

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

Lina Maryana¹, Eni Hidayati², Desi Ariani R.³,

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl.Kedungmundu Raya No.18, Tembalang,
Semarang, Jawa Tengah, 50273
E-mail: Linamaryana1980@gmail.com

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

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini dihadapkan pada kondisi yang kompleks, khususnya masalah kesehatan. Salah satu penyakit dengan prevalensi cukup tinggi dibanding yang lain adalah Hipertensi. Menurut WHO (2013) dalam Setiati (2014), prevalensi hipertensi dalam masyarakat diperkirakan berkisar antara 10-18 %, sebagian besar (+ 95 %) penderita di masyarakat adalah hipertensi primer atau esensial. American Heart Association (AHA) mencatatkan bahwa tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi (Setiati, 2014).

Pengidap hipertensi hanya sepertiganya yang mengetahui keadaannya dan hanya 61% yang menjalani pengobatan. Penderita hipertensi harus berusaha mengurangi stress emosional dan mengendalikan konsumsi makanan, lemak, alkohol dan menghentikan rokok karena semua itu merupakan faktor pencetus yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Setiati (2014) dalam Buku Ajar Penyakit Dalam menyebutkan bahwa penderita hipertensi bila tidak ditanggulangi /ditangani dengan benar serta tidak diobati segera akan dapat menimbulkan komplikasi menjadi retinopati, gagal ginjal, penyakit jantung koroner,

hipertropi ventrikel kiri dan gagal jantung kongestif dan juga bisa berakibat stroke.

Begitu kuatnya hubungan antara perilaku dan prevalensi hipertensi di masyarakat menurut Roger (1998) dalam Notoatmodjo (2007) perilaku seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengetahuan dan sikap. Perilaku seseorang juga dapat diperoleh dari kebiasaan pasien dalam hidup sehari-hari dalam masyarakat ataupun dalam lingkungan keluarga. Dalam kehidupan pasien sehari-hari baik di lingkungan keluarga ataupun di masyarakat, pasien harus memperhatikan bagaimana perilaku pasien dan tidak mengabaikan upaya pencegahan terhadap komplikasi hipertensi, sehingga tidak menimbulkan akibat yang lebih fatal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi diantaranya adalah pola makan, aktivitas, istirahat, psikologis dan kecemasan akibat kurangnya informasi mengenai penyakit, dukungan keluarga, kecukupan keuangan, stres dari lingkungan, faktor kesehatan fisik, sikap terhadap penyakitnya, dan kemampuan penguasaan terhadap penyakitnya, proses penyesuaian diri baik secara fisik maupun psikososial, serta informasi tentang pengalaman yang menakutkan. Salah satu upaya untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah pada pasien

hipertensi adalah dengan metode relaksasi. Relaksasi ada 4 macam yaitu relaksasi otot (progressive muscle relaxation), pernafasan (diaphragmatic breathing), meditasi (attention-focussing exercises), dan relaksasi perilaku (behavioral relaxation training). Kelebihan latihan tehnik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Disamping itu kelebihan dari tehnik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stress (Nugroho, 2012).

Dalam mengambil langkah untuk pencegahan haruslah didasarkan pada data atau keterangan yang bersumber dari analisis epidemiologi atau hasil pengamatan atau penelitian epidemiologis. Dalam usaha pencegahan memang lebih diutamakan dari pada pengobatan, dan dalam melaksanakan pencegahan penyakit harus tahu dan menguasai dengan baik tentang penyakit tersebut (Sarwono, 2009).

Penelitian lain dilakukan oleh Pratiwi (2015) dengan judul pengaruh tehnik relaksasi benson dan murrotal Al Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer dengan hasil adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok yang dilakukan intervensi.

Manfaat terapi relaksasi Benson ini adalah melegakan stress untuk penyakit darah tinggi, penyakit jantung, susah tidur, sakit kepala akibat peningkatan tekanan darah, membantu orang menjadi rileks dan dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik, serta membantu individu untuk mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat pada kondisi yang menegangkan (Miltenbarger, 2004 dalam Pratiwi 2015)

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mayong II Jepara

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan tehnik relaksasi Benson.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan tehnik relaksasi Benson.
- c. Melakukan analisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi Benson.

C. Manfaat Penulisan

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengaplikasikan terapi relaksasi Benson dalam upaya preventif terhadap peningkatan tekanan darah pada pasien

hipertensi. Serta diharapkan sebagai informasi bagi tenaga kesehatan lain terutama dalam pengelolaan kasus yang bersangkutan.

D. Desain

Pengambilan kasus ini adalah tentang penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan relaksasi Benson melalui studi kasus. Desain yang digunakan dalam studi kasus ini adalah studi deskriptif, yaitu memotret gambaran penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan pendekatan proses keperawatan menggunakan aplikasi relaksasi Benson. Tahap pertama menyiapkan pengkajian. Selanjutnya dilakukan perencanaan asuhan keperawatan dan intervensi berupa teknik relaksasi Benson, Kemudian dilakukan evaluasi apakah terjadi perubahan terhadap tekanan darah pasien.

E. Setting dan Subject

Subjek studi kasus ini adalah pasien hipertensi. Dalam studi kasus ini ada 2

H. Hasil

Setelah dilakukan tindakan terapi Relaksasi Benson didapatkan hasil.

pasien yang diberikan intervensi teknik relaksasi Benson.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penerapan kasus ini menggunakan cara studi kasus. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan stetoskop, tensi meter, rekam medik asuhan keperawatan, standar prosedur operasional teknik relaksasi Benson dengan waktu 30 menit, checklist kegiatan. Urutan langkahnya dilakukan pengkajian kepada pasien hipertensi, melakukan intervensi teknik relaksasi Benson, kemudian mengevaluasi tindakan.

G. Metode Analisa

Analisa data yang dilakukan secara bertahap dengan melakukan observasi setelah dilakukan tindakan relaksasi Benson apakah tindakan tersebut efektif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi sehingga tindakan tersebut mampu dipatenkan

Tanda Gejala (Ardiansyah, 2012)	Ny.M		Ny.E	
	ya	tidak	ya	tidak
1. Nyeri kepala	2		2	
2. Nausea		√		√
3. Vomitus		√		√
4. Penglihatan kabur		√		√
5. Epistaksis		√		√
6. Edema		√		√
7. Nokturia		√		√
8. bingung, dan keletihan		√		√
9. Tekanan darah	150/90 mmHg		140/90 mmHg	
10. Nadi	88 x/mnt		80 x/mnt	
11. Pernafasan	20x/mnt		18 x/mnt	

I. Pembahasan

Intervensi, implementasi, evaluasi

Rencana tindakan keperawatan yang akan dilakukan pada kedua klien diagnosa pertama adalah Nyeri akut berhubungan dengan agen cedera biologis adalah setelah dilakukan tindakan keperawatan 10 x pertemuan diharapkan nyeri pasien berkurang dengan kriteria hasil pasien terlihat rileks, pasien melaporkan nyerinya berkurang, skala nyeri berkurang 0-3. intervensi yang dilakukan kaji karakteristik nyeri P,Q,R,S,T (Provoking incident, Quality of pain, Region, Severity of pain, Time) rasional untuk mengetahui status nyeri, ajarkan teknik relaksasi benson rasional untuk mengurangi nyeri, kolaborasi pemberian obat analgesik rasional untuk mengurangi nyeri. Diagnosa kedua adalah resiko ketidak efektifan perfusi jaringan serebral berhubungan dengan hipertensi adalah setelah dilakukan tindakan keperawatan 10 x pertemuan di harapkan hipertensi

dapat teratasi dengan kriteria hasil TTV klien dalam batas normal 120/80-130/90 mmHg, terciptan kondisi yang nyaman dan tenang. Intervensi atau rencana yang di lakukan pantau tekanan darah rasional untuk mengetahui tekanan darah pasien, ajarkan teknik relaksasi benson rasional untuk menurunkan tekanan darah pasien, pantau respon terhadap obat untuk mengontrol tekanan darah, rasional untuk menurunkan tekanan darah, kolaborasi dalam pemberian obat rasional menurunkan tekanan darah.

Implementasi yang penulis lakukan untuk mengatasi masalah keperawatan yang pertama adalah mengkaji karakteristik nyeri P,Q,R,S,T (Provoking incident, Quality of pain, Region, Severity of pain,Time), mengajarkan teknik relaksasi benson, berkolaborasi pemberian obat analgesik dan antihipertensi. Untuk masalah keperawatan yang ke dua adalah memantau tekanan darah, memberikan posisi yang nyaman, mengajarkan teknik

relaksasi benson, kolaborasi pemberian obat.

Setelah penulis melakukan tindakan keperawatan, penulis melakukan evaluasi selama 10x pertemuan di dapatkan hasil, masalah keperawatan pertama nyeri akut

berhubungan dengan agen cedera biologis teratasi. Masalah keperawatan kedua ketidak resiko efektifan perfusi jaringan berhubungan dengan hipertensi teratasi.

Perubahan gejala diatas dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tanda Gejala (Ardiansyah, 2012)	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah	
	Ny.M				Ny.E			
	ya	tidak	ya	tidak	ya	tidak	ya	tidak
1. Nyeri kepala	4		2		5		2	
2. Nausea		√		√	√			√
3. Vomitus		√		√		√		√
4. Penglihatan kabur		√		√		√		√
5. Epistaksis		√		√		√		√
6. Edema		√		√		√		√
7. Nokturia	√			√		√		√
8. bingung, dan keletihan	√			√	√			√
9. Tekanan darah	170/100 mmHg		150/90 mmHg		180/100 mmHg		140/90 mmHg	
10. Nadi	96 x/mnt		88 x/mnt		88 x/mnt		80 x/mnt	
11. Pernafasan	24 x/mnt		20x/mnt		22 x/mnt		18 x/mnt	

J. Kesimpulan

Hasil studi yang dilakukan di Puskesmas Mayong II, diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

- A. Asuhan keperawatan pada Hipertensi harus diberikan secara komprehensif, intervensi teknik relaksasi benson, dapat diberikan pada klien dengan hipertensi.
- B. Teknik relaksasi benson dengan edukasi terkait penyakit, masalah keperawatan, serta penyelesaiannya terbukti dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah.
- C. Pemberian tindakan keperawatan terapi relaksasi benson yang di berikan selama 5 hari mampu menurunkan tekanan darah pada pasien kelolaan mampu melakukan terapi relaksasi benson secara mandiri

D. REFERENSI

- Ardiansyah, M. (2012). Medikal Bedah Untuk Mahasiswa. Yogyakarta: Diva Press
- Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Stiyohadi B, Syam AF. Buku ajar ilmu Penyakit dalam jilid I. VI. Jakarta: InternaPublishing; 2014:1132-53.
- Notoatmodjo. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineke Cipta; 2007
- Nugroho, (2012). Kecemasan Pada Lansia.<http://www.psychologymania.com/2012/08/kecemasan-pada-lansia.html> (diakses 22 Desember 2017, Jam 10.24 WIB)

- Sarwono.2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Pratiwi. L., Yesi Hasneli, Juniar Ernawaty, (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murrotal Al Qur'an Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. JOM Vol. 2 No 2, Oktober 2015.
- Rilantono, L.I. (2012). Penyakit Kardiovaskuler (PKV): 5 Rahasia. Jakarta; Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Indonesia