PENERAPAN RELAKSASI BENSON DALAM ASUHAN KEPERAWATAN PADA HIPERTENSI UNTUK MENGATASI NYERI AKUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GUNTUR KAB GARUT TAHUN 2026

RIDWAN SUSPENDI
231FK06073

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan global yang menempatkan sekitar satu dari tiga orang dewasa sebagai penderitanya. Nyeri kepala merupakan gejala yang paling banyak dikeluhkan penderita hipertensi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari dan memahami secara mendalam mengenai Penerapan relaksasi benson dalam asuhan keperawatan pada hipertensi untuk mengatasi nyeri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri atas dua klien dewasa penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. Intensitas nyeri kepala diukur menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi. **Hasil:** Setelah pemberian terapi relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut pada kedua klien dengan durasi 15 menit per sesi. Klien pertama mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 1 disertai penurunan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 140/100 mmHg. Klien kedua mengalami penurunan dari skala nyeri 4 menjadi 1 disertai penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. **Kesimpulan:** Peneliti berhasil menggambarkan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri. **Saran:** Terapi relaksasi Benson direkomendasikan untuk diintegrasikan sebagai prosedur standar intervensi nonfarmakologi dalam asuhan keperawatan klien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Nyeri Kepala, Relaksasi Benson

THE APPLICATION OF BENSON RELAXATION THERAPY IN NURSING CARE FOR HYPERTENSION TO ALLEVIATE ACCUTE PAIN: A CASE STUDY IN THE WORKING AREA OF GUNTUR COMMUNITY HEALTH CENTER, GARUT REGENCY, 2026

RIDWAN SUSPENDI

231FK06073

ABSTRACT

Background: *Hypertension is a major global health burden, affecting approximately one in three adults worldwide. Headache is the most commonly reported symptom among patients with hypertension.* ***Objective:*** *This study aimed to examine and gain an in-depth understanding of the application of Benson relaxation therapy in nursing care for patients with hypertension to alleviate pain.* ***Method:*** *This study employed a descriptive qualitative design with a case study approach. The study subjects comprised two adult hypertensive patients receiving care at the Guntur Community Health Center in Garut Regency. Headache intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention.* ***Results:*** *Following three consecutive days of Benson relaxation therapy administered in 15-minute sessions. The first patient's headache score decreased from 6 to 1, accompanied by a blood pressure reduction from 170/100 mmHg to 140/100 mmHg. The second patient's score declined from 4 to 1, with blood pressure falling from 160/100 mmHg to 140/90 mmHg.* ***Conclusion:*** *This study successfully described the implementation of nursing care incorporating Benson relaxation therapy to alleviate pain in patients with hypertension.* ***Discussion:*** *Benson relaxation therapy is recommended for integration as a standardized non-pharmacological nursing intervention in the care of hypertensive patients presenting with headaches.*

Keywords: *Nursing Care, Hypertension, Headaches, Benson Relaxation*