

Asuhan Keperawatan pada Ny. L dengan Hipertensi Melalui Intervensi Terapi Relaksasi Benson di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar

Nova Widiyanti¹, Tina Handayani Nasution^{2*}

^{1,2}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: tina.nasution@ulm.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal. Umumnya hipertensi tidak bergejala sehingga sering dinyatakan sebagai pembunuh senyap (silent-killer). Berdasarkan data dari UPT Puskesmas Karang Intan 2 dari Juli-September 2023 hipertensi termasuk kedalam 10 penyakit terbanyak. Hal ini karena pola hidup dari masyarakat yang tidak baik seperti selalu mengonsumsi makanan tinggi garam sehingga memiliki peluang besar untuk terkena hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk menerapkan asuhan keperawatan pada Ny.L dengan diagnosis medis hipertensi melalui intervensi terapi relaksasi benson di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar. Penelitian ini menggunakan metode laporan kasus dengan pengumpulan data lembar assesmen keperawatan pola Gordon dengan melakukan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Selanjutnya dilakukan analisis data, penegakan diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Setelah dilakukan pemberian intervensi relaksasi benson sebanyak 2 kali sehari selama $\pm$ 10 menit pada pagi dan sore hari selama 7 hari terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 30 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebanyak 27 mmHg. Terapi relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah karena melibatkan unsur keimanan dan keyakinan yang menimbulkan respon rileks sehingga peredaran darah menjadi lancar dan mampu memperbaiki sirkulasi darah. Terapi relaksasi benson memiliki pengaruh dalam penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Benson, Studi Kasus

ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal limits. Generally, hypertension has no symptoms, so it is often described as a silent killer. Based on data from UPT Puskesmas Karang Intan 2 from July-September 2023, hypertension is included in the 10 most common diseases. This is because people's lifestyles are not good, such as always consuming foods high in salt, so they have a big chance of developing hypertension. The purpose of this study was applied nursing care to Mrs.L with medical diagnosis of hypertension through interventions on giving Benson relaxation therapy in Awang Bangkal Barat Village, Karang Intan District, Banjar Regency. This research used a case report method with data collection used Gordon's pattern nursing assessment sheet by conducting interviews, observations, and physical examinations. Furthermore, data analysis, diagnosis, intervention, implementation and evaluation are carried out. After gave interventions Benson relaxation therapy twice a day for $\pm$ 10 minutes in the morning and evening for 7 days, there was a decrease in systolic blood pressure by 30 mmHg and a decrease in diastolic blood pressure by 27 mmHg. Benson relaxation therapy can lower blood pressure because it involves elements of faith and belief which cause a relaxed response so that blood circulation becomes smooth and is able to improve blood circulation. Benson relaxation therapy have an influence in decreasing blood pressure.

Keywords: Benson Relaxation Therapy, Case Studies, Hypertension

Cite this as: Widiyanti N dan Nasution TH. (2025). Asuhan Keperawatan pada Ny. L dengan Hipertensi Melalui Intervensi Terapi Relaksasi Benson di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar. Nerspedia; 7(1): 80-89.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal (1). Umumnya hipertensi tidak bergejala sehingga sering dinyatakan sebagai pembunuh senyap (*silent-killer*) (2). Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (3).

Diperkirakan di Indonesia banyaknya orang yang menderita hipertensi sekitar 70 juta lebih penduduk Indonesia (4). Kalimantan Selatan merupakan provinsi dengan penduduk yang mengalami hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 44.1% (5). Berdasarkan data dari UPT Puskesmas Karang Intan 2 pada bulan Juli 2023 Hipertensi berada pada urutan ke 2 dari 10 penyakit terbanyak yaitu sebanyak 51 (17,2%) kasus. Pada bulan Agustus 2023 Hipertensi berada pada urutan ke 2 dari 10 penyakit terbanyak yaitu sebanyak 70 (17,3%) kasus.

Pada bulan September 2023 Hipertensi berada pada urutan ke 3 dari 10 penyakit terbanyak yaitu sebanyak 54 (13,7%) kasus. Berdasarkan data dari Posbindu dan Puskesmas Pembantu di Desa Awang Bangkal Barat didapatkan data Hipertensi berada dalam urutan pertama kasus penyakit terbanyak pada bulan November 2023 yaitu berjumlah 12 orang (43%).

Pengembangan Universitas Lambung Mangkurat (ULM) tahun 2019-2023 diarahkan pada tersedianya Sumber Daya Unggul dalam bidang unggulan lingkungan basah, salah satunya adalah kemandirian dan ketahanan pangan serta kesehatan berupa kajian penanggulangan penyakit degeneratif dan infeksi serta peningkatan mutu

kesehatan masyarakat dan pelayanan kesehatan. Lahan basah memiliki potensi untuk penyebaran penyakit menular maupun tidak menular salah satunya hipertensi (6).

Desa Awang Bangkal Barat adalah daerah pinggir sungai yang termasuk dalam daerah lahan basah. Desa Awang Bangkal Barat termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2. Desa ini merupakan wilayah lahan basah karena sebagian besar wilayahnya berupa sungai, rawa-rawa, dan dekat pegunungan. Karena berada di daerah dengan aliran sungai yang panjang membuat mata pencaharian sebagian warga di desa Awang Bangkal Barat di bidang perikanan dan peternakan yaitu keramba atau jala apung.

Hasil panen dari keramba ikan tersebut dijual dalam keadaan segar atau bisa dikeringkan dan diawetkan menjadi ikan asin dan dikonsumsi oleh warga setempat. Ikan asin adalah olahan ikan yang diproses melalui penggaraman dan memiliki kandungan natrium, jika dikonsumsi secara berlebihan akan membuat tekanan darah meningkat dan terjadilah hipertensi (7).

Berdasarkan hasil observasi dan pengkajian pada saat stase keperawatan kesehatan lahan basah (KKLB) yaitu Ny. L yang berada di Desa Awang Bangkal Barat RT 04 bekerja sebagai ibu rumah tangga. Klien mengatakan sangat menyukai makanan yang asin seperti ikan asin. Klien mengatakan kadang terasa nyeri di bagian belakang kepala. Klien mengetahui tekanan darahnya tinggi sejak 1 tahun yang lalu. Klien mengatakan tidak ada lagi mengkonsumsi obat penurunan tekanan darah maupun pengobatan herbal untuk menurunkan tekanan darah.

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama mortalitas dan

morbiditas di Indonesia, sehingga diperlukan tata laksana penyakit ini dengan intervensi yang dapat dilakukan di berbagai tingkat fasilitas pelayanan kesehatan dalam upaya menurunkan prevalensi dan insiden penyakit (8). Hipertensi dapat dikontrol dan dapat diobati dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi.

Terapi farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah (9). Terapi non-farmakologi merupakan terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan (10). Terapi nonfarmakologi diyakini lebih aman dan memberikan efek positif. Salah satu tekniknyanya yaitu relaksasi benson (11). Teknik relaksasi benson adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan mengulang kata-kata berdasarkan kepercayaan dan agama yang dianut (12).

Terapi relaksasi benson melibatkan unsur keyakinan dan keimanan sehingga akan memberikan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan terapi relaksasi yang tidak melibatkan unsur keimanan dan keyakinan. Pada saat relaksasi benson, O₂ masuk kedalam tubuh melalui saluran nafas lalu diteruskan ke paru kemudian diproses kedalam tubuh. O₂ diproses didalam paru yaitu dibagian bronkus lalu diedarkan ke seluruh bagian tubuh melalui pembuluh darah vena dan juga nadi. Karena hal tersebut maka O₂ didalam tubuh akan tercukupi.

Apabila O₂ didalam tubuh tercukupi maka tubuh akan berada dalam keadaan seimbang sehingga membuat tubuh menjadi rileks. Jika tubuh merasa rileks maka tubuh akan melepaskan hormon endorfin yang akan memberikan kenyamanan dan otot-otot pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi sehingga peredaran darah dapat menjadi

lancar dan sirkulasi darah akan membaik. Karena hal tersebut maka terjadilah penurunan tekanan darah (13).

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis merasa perlu memberikan intervensi terapi relaksasi benson untuk mengatasi masalah hipertensi yang dialami oleh Ny. L untuk mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi yang dialami Ny. L. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menerapkan asuhan keperawatan pada Ny.L dengan diagnosis medis hipertensi melalui intervensi terapi relaksasi benson di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode laporan kasus. Data dikumpulkan melalui lembar assesmen keperawatan pola Gordon. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, serta pemeriksaan fisik. Langkah selanjutnya dilakukan analisis data, menegakkan diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Studi kasus ini dilakukan di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar kepada Ny. L dengan hipertensi yang dilakukan dari bulan November 2023 - Desember 2023, terdiri dari 1 kali pengkajian pada tanggal 13 November 2023 dan 7 kali implementasi keperawatan yaitu dari tanggal 14 – 20 November 2023.

Intervensi utama yang diberikan kepada Ny. L adalah memberikan terapi relaksasi benson selama 7 hari sebanyak 2 kali sehari selama $\pm$ 10 menit yang dilakukan setiap pagi dan sore hari. Adapun langkah-langkah pemberian terapi relaksasi benson pada Ny. L yaitu: (1) sebelum memberikan terapi relaksasi benson di pagi hari, terlebih dahulu melakukan pengukuran tekanan darah.

(2) Kemudian menciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang. (3) Selanjutnya minta pasien untuk memilih tempat yang disukai. (4) Kemudian minta pasien untuk memiliki posisi yang dirasa paling nyaman seperti duduk atau tidur telentang. (5) Selanjutnya menganjurkan pasien untuk memejamkan kedua mata dengan perlahan dan tidak dipaksakan agar tubuh klien dapat terasa rileks sehingga mengurangi ketegangan otot, mulai dari kaki sampai ke wajah. (6)

Kemudian minta pasien untuk memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan yang berfungsi untuk melemaskan kepala, leher, dan pundak. (7) Lalu minta pasien untuk bernafas dengan pelan dan wajar, kemudian minta pasien menarik nafas melalui hidung, kemudian tahan nafas selama 3 detik lalu hembuskan nafas perlahan melalui mulut sambil mengucapkan kata atau doa yang ingin diucapkan, do'a bisa surat pendek dan juga bisa dzikir atau kata yang sudah dipilih seperti kalimat Allah, nama-nama Allah didalam Asmaul Husna, Dzikir seperti Subhanallah; Alhamdulillah; dan Allahu Akbar (gunakan kalimat tauhid sesuai agama masing-masing) dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut.

(8) Kemudian minta pasien untuk menghilangkan pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan. (9) Lakukan terapi relaksasi benson selama kurang lebih 10 menit. (10) Setelah itu minta pasien untuk mengakhiri terapi relaksasi benson dengan tetap menutup kedua mata selama 2 menit, jika sudah 2 menit maka buka kedua mata secara perlahan. (11) Setelah melakukan terapi relaksasi benson maka lakukan pengukuran tekanan darah kembali setiap selesai melakukan terapi relaksasi benson di sore hari. (12) Lanjutkan pemberian terapi benson 2 kali dalam sehari selama

selama ± 10 menit pada pagi dan sore hari selama 7 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Awang Bangkal Barat merupakan salah satu desa di Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan. Desa ini merupakan wilayah lahan basah karena sebagian besar wilayahnya berupa sungai, rawa-rawa, dan dekat pegunungan. Karena berada di daerah dengan aliran sungai yang panjang membuat mata pencaharian sebagian warga di desa Awang Bangkal Barat di bidang perikanan dan peternakan yaitu keramba atau jala apung. Hasil panen dari keramba ikan tersebut dijual dalam keadaan segar atau di keringkan dan diawetkan menjadi ikan asin dan dikonsumsi oleh warga setempat.

Berdasarkan hasil pengkajian dengan Ny. L mengatakan mendapatkan ikan asin dari penjual yang biasanya berkeliling kerumah warga menggunakan motor. Ikan asin adalah olahan ikan yang diproses melalui penggaraman dan memiliki kandungan natrium, jika dikonsumsi secara berlebihan akan membuat tekanan darah meningkat dan terjadilah hipertensi (8)

Berdasarkan hasil pengkajian kepada Ny. L didapatkan data Ny. L memiliki masalah kesehatan yaitu hipertensi. Pemeriksaan fisik pada Ny. L didapatkan data Ny. L berusia 40 tahun. Hasil dari pemeriksaan fisik didapatkan tingkat kesadaran pasien compos mentis E4V5M6, TD: 177/104 mmHg, Nadi: 89 x/menit, Respirasi 18 x/menit, Suhu 36,5 °C. BB: 67 kg, TB: 160 cm.

Ny. L mengatakan bahwa di dalam keluarganya memiliki riwayat penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi dari ibunya. Faktor risiko hipertensi secara garis besar terbagi menjadi dua diantaranya faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor

genetik/keturunan merupakan salah satu faktor risiko yang tidak dapat diubah yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (14).

Apabila salah satu dari orang tua kita memiliki riwayat penyakit hipertensi maka kita memiliki 25% kemungkinan yang besar untuk mengalami hipertensi, tetapi jika kedua orang tua yang memiliki riwayat penyakit hipertensi maka kita memiliki 60% kemungkinan yang lebih besar untuk memiliki hipertensi juga. Karena memiliki gen yang mengandung neurogenik sehingga genetik dapat memicu munculnya hipertensi. Keadaan ini terjadi jika seseorang lahir dari 2 orang tua yang membawa gen rusak, tetapi dapat terjadi jika gen yang telah rusak tersebut adalah gen yang dominan. Tetapi kelainan genetik ini tidak selalu muncul, terkadang kelainan tersebut akan muncul jika terdapat faktor pencetusnya (15).

Dari hasil pengkajian Ny. L saat ini berusia 40 tahun, bertambahnya usia juga merupakan faktor risiko yang menyebabkan hipertensi. Semakin usia bertambah, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan recoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah (16).

Ny. L biasanya makan lebih sering dengan lauk ikan asin dibandingkan yang lain. Ny. L mengatakan sangat menyukai ikan asin. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung garam memberikan pengaruh yang besar dalam peningkatan tekanan darah. Semakin tinggi jumlah garam yang ada di tubuh kita, maka akan membuat curah jantung, volume plasma, dan tekanan darah akan meningkat. Mengonsumsi garam dalam jumlah yang tinggi juga dapat mengurangi diameter pada arteri sehingga mengakibatkan jantung akan bekerja lebih keras dengan memompa lebih keras

sehingga jumlah darah akan mengalami peningkatan karena darah akan melalui ruang yang lebih sempit, sehingga menyebabkan hipertensi (17). Asupan natrium hendaknya dibatasi <100 mmol/hari setara dengan 5 g (satu sendok teh kecil) garam dapur. Bagi pasien Hipertensi, asupan natrium dibatasi lebih rendah lagi, menjadi 1,5g/hari atau 3,5 - 4 g/hari. Pembatasan asupan natrium dapat membantu terapi farmakologi menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko penyakit cardiocerebrovaskuler (14).

Saat ini Ny. L mengeluhkan nyeri di bagian belakang kepala, terasa nyut-nyutan dengan skala nyeri 3 (ringan), nyeri yang dirasakan hilang timbul. Saat di observasi, tampak pasien menyentuh dan menunjukkan lokasi nyeri yaitu pada bagian belakang kepala. Biasanya gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi itu nyeri kepala, sakit pada tekuk, mata berkunang-kunang, sakit kepala sebelah (18).

Dari sekian banyak pasien yang mengalami hipertensi biasanya memiliki anggapan bahwa nyeri yang sedang dialaminya disebabkan karena terlalu lama bekerja atau kurangnya bergerak karena pekerjaan yang dilakukan. Nyeri adalah suatu keadaan dimana penderitanya mengalami perasaan sakit dan perasaan tidak nyaman karena disebabkan terjadinya gangguan pada aliran pembuluh darah menuju ke bagian otak. Nyeri dapat terjadi karena terdapat kerusakan pada pembuluh darah yang diakibatkan oleh hipertensi.

Perubahan struktur pada arteri kecil dan arteriola di pembuluh darah dapat memicu terjadinya sumbatan pada pembuluh darah, dapat terjadi jika terdapat peningkatan pada tekanan darah. Di bagian jaringan yang sedang mengalami masalah, menimbulkan penurunan pada oksigen (O₂) tetapi terjadi peningkatan karbon dioksida (CO₂) yang mengalir dengan aliran darah sehingga memicu terjadinya peningkatan asam laktat yang dapat mengaktifkan stimulasi nyeri

pada bagian otak. Karena proses tersebut sehingga penderita hipertensi dapat merasakan nyeri (19).

Diagnosis keperawatan yang dapat ditegakkan kepada Ny. L adalah nyeri akut berhubungan dengan agen cedera biologis dengan NOC berupa tingkat nyeri dan NIC manajemen nyeri. Serta ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan berhubungan dengan kurang komitmen pada rencana tindakan dan kurang pengetahuan tentang program pengobatan dengan NOC pengetahuan manajemen hipertensi dan NIC pendidikan kesehatan. Implementasi dilakukan selama 7 hari pada diagnosis keperawatan ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan, pada diagnosis nyeri akut dilakukan selama 3 hari.

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga diperlukan tata laksana penyakit ini dengan intervensi yang dapat dilakukan di berbagai tingkat fasilitas pelayanan kesehatan dalam upaya menurunkan prevalensi dan insiden penyakit (20) Untuk itu, bentuk intervensi yang ditawarkan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada Ny. L adalah dengan memberikan terapi komplementer pemberian relaksasi benson selama 7 hari sebanyak 2 kali sehari selama ± 10 menit setiap pagi hari dan sore hari (21).

Teknik relaksasi benson adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan mengulang kata-kata sesuai dengan kepercayaan dan agama yang dianut (12). Terapi relaksasi benson merupakan gabungan dari relaksasi nafas dalam, pikiran dan sistem keyakinan (22). Teknik ini sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan, bersama-sama atau sendiri. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu faktor dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran

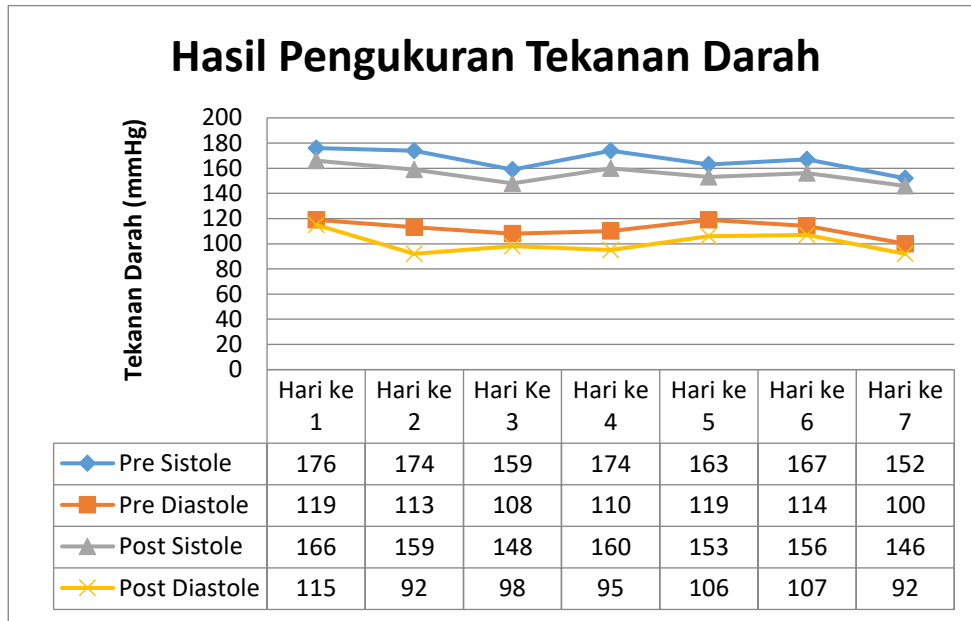
yang mengganggu (23).

Relaksasi benson merupakan salah satu metode relaksasi yang dapat diterapkan pada pasien dengan hipertensi. Terapi relaksasi benson memberikan banyak manfaat untuk membantu psikologi dan fisik pada seseorang akan mengalami rileks walaupun banyak tekanan pekerjaan atau aktifitas yang dilakukan oleh pasien dengan hipertensi. Terapi relaksasi benson juga dapat meningkatkan kepercayaan seseorang bahwa penyakit yang dialami akan mendapatkan kesembuhan karena pada saat melakukan relaksasi benson pasien juga dapat memohon kesembuhan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa (24).

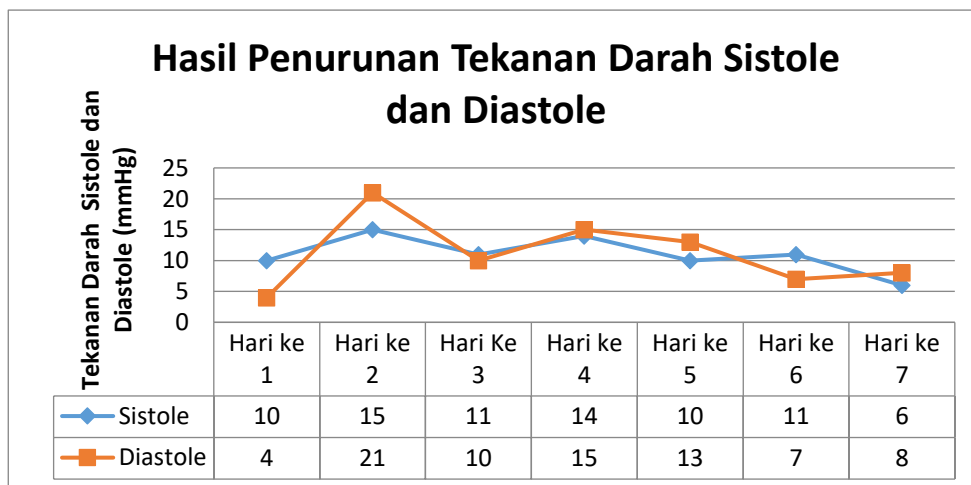
Terapi relaksasi benson melibatkan unsur keyakinan dan keimanan sehingga akan memberikan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan terapi relaksasi yang tidak melibatkan unsur keimanan dan keyakinan. Pada saat relaksasi benson, O₂ masuk kedalam tubuh melalui saluran nafas lalu diteruskan ke paru kemudian diproses kedalam tubuh. O₂ diproses didalam paru yaitu dibagian bronkus lalu diedarkan ke seluruh bagian tubuh melalui pembuluh darah vena dan juga nadi. Karena hal tersebut maka O₂ didalam tubuh akan tercukupi.

Apabila O₂ di dalam tubuh tercukupi maka tubuh akan berada dalam keadaan seimbang sehingga membuat tubuh menjadi rileks. Jika tubuh merasa rileks maka tubuh akan melepaskan hormon endorphen yang akan memberikan kenyamanan dan otot-otot pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi sehingga peredaran darah dapat menjadi lancar dan sirkulasi darah akan membaik. Karena hal tersebut maka terjadilah penurunan tekanan darah (13).

Terapi relaksasi benson merupakan terapi yang mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja serta tidak memerlukan biaya (22). Pemilihan terapi ini sebagai intervensi



Gambar 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Gambar 2. Hasil Penurunan Tekanan Darah *Sistole* dan *Diastole* per Hari

yang diberikan kepada pasien tidak terlepas dari berbagai penelitian yang telah membuktikan bahwa terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Simandalahi et al bahwa pemberian relaksasi benson sebanyak 2 kali sehari selama ± 10 menit pada pagi dan sore hari selama 7 hari pemberian dapat menurunkan tekanan darah (21). Sejalan juga dengan penelitian Mahardian dan Saryomo hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan

tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi benson (25).

Pemberian terapi relaksasi benson dilaksanakan selama 7 hari yaitu dari Selasa, 14 November 2023 sampai Senin 20 November 2023. Pemberian terapi relaksasi benson secara rutin pagi hari pada pukul 10.00 WITA dan sore hari pada pukul 16.00 WITA, kecuali hari ketujuh pemberian terapi relaksasi benson pagi hari pada pukul 11.00 WITA dan sore hari pada pukul 17.00 WITA. Dalam pemberian

terapi komplementer terapi relaksasi benson pada pasien, dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum pemberian terapi relaksasi benson di pagi hari dan setelah pemberian terapi relaksasi benson di sore hari.

Tekanan darah Ny. L sempat naik pada hari ke empat pemberian karena Ny. L mengatakan baru mengkonsumsi ikan asin. Tetapi hingga hari ketujuh tekanan darah Ny. L kembali mengalami penurunan karena Ny. L mulai mematuhi untuk mengurangi memakan ikan asin. Terlihat perubahan tekanan darah dari sebelum pemberian pada hari pertama hingga sesudah pemberian pada hari ke tujuh yaitu penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 30 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebanyak 27 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian terapi relaksasi benson kepada Ny. L dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

KETERBATASAN

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti melakukan pemberian terapi relaksasi benson tidak menggunakan jadwal yang teratur dan jam yang konsisten. Hal ini terlihat pada saat melakukan intervensi pada hari ketujuh (Senin, 20 November 2023) yaitu dalam pemberian terapi relaksasi benson di pagi hari diberikan pada pukul 11:00 WITA karena pukul 10:00 WITA peneliti masih berdinas di puskesmas sehingga diberikan setelah peneliti pulang dari puskesmas sehingga dapat memengaruhi hasil dari pemeriksaan tekanan darah tersebut.

Selain itu, Ny. L yang sulit untuk beradaptasi dalam mengubah gaya hidup seperti kadang masih memakan ikan asin dan masih belum kontrol rutin serta belum mengkonsumsi obat penurunan tekanan darah menjadi hambatan yang ditemui oleh peneliti.

ETIKA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan etika penelitian *informed consent* yang ditanyakan secara lisan kepada klien dan telah memperoleh persetujuan dari klien untuk diberikan asuhan keperawatan terapi relaksasi benson. Peneliti juga menggunakan etika keperawatan *autonomy* yaitu klien berhak untuk memilih, *beneficience* yaitu tindakan yang diberikan dapat bermanfaat bagi klien, serta *non malaficience* yaitu penelitian ini tidak menimbulkan kerugian pada klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini telah dilakukan berdasarkan dengan prosedur, sehingga tidak terdapat konflik kepentingan pada penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah terlibat dan membantu dalam penelitian ini.

PENUTUP

Setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi benson selama 7 hari sebanyak 2 kali sehari selama $\pm$ 10 menit pada pagi dan sore hari pada Ny. L. didapatkan hasil tekanan darah Ny. L dari hari pertama sebelum intervensi yaitu TD: 176/119 mmHg dan pada hari ketujuh sesudah intervensi yaitu TD: 146/92 mmHg. Terdapat pengaruh dalam pemberian terapi relaksasi benson kepada Ny. L dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Karya tulis ilmiah ners ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pasien, institusi pendidikan, serta Puskesmas Karang Intan 2 mengenai terapi pendamping atau terapi nonfarmakologi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi benson.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fauziah T, Nurmayni, Putri R, Pidia S, Sari S. Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” 1st ed. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya; 2021.
2. Suling FRW. HIPERTENSI. 1st ed. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia; 2018.
3. WHO. Hypertension [Internet]. 2023. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
4. Kementerian Kesehatan RI. Hipertensi Secara Global [Internet]. 2018. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/43/hipertensi-secara-global>
5. Kementerian Kesehatan RI. Hipertensi Disebut Sebagai Silent Killer [Internet]. 2023. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
6. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2018.
7. Universitas Lambung Mangkurat. Rencana Induk Penelitian 2020–2024. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat; 2020.
8. Apriyanto I, Sulistyowati Y, Utami S. Determinan faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukamulya Kabupaten Tangerang Provinsi Banten tahun 2021. J Untuk Masy Sehat. 2023;7(1):68–83.
9. Ratna R, Aswad A. Efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jambura Heal Sport J. 2019;1(1):33–40.
10. Fajri I, Nurhamsyah D, Mudrikah KA, Aisyah S, Azjunia AR. Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien kanker payudara stadium 2–4: literature review. J Ilm Keperawatan Indones. 2022;5(2):106–20.
11. Yulendasari R, Djamaludin D. Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Holistik J Kesehat. 2021;15(2):187–96.
12. Nurhafiza CS, Studi P, Ilmu S, Kesehatan F, Hang U, Pekanbaru T, et al. Asuhan keperawatan pasien diabetes melitus dengan penerapan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan kadar gula darah. 2023;8(2):198–212.
13. Nurjanah L, Eryani S, Siregar YA. Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas. Inject Nurs J. 2022;5(3):248–53.
14. Rahmadhani M. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med). 2021;4(1):52–62.
15. Sari YHS, Usman, Majid M. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Maiwa Kab. Enrekang. J Ilm Mns Dan Kesehat. 2019;2(1):68–79.
16. Nuraeni E. Hubungan usia dan

- jenis kelamin berisiko dengan kejadian hipertensi di Klinik X Kota Tangerang. J JKFT. 2019;4(1):1.
17. Harahap N, Cahyani R, Lubis SA, Farhani N, Jayanti PD, Harahap RA. Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Perkebunan Ramunia Kecamatan Pantai Labu. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2023;23(2):2131.
 18. Fadila RA, Hawati N. Pengalaman penderita hipertensi dalam menurunkan nyeri kepala dengan terapi non farmakologi di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang tahun 2017. J Kesehat dan Pembang. 2019;9(18):76–88.
 19. Sutomo HA. Peningkatan kemampuan self medication pada penderita hipertensi dengan keluhan nyeri leher belakang. J Masy Mandiri Dan Berdaya. 2022;1(1):27–37.
 20. Kementerian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: HK.01.07/MENKES/4634/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. 2021.
 21. Simandalahi T, Sartiwi W, Angriani N, Toruan E. Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. J Endur. 2019;4(3):641.
 22. Sari DWI, Syarafina FZ, Ayuningtias K, Rindiani NA, Setianingrum PB, Febriyanti S, et al. Efektivitas terapi relaksasi Benson untuk meningkatkan kualitas hidup lansia: telaah literatur. Muhammadiyah J Geriatr. 2022;2(2):55.
 23. Samsugito I. Modul Relaksasi Benson. Samarinda: Universitas Mulawarman; 2021.
 24. Sukarmin, Rizka H. Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. J STIKES Muhammadiyah Kudus [Internet]. 2015;6(3):86–93. Available from: <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/134/79>
 25. Mahardian R, Saryomo. Penerapan relaksasi Benson terhadap pasien hipertensi di Desa Sukapada Kecamatan Pagerageung. Healthc Nurs J [Internet]. 2022;4(2b):13–7. Available from: <http://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2575>