar 42% yang terdiagnosis dan melakukan pengobatan, menurut *World Health Organization* (2023). Sedangkan di Indonesia sekitar 63 juta penduduk Indonesia mengalami hipertensi atau tekanan darah, yang dikelompokkan berdasarkan usia mulai dari 31-44 tahun 31,6%; 45,3% umur 45-54 tahun; 55,2% umur 55-64 tahun, menurut Kemenkes (2019). Sedangkan prevalensi hipertensi di Sulawesi Tengah berada pada urutan 10 dengan persentase 8,69% dan berdasarkan umur lebih tinggi pada usia >75 tahun dengan persentase 24,04%. Untuk wilayah kabupaten Sigi, angka estimasi menempati urutan ke 4 dengan persentase 1,73% (Ahmil et al., 2023).

Seseorang yang menderita hipertensi akan mengalami kerusakan vaskuler pembuluh darah. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya nyeri di beberapa bagian tubuh, yaitu terutama pada tengkuk dan kepala, menurut Richa Jannet Ferdisa (2021). Secara umum nyeri adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan karena adanya rangsangan fisik atau mental yang terjadi secara alami pada tubuh manusia yang bersifat subjektif dan personal. Cephalgia atau nyeri kepala merupakan suatu gejala, bukan penyakit yang bersifat organik (neurologi atau penyakit-penyakit lainnya), vasodilatasi (migren), tegang otot rangka nyeri kepala tegang, respons stres. Dengan demikian, agar mengetahui tingkat nyeri seseorang kita bisa menggunakan *Numerical rating scale (NRS)* Nilai 0 berarti tidak nyeri, nilai 1-3 nyeri ringan, nilai 4-6 nyeri sedang dan 7-10 nyeri berat (Afiffa & Septiawan, 2021).

Ada beberapa faktor penyebab hipertensi salah satunya yaitu faktor keturunan, kebiasaan merokok, obesitas, pola makan yang tidak terkontrol (makanan tinggi garam) dan lain-lain, menurut Siregar et al (2019). Ada dua metode untuk menangani hipertensi yaitu, yang pertama menggunakan farmakologis yaitu penanganan dengan mengonsumsi obat-obatan, kebanyakan lansia sekarang lebih memilih teknik farmakologis ini tanpa memedulikan akibat jangka panjangnya jika terus dikonsumsi, kedua menggunakan pengobatan secara non farmakologis seperti gaya hidup sehat, membatasi konsumsi natrium, menjaga berat badan tetap stabil, mengonsumsi makanan rendah lemak, membatasi minuman beralkohol dan kafein, relaksasi dan berhenti merokok (Herawati et al., 2021).

Salah satu relaksasi yang dapat diterapkan untuk pasien lansia yang mengalami masalah nyeri akibat hipertensi adalah dengan relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah relaksasi yang dikembangkan oleh Herbert Benson yang merupakan seorang pakar periset medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang berasal dari Yonkers, New York, menurut Khotimah & Prajayanti (2024). Relaksasi Benson adalah penggabungan antara teknik relaksasi dengan keyakinan pasien yaitu dengan mengucapkan kata-kata positif yang menenangkan dan diucapkan secara berulang-ulang kepada klien. Beberapa studi kasus mengatakan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam mengatasi nyeri akibat hipertensi, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Indriaswari tahun 2021 dengan judul, "Asuhan Keperawatan Penerapan Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Akut Di IGD RSUD Dr. Soedirman Kebumen". Hasil dari penelitian tersebut adalah relaksasi Benson dapat membantu mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan akibat dari hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan beberapa studi kasus mengatakan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam mengatasi nyeri, maka peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian dengan judul, ”Asuhan Keperawatan Penerapan Relaksasi Benson Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Desa Berdikari Provinsi Sulawesi Tengah.”

METODE

Desain penelitian kasus ini adalah deskriptif. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Instrumen yaitu pengukuran skala nyeri dengan menggunakan *Numerik Rating Skale* dengan intensitas : skala 1-3 (nyeri ringan), skala 4-6 (nyeri sedang), 7-10 (nyeri berat) (Bachtiar, 2022).

Analisa data yang digunakan yaitu: reduksi data, penyajian, dan kesimpulan. Subjek 1 responden dengan kriteria inklusi mengalami hipertensi dan nyeri akut. Penerapan yang dilakukan adalah relaksasi Benson selama 3 hari setiap pagi dengan waktu 10-15 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini diawali dengan pengkajian dan data yang diperoleh pada Tn. N yang menderita hipertensi dengan masalah nyeri akut Di Desa Berdikari, Provinsi Sulawesi Tengah, telah didapatkan data bahwa klien mengatakan nyeri dikepala bagian tengkuk, merasa pusing, nyeri yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk, konsentrasi berkurang saat beraktivitas, adanya gangguan pola tidur ketika rasa nyeri timbul dimalam hari, dan klien mengatakan merasa cemas. Sedangkan data objektif didapatkan klien tampak meringis, tampak gelisah, dan skala nyeri yang dirasakan klien termasuk skala sedang yaitu skala 5. Menurut Surya & Yusri (2022) nyeri yang dirasakan pada penderita hipertensi terjadi karena adanya peningkatan tekanan darah sehingga oksigen yang dihantarkan ke otak mengalami penurunan, kondisi ini yang menyebabkan metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laknat kemudian menstimulasi nyeri.

Berdasarkan hasil analisa dari pengkajian kasus diatas, maka diagnosa yang diangkat atau ditetapkan yaitu nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisik (aktivitas berlebihan) yang ditandai dengan adanya keluhan dari klien yaitu klien mengatakan nyeri dikepala bagian tengkuk, klien mengatakan sering terbangun dimalam hari ketika rasa nyeri muncul, klien mengatakan kurang berkonsentrasi saat beraktivitas, tekanan darah klien meningkat, klien tampak gelisah, klien tampak meringis, hal tersebut sejalan dengan Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017) yang berdasarkan data mayor yaitu mengeluh nyeri, tampak meringis, gelisah, dan sulit tidur, sedangkan data minor yaitu tekanan darah meningkat, proses berpikir terganggu. Selain itu, menurut Krisma Prihatini & Ns. Ainnur Rahmanti, (2021) gejala yang sering dialami pada klien hipertensi dengan masalah nyeri akut yaitu merasa pusing dan cemas, gejala tersebut sesuai dengan keluhan dari klien yang mengatakan bahwa dirinya merasa pusing dan juga merasa cemas. Menurut Faridah et al (2017) penyebab seseorang mengalami hipertensi adalah keadaan saat ini yaitu banyak orang yang lebih mengutamakan pekerjaan untuk sukses sehingga hal tersebut yang mendorong untuk melakukan pekerjaan tanpa kenal waktu, kondisi ini sesuai dengan pernyataan klien yang mengatakan bahwa ketika bekerja selalu lupa dengan waktu. Menurut Hariyati Jumawan & Vonny Lasanuddin (2023)

ada juga penyebab terjadinya hipertensi yaitu ketika mengonsumsi makanan yang berkadar garam tinggi, penyebab tersebut sesuai dengan kebiasaan klien yang suka mengonsumsi makanan tinggi garam. Adapun tindakan non farmakologis yang dilakukan peneliti adalah penerapan relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh individu itu sendiri (Mahardian & Saryomo, 2022). Relaksasi Benson bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi serta mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Selain itu, Teknik relaksasi ini juga bermanfaat untuk membuat hati merasa nyaman, membuat tubuh menjadi lebih segar, menurunkan kecemasan, serta rasa gelisah (Wulandari et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa & Yulian (2023) penerapan relaksasi Benson ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut setiap pagi dengan waktu sepuluh sampai lima belas menit sebagai intervensi utama untuk menurunkan tingkat nyeri akibat hipertensi. Hal ini sesuai dengan penerapan relaksasi Benson pada Tn. N dimana data yang ditemukan pada hari pertama pengkajian dan pemeriksaan kondisi fisik klien, didapatkan data klien mengalami masalah hipertensi yang ditandai dengan nyeri akut dikepala bagian tengkuk dengan hasil pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Numerik Rating Scale* (NRS) yaitu skala awal lima dengan kategori nyeri sedang. Setelah diberikan relaksasi Benson selama tiga hari, setiap pagi dengan waktu sepuluh sampai lima belas menit, terjadi penurunan tingkat nyeri dengan skala dua dengan kategori nyeri ringan. Dimana klien mengatakan rasa nyeri di bagian tengkuk berkurang dan saat dilakukan pengukuran tekanan darah telah terjadi penurunan yang awalnya seratus lima puluh per seratus menjadi seratus tiga puluh per sembilan puluh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan relaksasi Benson selama tiga hari setiap pagi dengan waktu sepuluh sampai lima belas menit dapat menurunkan tingkat nyeri akut pada kepala bagian tengkuk akibat hipertensi yang dialami oleh lansia. Diharapkan penerapan relaksasi Benson dapat diterapkan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan khususnya pada lansia yang mengalami hipertensi untuk mengatasi nyeri akut.

DAFTAR PUSTAKA

Afiffa, A. N., & Septiawan, T. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi* : Literarure Review. Borneo Student Research, 3(2), 1–16.

Ahmil, A., Sucipta, I. W. A., Apandano, A. T., Salarupa, D. N., Akbar, F., Anzar, M., Wardini, E. P., Ahmai, W. L., & Sapitri, W. (2023). *Health Education Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Uwemanje*. EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(4), 217–223. https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i4.716

Bachtiar, S. M. (2022). *Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Kanker Payudara dengan Teknik Guided Imagery*. 2024. https://www.google.co.id/books/edition/_/6NSYEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=

0&kptab=overview

Faridah, U., Yulisetyaningrum, Rustono, & Hermawan, H. (2017). *Hubungan stress kerja dengan kejadian hipertensi pada pekerja buruh di wilayah kerja puskesmas Kaliwungu Kudus.* Indonesia Jurnal Perawat, 2(2), 74–79. https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijp/article/view/438/335

Firmansyah, F. (2019). *Lansia Sehat, Lansia Bahagia*. Kemenkes. https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia#

Hariyati Jumawan, M., & Vonny Lasanuddin, H. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Griya Lansia Jannati.* JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan, 3(02), 178–189. https://doi.org/10.51771/jintan.v3i02.571

Hayulita, S., Bahasa, A., & Sari, A. N. (2018). *Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia.* Afiyah, 5(2), 42–46.

Herawati, ade tika, Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). *Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi.* JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH, 10(2), 159–165. https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/265

Kemenkes. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Cerdik.".* Kemenskes. https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik

Khoirunnisa, R., & Yulian, V. (2023). *Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi Gejala Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Asuhan Keperawatan Keluarga: Case Report.* Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP), 5(2), 45–50. https://proceedings.ums.ac.id/index.php/semnaskep

Khotimah, A. Q., & Prajayanti, E. D. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar.* Jurnal Medika …, 2(3). https://www.jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Medika/article/view/1258%0Ahttps://www.jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Medika/article/download/1258/980

Krisma Prihatini, & Ns. Ainnur Rahmanti. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Penurunan Insomnia Pada Pasien Hipertensi Di Kota Semarang.* Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan, 1(3), 45–54. https://doi.org/10.55606/jrik.v1i3.39

Mahardian, R., & Saryomo. (2022). *Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pasien Hipertensi di Desa Sukapada Kecamatan Pagerageung.* Healthcare Nursing Journal, 4(2b), 13–17. http://journal.umtas.ac.id/index.php/healtcare/article/view/2575

Rai Widyasari, K. (2020). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pemeliharaan*

Kebersihan Gigi Dan Mulut Serta Ohi-S Pada Siswa Kelas Iii Sd Negeri 3 Sesetan Tahun 2019. Poltekkes Denpasar, 1–5.

Richa Jannet Ferdisa, E. E. (2021). *Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif*. file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/6281-22090-1-PB.pdf

Riskesdas. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke*. Riskesdas. https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/

Siregar, A. H., Yahya, S. Z., & Ginting, S. (2019). *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Anak Dan Balita Binjai Dan Medan Tahun 2014.* Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist), 9(2), 128–133. https://doi.org/10.36911/pannmed.v9i2.293

Surya, D. O., & Yusri, V. (2022). *Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi.* Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(4), 120–123. https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15638

World health organization. (2023). *Hipertensi*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). *Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022.* Jurnal Cendikia Muda, 3(2), 163–171.

Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). *Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly.* Jurnal Berkala Epidemiologi, 5(2), 174. https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.174-184