

**Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Kepala  
pada Subjek Hipertensi**  
*Benson Relaxation Therapy in Reducing Headache  
in Hypertension Patients*

**Chandra Wijaya<sup>1\*</sup>, Okti Sri Purwanti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta,  
Surakarta, Indonesia

---

**Artikel info**

**Artikel history:**

Submitted: 12-07-2024

Received : 16-10-2024

Revised : 29-11-2024

Accepted : 30-11-2024

**Keywords:**

relaksasi benson;

nyeri kepala;

hipertensi.

---

**Abstract**

*Hypertension is a condition characterized by increased pressure in the systolic and diastolic blood vessels. Hypertension causes obstacles in the process of supplying oxygen and nutrients via the blood, which are then distributed to body tissues that require them. Treating headaches in hypertensive patients can be done with the Benson relaxation technique, which has been shown to reduce pain and lower blood pressure. This research aimed to determine the effectiveness of the Benson relaxation technique in reducing headaches in hypertensive patients. This study used a case study design, providing an evidence-based nursing intervention in the form of the Benson relaxation technique for 5–10 minutes. The intervention was administered to five hypertensive patients, aged 45–65 years, who experienced mild to moderate headaches as measured using the Numeric Rating Scale (NRS) 0–10. The intervention was applied once, and headache intensity was measured before and after the intervention, with a follow-up evaluation conducted 30 minutes after the intervention. The application of the Benson relaxation technique was found to be effective in reducing headache intensity in hypertensive patients. The Benson relaxation technique can be a valuable non-pharmacological approach to help alleviate headaches in hypertensive patients and contribute to their recovery.*

**Abstrak**

Hipertensi adalah kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan pada pembuluh darah sistolik dan diastolik. Hipertensi menghambat proses penyediaan oksigen dan nutrisi melalui darah, yang kemudian disalurkan ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Penanganan sakit kepala pada subjek hipertensi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi Benson, yang terbukti dapat mengurangi rasa sakit dan menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi Benson dalam mengurangi sakit kepala pada subjek hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan memberikan intervensi berbasis bukti keperawatan berupa teknik relaksasi Benson selama 5-10 menit kepada lima subjek hipertensi yang berusia 45-65 tahun dan mengalami sakit kepala ringan hingga sedang, yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) 0-10. Pengukuran intensitas sakit kepala dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, dengan evaluasi lanjutan dilakukan 30 menit setelah intervensi. Penerapan teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengurangi intensitas sakit kepala pada subjek

hipertensi. Teknik relaksasi Benson dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang bermanfaat untuk membantu mengurangi sakit kepala pada subjek hipertensi dan mendukung proses pemulihan mereka.



**Cosubjek author:**

Chandra Wijaya, email: [j.230235040@student.ums.ac.id](mailto:j.230235040@student.ums.ac.id)



This is an open access article under the CC-BY license

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Ramadhani *et al.*, 2023). Hipertensi dapat menyebabkan hambatan dalam proses suplai oksigen dan nutrisi oleh darah ke jaringan tubuh, yang berpotensi mengakibatkan komplikasi serius dan kematian tanpa gejala, sehingga sering disebut sebagai “*silent killer*” atau “pembunuh gelap” (Saputra *et al.*, 2023). Berdasarkan data WHO, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia yang berusia antara 30-79 tahun mengalami hipertensi, dengan sebagian besar pengidap berada di negara dengan penghasilan menengah ke bawah. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di dunia (WHO, 2020). Di Indonesia, prevalensi hipertensi menurut Riskesdas 2018 mencapai 34,1%, dengan jumlah kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi mencapai 427.218 orang. Kejadian hipertensi terbagi berdasarkan kelompok usia, yaitu 31,6% pada usia 31-44 tahun, 45,3% pada usia 45-54 tahun, dan 55,2% pada usia 55-64 tahun (Riskesdas, 2018).

Hipertensi tidak hanya mempengaruhi fisik, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup, mencakup kesehatan sosial, psikologis, dan mental subjek (Putri dan Supratman, 2021). Upaya dalam mengendalikan masalah penderita hipertensi dapat dilakukan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian jenis-jenis obat medikasi antihipertensi sesuai pedoman (Kristinawati *et al.*, 2021). Subjek hipertensi sering kali mengalami keluhan nyeri kepala ringan hingga berat akibat kerusakan pembuluh darah. Nyeri kepala pada hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler yang memicu respons nyeri tubuh (Ferdisa dan Ernawati, 2021). Nyeri kepala pada subjek hipertensi telah diidentifikasi sebagai gejala umum yang terkait erat dengan hipertensi arteri (Mohammadi *et al.*, 2021). Proses fisiologis nyeri pada subjek hipertensi melibatkan transduksi rangsangan melalui prostaglandin dan nosiseptor, serta transmisi nyeri yang berlanjut menuju pusat nyeri di otak (Saputra *et al.*, 2023).

Penanganan nyeri kepala pada subjek hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis, seperti analgesik dan obat antimigrain. Namun, selain pengobatan farmakologis, terapi komplementer seperti teknik relaksasi juga terbukti efektif dalam mengurangi nyeri kepala. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah relaksasi Benson, yang mengkombinasikan relaksasi fisik dengan elemen keagamaan, yang dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan emosional subjek (Afiffa dan Septiawann, 2022). Teknik ini dapat menurunkan produksi hormon stres seperti kortison, epineprin, dan norepineprin, yang berkontribusi dalam penurunan tekanan darah pada subjek hipertensi (Solichah *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afiffa dan Septiawann (2022), teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengatasi nyeri kepala pada subjek hipertensi. Namun, berdasarkan observasi di ruang rawat inap Rumah Sakit UNS, sebagian besar subjek hipertensi yang dirawat mengeluhkan nyeri kepala ringan hingga sedang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi Benson berbasis bukti

keperawatan (*Evidence-Based Nursing*) dalam mengurangi nyeri kepala pada subjek hipertensi, khususnya pada subjek yang mengalami nyeri kepala ringan hingga sedang.

## METODE

Karya ilmiah ini menggunakan rancangan studi kasus (*case study*) untuk mengevaluasi pemberian intervensi berbasis bukti keperawatan (*Evidence-Based Nursing*) pada subjek hipertensi yang mengalami nyeri kepala di ruang kultur RS UNS. Intervensi yang diberikan adalah terapi relaksasi benson, yang dipilih karena melibatkan elemen spiritual dan dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan menurunkan tekanan darah, yang sangat relevan bagi subjek hipertensi dengan latar belakang agama Islam.

Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini berjumlah lima orang, dengan kriteria inklusi sebagai berikut: subjek dengan nyeri kepala ringan (skala 1-3) hingga nyeri kepala sedang (skala 4-6) berdasarkan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) 0-10, dalam kondisi kesadaran composmentis, beragama Islam, dan bersedia menerima intervensi relaksasi Benson. Kriteria agama Islam dipilih karena terapi relaksasi Benson melibatkan pengucapan kalimat atau mantra yang dapat bersifat religius, yang dalam konteks ini akan lebih diterima oleh subjek yang beragama Islam dan dapat meningkatkan efektivitas intervensi melalui penguatan spiritual.

Relaksasi benson dilakukan satu kali setiap hari selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi latihan antara 5 hingga 10 menit setiap sesi. Meskipun durasi intervensi yang dilakukan hanya 3 hari, hal ini dilakukan untuk mengukur pengaruh awal dari teknik relaksasi terhadap pengurangan nyeri kepala. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan setiap hari menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) 0-10, dan hasilnya dicatat dalam lembar pengkajian untuk dianalisis lebih lanjut.

## HASIL

Hasil pengkajian menunjukkan subjek 1 Ny.W berusia 58 tahun berjenis kelamin perempuan, mengatakan nyeri kepala yang dirasakan dari kepala menjalar hingga tengkuk, skala nyeri 5 (skala 0-10), nyeri yang dirasakan hilang timbul. Subjek tampak memegang kepala. Tekanan darah 175/97 mmHg, nadi 86x/menit, RR 20x/menit dan suhu 36,5°C.

Subjek 2 Ny.S berusia 49 tahun, jenis kelamin perempuan, mengeluhkan nyeri pada seluruh bagian kepala, nyeri dirasakan seperti di tusuk-tusuk, skala nyeri 6 (skala 0-10), nyeri dirasakan terus menerus dan semakin terasa sakit saat beraktivitas. Tekanan darah 168/100 mmHg, nadi: 98x/menit, RR: 23x/menit dan suhu 37,0°C.

Subjek 3 Tn.M berusia 52 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Subjek mengatakan kepalanya terasa berat dan cekot-cekot dari kepala hingga tengkuk, skala nyeri 6 (skala 0-10), nyeri dirasakan terus menerus. Subjek tampak mengerutkan dahi dan sering memejamkan mata. Tekanan darah 170/102 mmHg, nadi 102x/menit, RR: 22x/menit dan suhu 36,8°C.

Subjek 4 Ny.D berusia 53 tahun, berjenis kelamin perempuan. Subjek mengatakan nyeri kepala, nyeri yang dirasakan seperti cekot-cekot, skala nyeri skala 4 (skala 0-10), nyeri yang dirasakan hilang timbul. Subjek tampak lemas. Tekanan darah 160/95 mmHg, nadi 96x/menit, RR: 20x/menit dan suhu 36,9°C. Subjek 5 Tn.K berusia 45 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Subjek mengatakan nyeri kepala terasa seperti berputar dan nyut-nyutan, nyeri skala 5 (skala 0-10), nyeri dirasakan terus menerus dan semakin terasa saat subjek berpindah posisi. Subjek tampak memegang kepala. Tekanan darah 168/99 mmHg, nadi 105x/menit, RR: 23x/menit dan suhu 36,7°C.

**Table 1. Distribusi nilai tekanan darah**

Subjek	Jenis Kelamin	Tekanan Darah
Ny.W	Perempuan	175/97 mmHg
Ny.S	Perempuan	168/100 mmHg
Tn.M	Laki-laki	170/102 mmHg
Ny.D	Perempuan	160/95 mmHg
Tn.K	Laki-laki	168/99 mmHg

Diagnosa keperawatan yang muncul adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Intervensi yang akan diberikan pada subjek adalah ajarkan teknik nonfarmakologis (terapi relaksasi benson) (DPP PPNI, 2017). Hasil dari intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi terapi relaksasi benson pada subjek yang mengalami nyeri kepala disajikan pada Tabel 1.

**Table 2 Intensitas nyeri kepala sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson**

Subjek	Perubahan Nyeri Kepala			
	Sebelum	Kriteria	Sesudah	Kriteria
<b>Ny.W</b>				
Hari Ke-1	5	Sedang	5	Sedang
Hari Ke-2	4	Sedang	3	Ringan
Hari Ke-3	3	Ringan	2	Ringan
<b>Ny.S</b>				
Hari Ke-1	6	Sedang	5	Sedang
Hari Ke-2	5	Sedang	4	Sedang
Hari Ke-3	3	Ringan	2	Ringan
<b>Tn.M</b>				
Hari Ke-1	6	Sedang	5	Sedang
Hari Ke-2	4	Sedang	3	Ringan
Hari Ke-3	3	Ringan	2	Ringan
<b>Ny.D</b>				
Hari Ke-1	4	Sedang	4	Sedang
Hari Ke-2	3	Ringan	2	Ringan
Hari Ke-3	2	Ringan	1	Ringan

Subjek	Perubahan Nyeri Kepala			
	Sebelum	Kriteria	Sesudah	Kriteria
<b>Tn.K</b>				
Hari Ke-1	5	Sedang	4	Sedang
Hari Ke-2	4	Sedang	3	Ringan
Hari Ke-3	3	Ringan	2	Ringan

Berdasarkan Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa Ny.W sebelum dilakukan intervensi, intensitas nyeri kepala yang dirasakan pada skala 5 atau nyeri sedang dan setelah dilakukan intervensi hari pertama belum menunjukkan perubahan skala nyeri. Pada hari kedua sebelum intervensi nyeri sudah menurun dari hari sebelumnya, yaitu skala 4 yaitu masih dalam kategori nyeri sedang tetapi setelah diberikan intervensi, skala nyeri menjadi 3 atau nyeri ringan. Hari ketiga pemberian intervensi skala nyeri Ny.W sebelum dan sesudah intervensi masuk dalam kategori nyeri ringan, sebelum diberikan intervensi nyeri yang dirasakan skala 3 dan sesudah intervensi skala nyeri menjadi skala 2.

Ny.S sebelum dilakukan intervensi, intensitas nyeri kepala skala 6 atau nyeri sedang dan setelah dilakukan intervensi hari pertama nyeri menurun menjadi skala 5. Pada hari kedua sebelum intervensi nyeri yang dirasakan masih seperti hari sebelumnya yaitu skala 5 atau nyeri sedang dan setelah diberikan intervensi, skala nyeri menurun menjadi 4 atau nyeri sedang. Hari ketiga pemberian intervensi skala nyeri Ny.S sebelum dan sesudah intervensi masuk dalam kategori nyeri ringan, sebelum diberikan intervensi nyeri yang dirasakan skala 3 dan sesudah intervensi skala nyeri menjadi skala 2.

Tn.M sebelum dilakukan intervensi, intensitas nyeri kepala skala 6 atau nyeri sedang dan setelah dilakukan intervensi hari pertama nyeri menurun menjadi skala 5. Pada hari kedua sebelum intervensi nyeri yang dirasakan menurun menjadi skala 4 atau nyeri sedang dan setelah diberikan intervensi, skala nyeri menurun menjadi 3 atau nyeri ringan. Hari ketiga pemberian intervensi skala nyeri Tn.M sebelum intervensi masih sama seperti hari sebelumnya yaitu skala 3 atau nyeri ringan dan sesudah intervensi skala nyeri menjadi skala 2 atau nyeri ringan.

Ny.D sebelum dilakukan intervensi, intensitas nyeri kepala yang dirasakan pada skala 4 atau nyeri sedang dan setelah dilakukan intervensi hari pertama belum menunjukkan perubahan skala nyeri. Pada hari kedua sebelum intervensi nyeri sudah menurun dari hari sebelumnya, yaitu skala 3 termasuk nyeri ringan, setelah diberikan intervensi, skala nyeri menjadi skala 2 atau nyeri ringan. Hari ketiga pemberian intervensi skala nyeri Ny.D sebelum diberikan intervensi nyeri yang dirasakan skala 2 dan sesudah intervensi skala nyeri menjadi skala 1.

Tn.K sebelum dilakukan intervensi, intensitas nyeri kepala skala 5 atau nyeri sedang dan setelah dilakukan intervensi hari pertama nyeri menurun menjadi skala 4. Pada hari kedua sebelum intervensi nyeri yang dirasakan masih sama seperti hari sebelumnya yaitu skala 4 atau nyeri sedang dan setelah diberikan intervensi, skala nyeri menurun menjadi 3 atau nyeri ringan. Hari ketiga pemberian intervensi skala nyeri Tn.K sebelum intervensi masih sama seperti hari sebelumnya yaitu skala 3 atau nyeri ringan dan sesudah intervensi skala nyeri menjadi skala 2 atau nyeri ringan.

Dari hasil penerapan relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari pada kelima subjek menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri kepala secara signifikan. Hal ini menunjukkan relaksasi benson bisa menjadi pilihan terapi non farmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri kepala pada subjek hipertensi.

Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa semua subjek mengalami nyeri kepala dengan intensitas yang bervariasi, dengan tingkat tekanan darah yang cukup tinggi, yang menunjukkan adanya kemungkinan keterkaitan antara hipertensi dan keluhan nyeri kepala. Terapkan intervensi dengan teknik relaksasi Benson, yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut, menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skala nyeri pada setiap subjek.

Berdasarkan pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, terlihat penurunan skala nyeri pada hari pertama hingga hari ketiga pada seluruh subjek. Misalnya, Ny.W mengalami penurunan dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan) setelah tiga hari intervensi. Penurunan yang serupa juga terjadi pada subjek lainnya, dengan sebagian besar subjek menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas nyeri ke kategori nyeri ringan.

Namun, hasil yang diperoleh hanya mencerminkan efek jangka pendek dari terapi relaksasi Benson. Pengukuran dilakukan hanya selama tiga hari, yang mungkin belum cukup untuk mengevaluasi apakah penurunan nyeri bersifat permanen atau hanya sementara. Oleh karena itu, tidak ada evaluasi terhadap apakah efek terapi dapat bertahan dalam jangka panjang setelah intervensi dihentikan.

Selain itu, meskipun terapi relaksasi Benson dapat mengurangi nyeri kepala secara signifikan dalam waktu singkat, penting untuk melakukan tindak lanjut lebih lanjut dengan pengukuran yang lebih panjang (misalnya, selama dua minggu atau sebulan) untuk mengetahui apakah terapi ini memberikan hasil yang konsisten dalam jangka panjang. Selain itu, variabel lain yang dapat memengaruhi hasil, seperti tingkat stres subjek, kepatuhan terhadap teknik relaksasi, dan faktor psikologis lainnya, juga perlu diperhitungkan dalam studi lebih lanjut.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa relaksasi Benson merupakan pilihan terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri kepala pada subjek hipertensi dalam jangka pendek. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan efektivitas jangka panjang dan untuk mengeksplorasi pengaruh teknik ini terhadap kualitas hidup subjek secara keseluruhan.

## PEMBAHASAN

Hasil analisa pengkajian pada lima subjek hipertensi rentan usia subjek dalam studi kasus ini adalah 45-58 tahun, dimana usia menjadi salah satu faktor pengaruh terhadap persepsi dan ekspresi nyeri (*Sania et al.*, 2024). Dalam teori disebutkan bahwa usia 45-59 tahun cenderung mengalami hipertensi karena termasuk dalam usia middle age, pada usia ini kondisi tubuh mulai menurun dan rentan terkena penyakit kronis (Mustarifah dan Indiwati, 2022). Peningkatan darah yang bertahan lama (terus-menerus) bisa menyebabkan masalah seperti kerusakan pada ginjal (penyakit ginjal kronis), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (stroke) jika tidak terdeteksi sejak dini dan mendapatkan pengobatan yang memadai (*Rosyida et al.*, 2024).

Berdasarkan jenis kelamin, subjek dalam penerapan ini berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan jumlah subjek perempuan lebih banyak dibanding subjek laki-laki. Jenis kelamin juga menjadi faktor yang berhubungan dengan kejadian nyeri, dimana wanita lebih rawan karena adanya perubahan hormonal yaitu hormon estrogen dan progesteron yang mulai menurun di masa pre-menopause dan menopause. Penurunan maupun kenaikan hormon estrogen membuat homeostasis dan fungsi neurosensorik terganggu sehingga meningkatkan prevalensi nyeri kepala (*Sania et al.*, 2024).

Sebelum dilakukan teknik relaksasi benson, skala nyeri pada lima subjek masuk dalam kategori sedang (skala 4-6). Nyeri kepala menjadi salah satu gejala yang muncul pada

penderita hipertensi yang disebabkan karena tekanan intra kranial. Nyeri kepala paling sering dirasakan di area oksipital, pusing (*dizziness*) juga sering dikeluhkan, keluhan ini muncul karena terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah yang menyebabkan penurunan perfusi jaringan serebral (Saputra *et al.*, 2023). Nyeri kepala dapat memberikan dampak terhadap penurunan kualitas hidup penderitanya serta dapat melumpuhkan aktivitas sehari-hari, selain itu nyeri juga dapat mengganggu kualitas tidur sehingga menyebabkan kelelahan serta mengganggu proses penyembuhan (Sania *et al.*, 2024).

Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson pada kelima subjek penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Dimana skala nyeri menurun dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriani (2022) tentang penerapan teknik relaksasi benson untuk mengatasi nyeri akut pada subjek hipertensi menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi benson yang dilakukan selama tiga hari dapat mengurangi skala nyeri pada nyeri kepala namun belum sepenuhnya menghilangkan nyeri atau belum bisa menurunkan skala nyeri hingga skala 0 (Fitriani, 2022). Hasil penerapan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afiffa dan Septiawann (2022), hasil penelitiannya menyebutkan bahwa teknik relaksasi benson dapat mengurangi keluhan yang dirasakan pada subjek hipertensi, terutama dalam mengurangi intensitas nyeri kepala (Afiffa dan Septiawann, 2022). Intervensi yang dilakukan sejak dini dan dilakukan secara konsisten dapat menjadi pencegahan komplikasi dari penyakit hipertensi (Levy *et al.*, 2020).

Teknik relaksasi benson yang digunakan dalam penerapan ini dilakukan dengan menggabungkan bentuk keyakinan individu yang dikombinasikan dengan metode respon relaksasi. pada teknik relaksasi ini subjek difokuskan terhadap kalimat rohani yang diyakininya diiringi dengan ritme teratur sembari melakukan nafas dalam dan bersikap pasrah kepada Tuhan-Nya (Mahardian dan Saryomo, 2022). Pada dasarnya relaksasi ini merupakan relaksasi nafas dalam yang biasa diajarkan di rumah sakit saat ada subjek yang mengeluh nyeri, hanya saja pada teknik ini ada penambahan unsur keyakinan yang berbentuk kata-kata spiritual yang menjadi sugesti dan diyakini dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan (Sania, 2024).

Hasil analisa pengkajian pada lima subjek hipertensi dengan rentang usia 45 hingga 58 tahun dalam studi kasus ini menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi persepsi dan ekspresi nyeri (Sania *et al.*, 2024). Usia 45 hingga 59 tahun merupakan fase usia paruh baya, di mana kondisi tubuh mulai mengalami penurunan, dan individu mulai lebih rentan terhadap penyakit kronis, termasuk hipertensi (Mustarifah dan Indiwati, 2022). Penurunan fungsi tubuh pada usia ini, termasuk gangguan dalam sirkulasi darah dan tekanan darah tinggi, berperan besar dalam munculnya keluhan nyeri kepala yang sering terjadi pada subjek hipertensi.

Berdasarkan jenis kelamin, subjek terdiri dari laki-laki dan perempuan, dengan jumlah subjek perempuan lebih banyak. Jenis kelamin juga berperan dalam kejadian nyeri, di mana wanita lebih rentan mengalami nyeri kepala karena adanya perubahan hormonal, terutama penurunan kadar estrogen dan progesteron selama masa perimenopause dan menopause. Penurunan hormon estrogen dapat mengganggu homeostasis tubuh dan fungsi neurosensorik, yang meningkatkan prevalensi nyeri kepala pada wanita (Sania *et al.*, 2024).

Sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi Benson, skala nyeri pada lima subjek berada dalam kategori nyeri sedang (skala 4-6). Nyeri kepala pada penderita hipertensi biasanya disebabkan oleh tekanan intrakranial yang meningkat, yang sering dirasakan pada area oksipital. Pusing atau *dizziness* juga menjadi keluhan umum akibat vasokonstriksi pembuluh darah yang mengurangi perfusi serebral (Saputra *et al.*, 2023). Nyeri kepala dapat

memengaruhi kualitas hidup subjek, mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta proses penyembuhan secara keseluruhan (Sania *et al.*, 2024).

Setelah penerapan teknik relaksasi Benson pada kelima subjek hipertensi yang mengalami nyeri kepala, skala nyeri menurun dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hasil ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriani (2022), yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson yang diterapkan selama tiga hari dapat mengurangi skala nyeri kepala pada subjek hipertensi, meskipun nyeri belum sepenuhnya hilang atau mencapai skala 0. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Afiffa dan Septiawann (2022), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam mengurangi intensitas nyeri kepala pada subjek hipertensi. Penerapan intervensi yang dilakukan secara konsisten dan tepat waktu berpotensi mengurangi komplikasi dari hipertensi (Levy *et al.*, 2020).

Namun, dalam memahami efektivitas terapi relaksasi benson, penting untuk menyelidiki mekanisme fisiologis yang mendasari keberhasilannya. Relaksasi benson didasarkan pada teknik pengaturan napas dalam yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Sistem ini berfungsi untuk mengurangi respons stres, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan sirkulasi darah, yang pada gilirannya dapat mengurangi nyeri kepala yang terkait dengan hipertensi. Selain itu, elemen keyakinan dan kata-kata spiritual yang terlibat dalam terapi ini berfungsi sebagai sugesti psikologis yang dapat membantu subjek meredakan ketegangan otot dan meningkatkan rasa tenang, yang turut berperan dalam pengurangan nyeri.

Namun, efektivitas jangka panjang dari terapi ini belum dianalisis secara mendalam. Penurunan nyeri kepala pada subjek dalam penelitian ini hanya diukur dalam jangka pendek, yaitu selama tiga hari penerapan intervensi. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi apakah efek pengurangan nyeri yang tercapai tetap bertahan dalam jangka panjang setelah terapi selesai. Juga, penelitian jangka panjang dapat membantu menentukan apakah teknik relaksasi benson dapat menjadi bagian dari pendekatan komprehensif untuk pengelolaan hipertensi secara keseluruhan, termasuk pencegahan komplikasi yang lebih serius, seperti stroke atau serangan jantung.

Berdasarkan uraian hasil penerapan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson terbukti efektif dalam membantu menurunkan nyeri kepala pada subjek hipertensi. Meskipun terapi ini menunjukkan hasil positif dalam jangka pendek, penelitian lanjutan diperlukan untuk memahami mekanisme fisiologis yang mendasari terapi ini dan untuk mengevaluasi dampak jangka panjangnya.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan dan uraian teknik relaksasi benson, penulis menyimpulkan bahwa relaksasi Benson dapat menjadi salah satu teknik non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri kepala pada subjek hipertensi, sehingga dapat membantu mempercepat pemulihan subjek. Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa studi ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah sampel yang terbatas (hanya lima subjek) dan durasi evaluasi yang pendek, yaitu hanya selama tiga hari penerapan teknik. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan evaluasi jangka panjang diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas terapi ini dalam pengelolaan hipertensi secara lebih komprehensif dan untuk memahami dampak jangka panjang dari teknik relaksasi benson.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Afiffa, A.N., Septiawann, T. 2022. Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Akper Dharmawacana*. 3(2), 1150-1160. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2520>
- DPPPPNI. 2017. Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Ferdisa, R.J., Ernawati, E. 2021. Penurunan Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Unimus*. 2(2), 47-52. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/6281/0>
- Fitriani, L. 2022. Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Mengatasi Nyeri Akut pada Subjek Hipertensi. [Karya Tulis Ilmiah]. Universitas Widya Husada Semarang.
- Kristinawati, B., Rahmawati, S., Fadhila, A.N., Fadhila, R.A.N. 2021. Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk Meningkatkan Kualitas Tidur dan Stabilitas Tekanan Darah Subjek Hipertensi. *Jurnal Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti*. 2(2), 134. <https://doi.org/10.26753/empati.v2i2.630>
- Levy, P. D., Burla, M.J., Twiner, M.J., Marinica, A.L., Mahn, J.J., Reed, B., Brody, A., Ehrman, R., Brodsky, A., Zhang, Y., Nasser, S.A., Flack, J.M. 2020. Effect of lower Blood Pressure Goals on left Ventricular Structure and Function in Patients with Subclinical Hypertensive Heart Disease. *American Journal of Hypertension*. 33(9), 837-845. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpaa108>
- Mahardian, R., Saryomo. 2022. Penerapan Relaksasi Benson terhadap Subjek Hipertensi di Desa Sukapada Kecamatan Pagerageung. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*. 4(2B), 13-17. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2575>
- Mohammadi, M., Ayoobi, F., Khalili, P., Soltani, N., La Vecchia, C., Vakilian, A. 2021. Relation of Hypertension with Episodic Primary Headaches and Chronic Primary Headaches in Population of Rafsanjan Cohort Study. *Scientific Reports*. 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03377-7>
- Mustarifah, S., Indiwati, E. 2022. Efektivitas Napas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi di Puskesmas Babelan I. *Malahayati Nursing Journal*. 4(10), 2806-2823. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7130>
- Solichah, S., Mu'awanah, Purnomo, H., Mudhofar, M.N., Hastuti, S. 2022. The Implementation of Benson Relaxation to The Reduction of Blood Pressure in Patients with Emergency Hypertension Activities in Emergency Department of Dr. R. Soeprapto Cepu Hospital. *Jurnal Studi Keperawatan*. 3(2), 14-33. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep/index>
- Purwanti, O.S., Mujannidah, A., Purbaningtyas, A.S., Diniyah, U.M., Kurniasari, D. 2024. Pengaruh Intradialitic Exercise terhadap Hipertensi Intradialytic pada Subjek CKD Stage V yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Indriati Solo Baru. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*. 8(1), 630-633. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Putri, M.S., Supratman. 2021). Sosial Hipertensi Surakarta . *Berita Ilmu Keperawatan*. 14(2), 65-72. <http://dx.doi.org/10.23917/bik.v14i2.10441>
- Ramadhani, D.Y., Annisa, D.R., Nabila, P., Suwandi, S. 2023. Blood Pressure Control with Benson Relaxation. *Journal of Universitas Airlangga*. 4(1), 63-68. <https://e-journal.unair.ac.id/JoViN/article/view/45155>
- Risikesdas. 2018. Laporan Risikesdas 2018 Nasional. Riset Kesehatan Dasar.
- Rosyida, R.A., Purwanti, O.S., Wahyuni. 2024. Effectiveness of Slow Deep Breathing

- Therapy on lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Case Study. *Open Access Research Journal of Science and Technology*. 10(1), 65-70. <https://doi.org/10.53022/oarjst.2024.10.1.0025>
- Saputra, S., Huda, Anwar, S. 2023. Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 14(1), 345-353. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1621>
- Sania, Utami, I.T., Pakarti, A.T. 2024. Penerapan Relaksasi Benson terhadap Subjek Nyeri Kepala. *Jurnal Cendikia Muda*. 4(2), 308-314. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/593>
- WHO. 2020. Hipertensi Background: Hypertension Is A Condition of Increased Pressure in The Systolic and Diastolic Blood Vessels, Occurring When Blood Pressure Increases to  $\geq 140/90$  mmHg. World Health Organization.