

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RUANG TERATAI RUMAH SAKIT TK III
BALADHIKA HUSADA JEMBER**

KARYA ILMIAH AKHIR



**Oleh
Arif Rachmatullah
NIM. 24101132**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Teratai RS TK III Baladhika Husada Jember

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

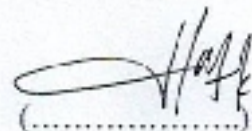
Disusun Oleh

Arif Rachmatullah
NIM.24101132

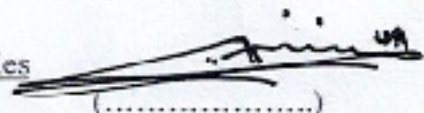
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir
ners pada tanggal 06 Oktober Tahun 2025 dan telah diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi
Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

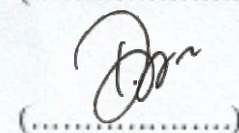
Penguji 1 : Ina Martiana, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0728039203


(.....)

Penguji 2 : A'Jalil Achbab, S.Kep., Ns., M.M.Kes
NIP : 196912231996031001


(.....)

Penguji 3 : Achmad Sya'id, S.Kp., Ns., M.Kep
NIDN : 0701068103


(.....)

Ketua Program Studi Profesi Ners


Emi Eliya Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Hipertensi Di Ruang Teratai RS TK III Baladhika Husada Jember

Arif Rachmatullah, S.Kep

Introduction: Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular dimana kondisi pembuluh darah mengalami peningkatan tekanan yang persisten. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi yang menetap, dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya ditandai oleh peningkatan tekanan darah, tetapi juga sering disertai dengan keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri dada, dan ketegangan otot, yang dapat menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada pasien. Nyeri yang dirasakan oleh pasien hipertensi bisa disebabkan oleh peningkatan tekanan darah yang memicu vasokonstriksi dan peningkatan kerja jantung, serta faktor psikologis seperti stress dan kecemasan. Nyeri akut merupakan diagnosa keperawatan yang ditegakkan saat pasien mengalami kejadian sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan yang berlangsung lebih dari tiga bulan. Dalam pelaksanaan terapi terdapat dua jenis terapi diantaranya Farmakologis dan non farmakologis (Rahman *et al*, 2021). Salah satu terapi farmakologis dengan obat opioid narkotik, non- opioid/ NSAID (*Nonsteroid Anti Inflammatory Drugs*), sedangkan tindakan non farmakologis dapat menggunakan teknik relaksasi nyeri. Teknik relaksasi terbukti efektif untuk menurunkan skala nyeri pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut atau kronis. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan pada pasien nyeri yaitu teknik relaksasi Benson, relaksasi benson merupakan pengembangan respons relaksasi yang melibatkan keyakinan pasien (Rasubala & Kumaat, 2017). Fokus relaksasi Benson adalah pada pengungkapan kalimat tertentu secara berulang-ulang dengan irama teratur serta sikap pasrah. Kata-kata dalam terapi yang digunakan bisa berupa nama Tuhan atau kata yang dapat menenangkan pasien (Sri Sat & Untar, R., 2020). **Metode:** desain penelitian kuantitatif *case study* dengan

pendekatan proses asuhan keperawatan. Sampel penelitian fokus kepada satu objek yang diangkat sebagai kasus di ruang Teratai Rumah Sakit Baladhika Husada Jember. **Hasil:** Asuhan Keperawatan yang dilakukan meliputi pengkajian, analisa data, intervensi, implementasi dan evaluasi dengan diagnosa keperawatan utama Nyeri Akut. Setelah diberikan Intervensi Relaksasi benson Hasil evaluasi hari kedua pada Ny B didapatkan hasil pengkajian TD=160/100MmHg, Nadi=100x/mnt, Suhu= 36.5⁰C, RR= 20.x/mnt, Skala nyeri 4. **Analisa diskusi:** tehnik *relaksasi benson* ini merupakan intervensi keperawatan dalam mengatasi masalah gangguan rasa nyaman nyeri, yang mudah diterapkan dan tidak membutuhkan biaya terutama dengan diagnosa medis hipertensi. **Kesimpulan:** intervensi tehnik *relaksasi benson* untuk menurunkan keluhan nyeri dapat diberikan pada pasien dengan kondisi nyeri. Teknik relaksasi benson merupakan gabungan dari tehnik relaksasi nafas dalam dengan unsur keyakinan.

Kata kunci: hipertensi, nyeri akut, tehnik relaksasi benson