

Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi : Literature Review

Almarida Nur Afiffa^{1*}, Taufik Septiawan²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

^{1*}Kontak Email: almaridaa12@gmail.com

Diterima:18/07/21

Revisi:08/01/22

Diterbitkan: 19/04/22

Abstrak

Tujuan studi: Penulisan dalam bentuk literatur review ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap nilai nyeri kepala pada penderita hipertensi.

Metodologi: Metode penulisan dengan *literature review* dengan mengambil 15 jurnal 5 jurnal nasional dan 10 jurnal Internasional, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Terapi relaksasi benson atau yang sejenis (mirip) yang menggunakan relaksasi pernapasan ataupun relaksasi spiritual efektif dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

Manfaat: Dari studi ini bisa menjadi tinjauan pustaka bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan serta menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tentang terapi relaksasi benson dalam mengatasi menurunkan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi dan menganalisa dengan adanya *studi literature review* pengaruh teknik relaksasi benson sebagai terapi non farmakologi untuk penyakit yang lain selain penderita hipertensi dengan database yang digunakan untuk mencari literature agar lebih bervariasi.

Abstract

Purpose of study: This thesis uses the form of a literature review to determine the effect of Benson's relaxation technique on the value of headache in patients with hypertension.

Methodology: The method used for writing this thesis is literature review by taking 15 journals, 5 national journals and 10 international journals, according to inclusion and exclusion criteria

Results : Benson relaxation therapy or similar (resemble) that uses breathing relaxation or spiritual relaxation is effective in reducing headache in patients with hypertension.

Applications: From this study could be a library review for further researchers to develop and broaden Benson relaxation therapy in dealing with lower the scale of headache pain on hypertensive sufferers and an analysis by the study literature review effects of Benson's relaxation techniques as non-pharmacological therapy for others other than hypertension with a database used to search for literature in order to variously.

Keywords: Hypertension, Headache Scale, Benson Relaxation Technique

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang sering di kenal dengan istilah darah tinggi adalah keadaan dimana seseorang dinyatakan mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Seseorang mengalami penyakit hipertensi apabila tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolic di atas 90 mmHg (Haris et al., 2017). Hasil Riskesdas (2018) hipertensi tertinggi pertama di provinsi Bangka Belitung (30,9%), kedua di Kalimantan Selatan (30,8%), ketiga di Kalimantan Timur (29,6%), keempat Jawa Barat (29,4%), kelima Gorontalo dan hipertensi terendah pertama di provinsi Papua (16,8%), kedua Bali (19,8%), ketiga DKI Jakarta (20,0%), keempat Papua Barat (20,5%) dan kelima Riau (20,9%).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 mengungkapkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia memiliki hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terdiagnosis menderita hipertensi, dan diperkirakan setiap tahun 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya. Data prevalensi yang menderita hipertensi pada usia dewasa yang umur lebih dari 25 tahun sebesar 40%. Penderita hipertensi diperkirakan bisa mengakibatkan kematian sebesar 7,5 juta kemudian penyebab kematian di dunia sebesar 12,8%. Di Amerika memperkirakan bahwa ada 33,8 % penduduk yang menderita penyakit hipertensi baik pada laki-laki maupun perempuan.

Tanda gejala hipertensi yang muncul adalah nyeri kepaladirasakan penderita hipertensi akan mengalami nyeri kepala seperti pusing dan daerah tengkuk terasa berat. Nyeri secara umum diartikan sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik atau mental yang terjadi secara alami yang bersifat subyektif dan personal. Nyeri kepala atau cephalgia merupakan gejala, bukan penyakit dan dapat menunjukkan penyakit organik (neorologik atau penyakit lain), respon stres, vasodilatasi (migren), tegang otot rangka nyeri kepala tegang (Smeltzer et al.,

2013). Untuk mengetahuinya dengan menggunakan skala nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS) Angka 0 artinya tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang dan 7-10 nyeri berat (Kuniasih, 2018).

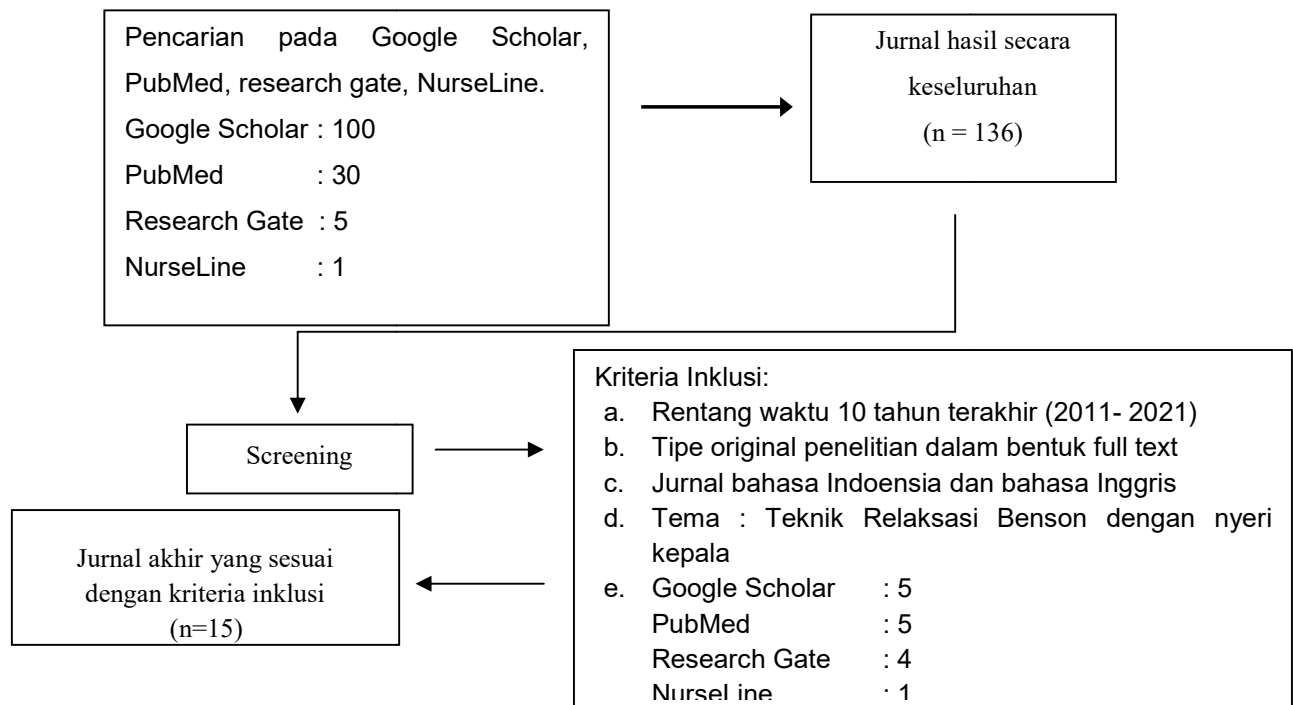
Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam menurunkan skala nyeri kepala dengan melakukan relaksasi benson penderita hipertensi. Teknik Relaksasi Benson merupakan kombinasi terapi relaksasi dengan faktor kepercayaan seseorang yaitu pengucapan kata atau kalimat sesuai kepercayaan yang dianut (berfokus pada nama Tuhan atau kata-kata berunsur keagamaan yang menenangkan) yang dilakukan berulang kali dengan teratur dan berserah pada Tuhan (Riska, 2019).

engan dilakukannya teknik relaksasi benson akan mengaktifkan saraf parasimpatis yang menstimulasi menurunkan fungsi sistem yang ditingkatkan oleh saraf simpatis dan meningkatkan semua fungsi sistem yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi benson dapat menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis yang dapat sedikit melebarkan arteri dan memperlancar peredaran darah sehingga meningkatkan pengiriman oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer yang menstabilisasi tekanan darah secara bertahap dan menghilangkan nyeri kepala akibat terjadinya hipertensi (Atmojo et al., 2019).

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurnal penelitian kuantitatif. Pencarian data base melalui database cendikiawan atau Google Scholar, scopus, situs research gate, scient direct, Nurse Line Jurnal. Jurnal yang dipilih adalah yang dipublikasikan dari tahun 2011 sampai dengan 2021. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam penelitian ini yaitu “Relaksasi Benson” AND “Hipertensi” AND “Nyeri Kepala” AND “Relaxation Benson” AND “Headache” AND “Hypertension”.

Setelah dilakukannya seleksi data berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian di lakukan RAC (*Research Appraisal checklist*) pada jurnal. RAC di buat untuk melakukan penilaian terhadap penulisan penelitian kuantitatif secara cermat dan sistematis. Di dalam penilaian RAC terdapat 51 kriteria yang meliputi penilaian judul, abstrak, masalah literatur, metodologi, analisis data, pembahasan dan sistematik penulisan jurnal dimana setiap kriteria memiliki skor tersendiri. Setiap kriteria memiliki rentang skor 1 sampai dengan 6. Skor 1 artinya kriteria tidak ditemukan di dalam jurnal sedangkan skor 6 artinya kriteria di temukan secara lengkap dan jelas di dalam jurnal. Terdapat 3 kategori berdasarkan jumlah nilai skor yaitu Superior (205-306 Poin), Average (103-204 Poin), Below Average (0-102 Poin) (Virgiawan, 2020).



Gambar 1 Flow Diagram

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1. Hasil

Tabel 1. Hasil dan Analisis.

No	Author	Thn	Judul	Volume, Angka	Metode (Desain, Sample, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Data Besed
1.	Sheren Kristmas, Dame Elysabeth, Yenni Ferawati	2017	<i>Slow deep breathing in hypertensive people with headaches</i>	Vol. 87 No. 7	D : Quasi eksperimen menggunakan pre-post test dengan grup kontrol menggunakan tehnik total sampling S : sampel sebanyak 11 responden, kelompok intervensi 7 responden dan kelompok kontrol 4 responden V : Pengaruh <i>Slow Deep Breathing</i> dalam menurunkan nyeri kepala pada hipertensi I : Dengan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di Puskesmas A : uji t dependent	Hasil menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh SDB terhadap penurunan rata-rata nyeri kepala dengan p value (0,200). Namun, berdasarkan hasil pengukuran secara manual menunjukkan adanya penurunan skala nyeri kepala yang lebih maksimal pada kelompok yang dilakukan SDB dibandingkan dengan kelompok Non-SDB, sehingga SDB tetap dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam menurunkan nyeri kepala	Research Gate
2,	Tetti Solehati, Yeni Rustina	2015	<i>Benson Relaxation Technique in Reducing Headache Intensity in Patien Women hypertension</i>	Vol. 5 No. 3	D : study eksperimen semi dengan desain pra dan pasca test S : sampel meningkat menjadi 30 pasien dalam setiap kelompok V : Teknik relaksasi benson mengurangi sakit kepala pada pasien hipertensi I : menggunakan VAS 0-10 A : chi square, test independent, mengukur ANOVA dan beberapa linear pemulihan	Hasil menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh Wilcoxon Sign Rank test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dan diperoleh p value $0,000 < 0,05$.	PubMed
3.	Melinda Nur Aini	2019	<i>Application Of Benson Relaxation And Murottal Al Qur'an Headaches In Hypertension On Patients</i>	Vol. 4 No. 1	D: pre eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest Post test S: accidental sampling dengan 57 responden. V: relaksasi benson dan murottal al quran pada nyeri kepala penderita hipertensi	Adanya perubahan pada skala nyeri yang didapat dari observasi dan skala numerik. Perubahan dapat dilihat dari respon pasien sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Quran. Skala yang didapat	Elsevier

				I: Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan skala numerik. A: intent-to-treat dan pengukuran ANOVAS untuk membandingkan kelompok	sebelum dilakukan relaksasi benson 5 setelah dilakukan terjadi perubahan menjadi 3	
4.	Nikbakht Nasrabadi A, Taghavi Larijani T, Mahmoudi M. Taghlili F	2018	<i>The Influence Of Dhikr Relaxation Therapy To Reducing Tension Headache Of Hypertension At Working Area Pal 3 Health Center Pontianak</i>	Vol. 1 No. 2 D: rancangan quasy-experimen dengan pre-post test controlled grup. S: purposive sampling dengan sampel berjumlah 20 pada masing-masing kelompok V: Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi I: kuesioner yang mencakup informasi demografis dan alat kecemasan Spielberger A: uji Wilcoxon dan Mann-Whitney	Karakteristik responden rata-rata berusia 45-59 tahun (40.0%) dan berjenis kelamin laki-laki (60.0%). Tingkat intensitas nyeri pada kelompok intervensi didapatkan nilai p = 0,000 dengan nilai mean pretest= 2.90 dan posttest = 2.10 juga kelompok kontrol di dapatkan nilai p = 0,184 dengan nilai mean pretest= 2.95 dan posttest = 3.00. Pada perbandingan intensitas nyeri antara kelompok intervensi dan kontrol bernilai p = 0,000	OALib
5.	Moomina, Siauta Selpina Embuai, Hani Tuasikal	2020	<i>Reducing Headaches in Hypertensive Patients Using Benson Relaxation</i>	Vol. 2 NO. 1 D: quasi eksperimental dengan kelompok control (the nonrandomized control group pretest - posttest design) S: consecutive sampling V: Penurunan Nyeri Kepala Penderita Hipertensi Menggunakan Relaksasi benson I: pengukuran tingkat nyeri menggunakan numeric rating scale (NRS). A: uji t.	Rata - rata untuk tingkat nyeri mengalami penurunan pada hari ke 1 dengan signifikan s i 0,001 (<0.05)	Scient Direct
6.	Ratnawati Ratna, Ahmad Aswad	2019	<i>The effectiveness of reflection massage and Benson therapy on a decrease in headache in hypertensive</i>	Vol. 1 NO. 1 D: Quasi Experiment dengan rancangan "Pre Test and Post Test Nonequivalent Control Group S: 48 responden yang ditetapkan secara purposive sampling V: Efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita	hasil uji analisa pengaruh terapi pijat refleksi dan terapi Benson terhadap penurunan nyeri kepala menggunakan uji wilcoxon dengan derajat kemaknaan sebesar $\alpha=5\%$ didapatkan pValue 0.00 maka Ho ditolak dan uji analisa perbedaan efektivitas antara terapi pijat	PubMed

					hipertensi I: menggunakan kuesioner A: uji mann withney	refleksi dan terapi Benson menggunakan uji mann withney dengan derajat kemaknaan sebesar $\alpha=5\%$ didapatkan pValue nyeri kepala 0.330 maka Ho diterima	
7.	Hamranani, Sri Sat Titi	2014	<i>Benson relaxation brought down headaches in the elderly</i>	Vol. 9 NO. 1	D: Quasi eksperimen dengan desain rancangan nonequivalen control group S: 22 lansia diambil secara purposive V: Relaksasi Benson dapat menurunkan nyeri kepala pada lansia I: menggunakan wawancara dan observasi A: Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan Pval : 0,008 ; < 0,05, berarti teknik relaksasi benson efektif untuk penurunan nyeri kepala pada lansia. Kesimpulan : Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik relaksasi benson efektif untuk menurunkan nyeri kepala pada lansia.	PubMed
8.	Ainurrohman , Mono Pratiko, Gustomi Roihatul Zahroh	2013	<i>Respiratory relaxation techniques (Benson) for the intensity of headaches in hypertensive</i>	Vol. 4 NO. 1	D: Pra Eksperimen <i>pre-post test</i> . S:menggunakan <i>purposive sampling</i> pada pasien hipertensi sebanyak 19 responden V: variabel independen dan intensitas nyeri pasien hipertensi sebagai variabel dependen. I: observasi wawancara, pemeriksaan fisik, dan study dokumentasi A: Uji Mann-Whitney U, Uji Shapiro-Wilk dan uji Wilcoxon	Hasil tes <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> , level signifikan $\tilde{Z}\tilde{A}\pm<0,05$, $p= 0,000$. Ada teknik pengaruh pernafasan berelaksasi (Benson) terhadap intensitas nyeri pada pasien hipertensi.	PubMed
9.	Alvionita, Nanda Eksi Nazmiye Koyuncu, Neslihan Ergun Suzer, Oya Durmus Cakir, Ozgür Karcioglu	2017	<i>Application of Benson's exaltation to hypertensive patients with headaches care problems</i>	Vol. 1 NO. 2	D: studi kasus dengan asuhan keperawatan pada satu pasien dan melakukan pengkajian, diagnosa keperawatan, rencana tindakan keperawatan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. S: accidental sampling dengan 57 responden V: penerapan benson pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala I: wawancara dan pemeriksaan fisik. A: ANOVA	Hasil dari penerapan terapi relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut pada pasien didapatkan adanya penurunan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien. Simpulan dari studi kasus ini yaitu setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri kepala berdampak positif pada hasil penurunan tingkat nyeri kepala	PubMed

10.	Joko Tri Atmojo, Made Mahaguna Putra, Ni Made Dewi Yunica Astriani, Putu Indah Sintya Dewi, Tjahja Bintoro	2019	<i>The effectiveness of Benson's relaxation therapy on headaches in hypertensive people</i>	Vol. 8 No. 1	D: pra eksperimen dengan desain one group pre-post test design S: penelitian berjumlah 30 orang Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan teknik purposive sampling V: efektifitas terapi relaksasi benson terhadap nyeri kepala pada hipertensi I: Kuesioner dan pengukuran skala nyeri A: uji Paired t-test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi benson didapatkan hasil pemeriksaan Paired t- uji didapatkan nilai p pre and post (0,000) < (0,05), yang berarti H ₀ difereksikan dan H _a diterima.	PubMed
11.	Dwi Ana Eka Saputri, Hendri Tamara Yuda	2019	Penerapan Terapi Murotal Quran Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi		D : metode deskriptif studi kasus S : wawancara dan observasi 2 responden V : Penerapan Terapi Murotal Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Hipertensi I : Numeric Rating Scale (NRS) dengan penilaian dari tingkat ringan hingga berat tidak terkontrol rentang angka (0-10) A : univariat dan bivariat	Hasil penelitian menunjukkan Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah penerapan terapi murotal. Setelah dilakukan terapi murotal selama 4 kali pertemuan, pasien 1 mengalami penurunan nyeri dari skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 2 sedangkan pasien 2 mengalami penurunan skala nyeri 8 menjadi skala nyeri 3	Google Scholar
12.	Laras Pratiwi, Yesi Hasneli, Juniar Ernawaty	2015	Pengaruh Teknik relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an terhadap Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Primer	Vol. 2 No. 2	D : Quasi experiment dengan pendekatan nonequivalent control group S : sampel 30 orang responden, yaitu 15 eksperimen dan 15 responden kontrol. V : Teknik relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an terhadap Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi I : Lembar pengkajian dan observasi dengan skala penilaian nyeri A : dependent t-test dan independent t-test	Hasil ini menunjukkan bahwa nyeri kepala sebelum dan sesudah memberikan intervensi dalam kelompok percobaan, nilai p = 0,001 yang berarti bahwa ada efek dari teknik relaksasi benson dan murottal pada nyeri kepala untuk bersabar terhadap hipertensi primer.	Google Scholar
13.	Fernalia, Wiwik Priyanti, S. Effendi, Dita Amita	2019	Pengaruh Relaksasi Benson Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi	Vol. 1 No. 1	D : Pre Eksperimen dengan pendekatan one-Group Pretest-posttest Design S : accidental sampling diperoleh sampel	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 41 responden didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi	Google Scholar

di Wilayah Kerja
Puskesmas Sawah
Lebar Kota
Bengkulu

sebesar 41 responden
V : Relaksasi Nafas
Benson Terhadap Skala
Nyeri Kepala Pada
Pasien Hipertensi
I : lembar observasi
dengan skala nyeri
numeric rating scale
(NRS).
A : Wilcoxon sign rank
test.

benson dalam 4,37 untuk
nyeri sedang 41 dan
standar deviasi 0,581.
Sedangkan nilai rata-rata
tingkat nyeri setelah
diberikan relaksasi nafas
dalam 3,02 untuk nyeri
ringan (36), nyeri sedang
(5) dan standar deviasi
0,570. Dari hasil uji
statistik didapatkan $p=$
 $0,000 < 0,05$ maka H_0
ditolak dan H_a diterima

14.	Marhama, Hendri Tamara Yuda	2020	Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri kepala Pasien hipertensi Di Ruang Rawat Inap RSUD DR. H. Abdul Moelek Provinsi Lampung Tahun 2021	Vol. 1 No. 68	D : Quasy eksperiment dengan rancangan one group pretest-posttest. S : teknik purposive sampling jumlah sampel 32 responden. V : Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri kepala Pasien hipertensi I : lembar instrumen Numeric Rating Scale. A : uji T test dependen	Hasil uji statistik didapatkan p value 0.000 $< \alpha$ (0.05), dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri kepala Pasien hipertensi Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan alternatif lainnya dalam penatalaksanaan non farmakologi	Google Scholar
15.	Grece Frida Rasubala, Lucky Tommy Kumaat, Mulyadi	2017	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Kepala di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk.III R.W. Mongisidi Teling Manado	Vol. 5 No. 1	D : eksperimen semu (kuasi eksperimen) S : kuasi eksperimen dengan desain pre and post test without control dengan jumlah sampel 16 orang V : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Kepala I : pengukuran skala nyeri dengan Numeric Rating Scale A : Wilcoxon Sign Rank test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dan diperoleh p value $0,000 < 0,05$. Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri kepala di RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou dan RS Tk. III R.W. Mongisidi Teling Manado.	Google Scholar

3.2. DISKUSI

a. Analisis Telaah jurnal Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan dari 15 jurnal ini menyesuaikan dengan judul peneliti yang berhubungan yaitu pengaruh teknik telaksasi benson terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi. Dari 15 jurnal yang di dapat berhubungan dengan penyakit hipertensi karena variable dependen (variable bebas) pada peneliti adalah hipertensi. 15 jurnal yang di analisis menggunakan 10 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional. Metode yang digunakan dari 15 jurnal adalah quasi-eksperimen atau eksperiemn semu sebanyak 9 jurnal, pra eksperimen sebanyak 4 jurnal, dan studi kasus asuhan keperawatan sebanyak 2 jurnal. Uji pada penelitian yang dilakukan adalah uji Wilcoxon sebanyak 5 jurnal serta Uji dependen t-test sebanyak 5 jurnal, uji Mann Whitney sebanyak 3 jurnal, uji paired t test sebanyak 1 jurnal, uji test Shapiro wilk sebanyak 1 jurnal, uji ANOVA sebanyak 3 jurnal dan uji t test sebanyak 4 jurnal. Alat ukur yang di gunakan pada jurnal adalah pengukuran skala nyeri sebanyak 10 jurnal dan untuk observasi dan wawancara 5 jurnal. Jurnal yang membahas tentang relaksasi benson terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 4 jurnal yaitu jurnal nasional. Dari 4 jurnal tersebut dapat

disimpulkan bahwa relaksasi benson efektif menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi dan ada 6 jurnal internasional didapatkan hasilnya efektif untuk menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi.

Di dalam teknik relaksasi benson terdapat unsur keagamaan dan relaksasi melalui pernafasan. Unsur keagamaan berupa mendengarkan murottal al-qur'an, meditasi merdoa dan dzikir. Sedangkan untuk relaksasi melalui pernafasan seperti relaksasi nafas dalam (slow deep breathing). Jurnal relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi terdapat 6 jurnal yaitu jurnal internasional. Dari 1 jurnal tersebut didapatkan hasil bahwa relaksasi nafas dalam mempunyai pengaruh dalam menurunkan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi. Jurnal terapi murottal terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 3 jurnal, dan Jurnal efek dzikir terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 1 jurnal. Hasil dari 4 jurnal tersebut bahwa cakupan relaksasi benson yaitu terapi keagamaan efektif dalam menurunkan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi.

b. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi yang terjadi peningkatan tekanan darah dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Salah satu tanda gejala dari hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala terjadi karena adanya arteroklerosis yang menyebabkan spasme pada pembuluh darah (arteri) dan penurunan O₂ (oksigen) di otak. Untuk penanganan nyeri kepala dapat dilakukan dengan penerapan terapi relaksasi benson (Yasmeen, 2017).

Dengan hasil penelitian Abdullah (2019) factor yang mempengaruhi hipertensi dengan manifestasi skala nyeri kepala yaitu berdasarkan usia didapatkan bahwa responden sebagian besar berusia 51-60 tahun yaitu sebanyak 22 orang (73,3%), distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang menderita hipertensi adalah perempuan sebanyak 17 orang (56,7%), distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 12 orang (40%), Jenis pekerjaan responden terbanyak bekerja sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 12 orang (40%). Menurut penelitian Grece (2017), yang berjudul terapi relaksasi untuk menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa efek dari relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Selanjutnya penurunan nyeri kepala menyebabkan terjadi peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi. Sementara pada kelompok kontrol menunjukkan hal yang sebaliknya. Tekanan darah diastolik dan sistolik tampak mengalami kenaikan yang berakibat terhadap terjadinya penurunan kualitas hidup penderita hipertensi. Menurunnya tekanan darah pada pembuluh darah di kepala dan otak menyebabkan turunnya rangsangan terhadap rangsangan rasa nyeri dan sakit kepala yang diderita selama ini. Setelah dilakukan relaksasi, beberapa subjek merasakan kondisi fisik yang berbeda, misalnya berkurangnya sakit kepala dan kelelahan fisik serta tidak mengalami kesulitan dan gangguan pada saat tidur. Istirahat yang cukup, membuat penderita hipertensi tidak mudah mengalami kelelahan fisik.

Hal yang didukung oleh Dwi (2019) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. Berdasarkan teori, teknik relaksasi benson ini sangat banyak kegunaannya, salah satunya adalah untuk pereda nyeri. Sebenarnya banyak latihan pernafasan, namun untuk mendapatkan manfaatnya pasien atau penderita harus melakukannya minimal dua kali sehari atau setiap kali merasakan nyeri, stress, terlalu banyak pikiran, dan pada saat merasa sakit. Namun yang paling penting adalah bagaimana kemauan individu untuk melakukannya. Semakin sering mempraktekkan maka semakin banyak manfaat yang didapat.

Hal ini sejalan dengan Aulia (2019) distribusi yang diperoleh setelah dilakukan teknik relaksasi Benson, skala nyeri pada setiap responden yaitu sebagian besar berada pada tingkat nyeri ringan (1-3) dengan jumlah 9 responden (56,2%). Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan skala nyeri yang dipertegas oleh hasil nilai tengah (median) yang sebelumnya 6,50 menjadi 3,00 dan nilai rata-rata (mean) yang sebelumnya 6,25 menjadi 3,25 serta interpretasi yang berubah dari nyeri sedang berubah menjadi nyeri ringan. Kategori respon nyeri tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengalaman masa laludengan nyeri, ansietas, budaya, usia dan pengharapan tentang penghilang nyeri (efek plasebo).

Menurut analisa peneliti (Nikbakth 2021) setelah diberikan relaksasi benson pada kelompok intervensi sebanyak 2 kali sehari selama ± 10 menit pada pagi dan sore hari selama 7 hari pemberian, memberikan efek terhadap penurunan tekanan darah. Terbukti dari 8 responden yang diintervensi, 6 responden yang berada pada hipertensi sedang (160-179 mmhg) mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal tinggi (130-139 mmhg), dan 2 responden dengan hipertensi ringan (140-159 mmhg) mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal (Selama responden mendapatkan terapi ini tidak ditemukan keluhan berupa pusing, mual, muntah ataupun efek samping lainnya. Adapun penelitian (Fernalia, 2019) yang terkait dengan Teknik relaksasi benson menggunakan latihan pernafasan yaitu teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam mengajarkan cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan skala nyeri kepala, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan skala nyeri kepala melalui mekanisme merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme, merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin, melibatkan sistem otot dan respirasi serta tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja dan sewaktu-waktu (Shereen, 2017)

Adapun pengaruh Teknik relaksasi benson kombinasi antara relaksasi nafas dalam keyakinan yang dianut salah satu agama muslim menggunakan Terapi murottal dari peneliti (Laras, 2015) Mendengarkan bacaan ayat suci AlQur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat dan syaraf reflektif. Lantunan ayat AlQur'an mengandung aspek spiritualitas yang membuat individu mengingat Tuhan sehingga menimbulkan rasa cinta atau

keimanan. Kecintaan kepada Tuhan ini dapat membangkitkan semangat dalam mengembangkan coping yang positif untuk menghadapi nyeri

Implikasi bagi perawat adalah berperan dalam memberikan edukasi tentang bagaimana pengaruh relaksasi benson terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi, sekaligus dapat melakukannya sebagai intervensi pengurangan nyeri non farmakologi bagi pasien. Tindakan yang dilakukan oleh perawat adalah dengan mengajarkan bagaimana teknik relaksasi benson yang efektif bagi pasien yang mengalami nyeri kepala sehingga dapat mempercepat penurunan skala nyeri dan proses penyembuhan pasien.

Hasil literature review yang peneliti gunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Teknik relaksasi benson sangat membantu dalam mengatasi masalah keperawatan pada pasien hipertensi terutama dalam mengatasi nyeri kepala. Latihan relaksasi benson selain murah, juga sangat mudah dilakukan. Tentunya tetap memperhatikan kondisi pasien saat dilakukan latihan. Menurut Aryana dan Novitasari (2013), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pada pasien dengan hipertensi menggunakan latihan relaksasi benson dapat menurunkan kadar kortisol yaitu hormon stres yang berkontribusi besar dalam tekanan darah tinggi untuk mengurangi skala nyeri kepala. Selain itu, relaksasi benson juga efektif untuk menurunkan rasa nyeri selain menggunakan terapi analgetik.

4. KESIMPULAN

Teknik relaksasi benson hal ini sama seperti pada slow deep breathing / Teknik napas dalam dengan menggunakan kalimat berulang sesuai keyakinan bagi muslim seperti dzikir atau membaca dan mendengarkan murotal quran. Sehingga efek dari relaksasi benson begitu kuat, karena selain ada relaksasi pernapasan tetapi juga ada relaksasi yang ditimbulkan dari nilai nilai spiritual dan religious yang diterapkan. Diberikan terapi benson sebanyak 2 kali dalam sehari kurang lebih selama 10 menit di pagi dan sore hari selama 7 hari. Dengan Prosedur relaksasi benson sebagai berikut:

- memposisikan pasien di posisi duduk yang paling nyaman.
- Perintahkan pasien untuk memejamkan mata, perintahkan pasien untuk tenang, merilekskan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah, dan rasakan rileksnya.
- Perintahkan pasien untuk memejamkan mata, perintahkan pasien untuk tenang, merilekskan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah, dan rasakan rileksnya.
- Perintahkan agar pasien menarik nafas dalam lewat hidung, tahan selama 3 detik lalu hembuskan lewat mulut di sertai dengan melafalkan doa atau kata yang sudah dipilih.
- Perintahkan pasien untuk menghilangkan pikiran negatif, dan fokus pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan.
- Lakukan kurang lebih selama 10 menit.
- Perintahkan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan selalu menutup mata selama 2 menit, lalu membuka mata dengan perlahan.

Dari hasil 15 jurnal yang di dapat berhubungan dengan penyakit hipertensi karena variable dependen (variable bebas) pada peneliti adalah hipertensi. 15 jurnal yang di analisis menggunakan 10 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional. Jurnal yang membahas tentang relaksasi benson terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 4 jurnal yaitu jurnal nasional, dari 4 jurnal tersebut dapat disimpulkan bahwa relaksasi benson efektif menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi dan 1 jurnal tentang pengaruh Teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri kepala tidak menggunakan hipertensi, dan ada 6 jurnal internasional didapatkan hasilnya efektif untuk menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi serta dari 1 jurnal tersebut didapatkan hasil bahwa relaksasi nafas dalam mempunyai pengaruh dalam menurunkan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi. Jurnal terapi murottal terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 3 jurnal, dan Jurnal efek dzikir terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 1 jurnal.

Diberikan terapi benson sebanyak 2 kali dalam sehari kurang lebih selama 10 mnt di pagi & sore hari selama 7 hari. Terapi relaksasi benson atau yang sejenis (mirip) yang menggunakan relaksasi pernapasan dan relaksasi spiritual efektif dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

SARAN

Saran peneliti untuk pelaksanaan literature review selanjutnya antara lain:

- Menganalisa dengan adanya *studi literature review* pengaruh teknik relaksasi benson sebagai terapi non farmakologi untuk penyakit yang lain selain penderita hipertensi.
- Database yang digunakan untuk mencari literature agar lebih bervariasi.
- Dari studi ini di harapkan bisa menjadi tinjauan pustaka bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan terapi relaksasi benson dalam mengatasi masalah nyeri kepala pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucapkan terima kasih kepada proyek KDM (kerjasama Dosen Mahasiswa) Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), yang memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa dan penerbitan.

REFERENSI

- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 641–650. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Budiono, & Budi Pertami, S. (2019). PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI “ RELAKSASI BENSON Empowering Elderly Through " Spiritual Benson Relaxation Dzikrulloh " To Reduce Blood Pressure And Improve Blood Quality. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 102–114.
- Abdullah, E. (2019). Pengaruh massage Kepala terhadap penurunan nyeri kepala pada klien hipertensi di Rumah Sakit Siloam Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 7.
- Aryana, R. P., Novita, C. D. Y., & Sucipto, A. (2017). Pengaruh Hidroterapi dan Relaksasi Benson (Hidroson) terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nadi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3(2), 86–93. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v3i2.2119>
- Aulia Eka Agustin, Nabhani, N. S. M. (2019). Penerapan Relaksi Benson Terhadap Pengurangan Skala Nyeri Pada Pasien Dengan Kegawatan Acute Myocardital Infarct. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 214(2), 13.
- Dwi R.A. 2014. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diet dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi Lansia di Desa Mancasan Wilayah Kerja Puskesmas I Baki Sukoharjo. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Erwin Setiawan, Arina Nurfianti, H. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Pal Tiga Kecamatan Pontianak Kota (The Influence Of Dhikr Relaxation Therapy To Reducing Tension Headache Of Hypertension At Working Area. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 70(1), 1.
- Fernalia, Priyanti, W., Effendi, S., & Amita, D. (2017). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing*, 1, 25–34.
- Grece, A., Koyuncu, G., Koyuncu, N., Suzer, N. E., Cakir, O. D., & Karcioglu, O. (2017). The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. *Medicine*, 98(21), e15452. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>
- Haris, A., Keperawatan Bima, J., & Kemenkes Mataram, P. (2017). Efektivitas Massage Mulai Dari Bahu Sampai Kepala Terhadap Tingkat Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Analis Medika Bio Sains*, 4(1), 1–05.
- Hamranani, S. S. T. (2011). RELAKSASI BENSON DAPAT MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA LANSIA. *Keperawatan*, 1(1), 1–10.
- Joko Tri Atmojo¹, Made Mahaguna Putra² 3, Ni Made Dewi Yunica Astriani², Putu Indah Sintya Dewi², T. B. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Kuniasih, Dwi, Y. A. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Efektifitas Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Nyeri Kepala: Studi Kasus Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Sumber Waras Jakarta Barat Dwi. *Kesehatan*, 3(4), 1–7.
- Laras Pratiwi, Yesi Hasneli, J. E., & Program. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Distraksi dan Murrotal Al-quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi Primer Laras. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 1212.
- Nikbakth, S., & Puspitaningrum, D. (2021). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 6(2), 27–32.
- Marhamah. (2013). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PASIEN HIPERTENSI RSUD DR. H. ABDUL MOELOEK PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2020. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 14(1), 1–20.
- Melinda Nur Aini. (2019). PENERAPAN RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL AL- QUR’AN UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(2), 2.
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan nyeri kepala Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

- Riska, Dinar. (2019). Penerapan Terapi Murotal Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 3(8), 122–126. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/591/577>
- Sheren Kristmas, Dame Elysabeth, Y. F. (2017). Pengaruh Slow Deep Breathing Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 87(June 2014), 7.
- Smeltzer & Bare, 2013; Budiman & Wibowo. (2018). *Pemanfaatan Teknik Relaksasi Massase Punggung Dalam Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Utilization Of Back Massase Relaxation Technique In Reduction Of Pain In Nursing Patients For Hypertension Patients*. 7(1), 32–38.
- Siauta, M., Embuai, S., Tuasikal, H., Prodi, K., Keperawatan, I., & Kristen, U. (2020). Penurunan nyeri kepala penderita hipertensi menggunakan relaksasi benson. *Borneo Nursing Journal*, 2(1), 7–11.
- tetti, R. A., & Hawati, N. (2015). Nyeri Kepala Dengan Terapi Non Farmakologi Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(18), 76–88.
- Upoyo, A. S., & Taufik, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap nyeri kepala Pasien Hipertensi Primer. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Papers*, 1(23), 75–85.
- World Health Organization (2015), Kementerian Republik Indonesia penyakit hipertensi Paling Banyak Didap Masyarakat Indonesia. [https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensipenyakitpalingbanyakdiidapmasyarakat.html#:~:text=Data%20World%20Health%20Organization%20\(WHO,orang%20di%20dunia%20terdiagnosis%20hipertensi](https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensipenyakitpalingbanyakdiidapmasyarakat.html#:~:text=Data%20World%20Health%20Organization%20(WHO,orang%20di%20dunia%20terdiagnosis%20hipertensi).
- Yusri, V., Fridalni, N., Lubuk, K., Rw, L., Padang, K. K., & Kunci, K. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap nyeri kepala the Effect of Benson Relaxation Therapy on Sistole Blood*. XV(01), 51–57.
- Yasmeen, D., & Efi, K. (2018). Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria. 3(1), 1–7. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10834>