

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MAYONG II JEPARA

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang sudah menjadi masalah di dunia dan merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, gagal ginjal. Keluhan yang sering muncul pada pasien hipertensi adalah pusing atau sakit kepala dan rasa berat pada tengkuk. Tindakan dalam menangani hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu tindakan non farmakologi yaitu dengan terapi relaksasi Benson. Tujuan penulisan ini adalah menggambarkan asuhan keperawatan pasien dengan masalah keperawatan nyeri dan Resiko ketidak efektifan perfusi jaringan serebra pada kasus hipertensi dengan intervensi khusus terapi relaksasi benson. Metode yang digunakan berupa studi kasus dengan asuhan keperawatan pada satu pasien dan melakukan pengkajian, diagnosa keperawatan, rencana tindakan keperawatan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dan pemeriksaan fisik. Setelah itu dilakukan tindakan terapi relaksasi benson. Hasil dari penerapan terapi relaksasi benson selama 5 hari berturut-turut pada pasien didapatkan adanya penurunan tekanan darah pasien. Simpulan dari studi kasus ini yaitu setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri dan Resiko ketidak efektifan perfusi jaringan serebra berdampak positif pada hasil penurunan tekanan darah. Untuk itu diharapkan terapi relaksasi benson ini dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan klien dengan masalah keperawatan nyeri dan Resiko ketidak efektifan perfusi jaringan serebra dapat dilakukan oleh keluarga secara mandiri di rumah.

Kata kunci: Tekanan darah, Hipertensi, Relaksasi Benson

ABSTRACT

Hypertension is a disease that has become a problem in the world and is a major cause of heart failure, stroke, kidney failure. Complaints that often arise in hypertensive patients are dizziness or headaches and a feeling of heaviness in the neck. Actions in dealing with hypertension can be done by pharmacology and nonpharmacology. One non-pharmacological action is Benson relaxation therapy. The purpose of this paper is to describe nursing care of patients with pain nursing problems and the risk of ineffectiveness of cerebral tissue perfusion in cases of hypertension with special intervention of Benson relaxation therapy. The method used in the form of case studies with nursing care in one patient and conduct assessments, nursing diagnoses, nursing action plans, nursing actions, and evaluation. Data collection was carried out using interview and physical examination methods. After that, Benson relaxation therapy was performed. The results of the application of benson relaxation therapy for 5 consecutive days in patients found a decrease in the patient's blood pressure. The conclusion from this case study is that after the application of benson relaxation therapy in hypertensive patients with pain nursing problems and the risk of ineffectiveness of serebral tissue perfusion has a positive impact on the results of blood pressure reduction. For this reason, it is hoped that this Benson relaxation therapy can be applied in nursing care of clients with pain nursing problems and the risk of ineffectiveness of cerebral tissue perfusion can be carried out by families independently at home.

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Benson Relaxation