

ABSTRAK

Nama : Yundiarti
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Hipertensi masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson di RW 09 Cawang, Jakarta Timur
Pembimbing : Fatimah, S.Kp., M.Kep., Ns. Sp. Kep.Kom
Ni Wayan Putriana Dewi Agustina, M.Kep., Ns. Sp.Kep.K

Latar Belakang : Hipertensi sering disebut sebagai penyakit Silent Killer (Pembunuh diam-diam) karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas (Kurjogi et al., 2021)). Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga sangat membutuhkan intervensi keperawatan yang komprehensif, termasuk manajemen stres dan teknik relaksasi, Teknik ini menggabungkan pernapasan dalam dan pengulangan kata atau frasa yang menenangkan, sehingga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, memperlambat denyut jantung, serta menurunkan tekanan darah dan tingkat nyeri yang dirasakan pasien.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan asuhan keperawatan dengan intervensi terapi relaksasi benson Pendekatan yang digunakan dalam studi kasus ini adalah proses asuhan keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Evaluasi mnegggunakan pendekatan hasil dan proses.

Hasil :Penerapan teknik relaksasi Benson pada lansia selama periode intervensi selama 15 menit sehari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan disertai penurunan tingkat nyeri dari skala 5 menjadi 1 dan terjadi penurunan tekanan darah 10-20 mmhg pada tahap akhir implementasi terapi relaksasi benson.

Kesimpulan: Asuhan keperawatan keluarga lansia dengan hipertensi yang diberikan teknik relaksasi benson terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri pasien.

Kata kunci: Hipertensi, Keperawatan Keluarga, Nyeri akut, Teknik Relaksasi Benson, lansia

ABSTRACT

Name : Yundiarti
Program : Nursing Professional Education
Title : Nursing Care for Elderly Patients with Hypertension Experiencing Acute Pain Through Benson Relaxation Therapy at RW 09 Cawang, East Jakarta

Supervisors : Fatimah, S.Kp., M.Kep., Ns. Sp. Kep.Kom
Ni Wayan Putriana Dewi Agustina, M.Kep., Ns. Sp.Kep.K

Background: Hypertension is often referred to as the Silent Killer because it frequently presents without clear symptoms (Kurjogi et al., 2021). The management of hypertension is not solely dependent on pharmacological therapy but also requires comprehensive nursing interventions, including stress management and relaxation techniques. This method, developed by Dr. Herbert Benson, combines deep breathing with the repetition of a calming word or phrase, which can reduce sympathetic nervous system activity, slow the heart rate, and lower both blood pressure and perceived pain levels.

Methods: This study used a descriptive case study design aimed at describing nursing care interventions involving Benson relaxation therapy. The approach followed in this case study was the nursing process, which includes assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation.

Results: The application of Benson relaxation techniques in the elderly during a 15-minute daily intervention period showed a significant decrease in blood pressure, accompanied by a reduction in pain levels from a scale of 5 to 1, as well as a decrease in blood pressure by 10–20 mmHg at the final stage of the Benson relaxation therapy implementation.

Conclusion: Family nursing care incorporating Benson relaxation techniques has been proven effective in reducing anxiety and pain levels in patients.

Keywords: Hypertension, Family Nursing, Acute Pain, Benson Relaxation Technique