

Nyeri akut pada lansia dengan hipertensi tidak hanya menimbulkan keluhan secara fisik, namun juga berdampak pada aspek psikologis. Lansia yang merasakan nyeri umumnya mengalami rasa tidak nyaman, cepat merasa lelah, serta gangguan pola tidur. Nyeri yang terjadi berulang dapat menimbulkan kecemasan dan stres, khususnya pada lansia yang memiliki kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya. Kondisi stres psikologis tersebut dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis sehingga berakibat pada peningkatan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah (Potter et al., 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat hingga melebihi batas normal, yaitu di atas 140/90 mmHg. Apabila tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Sebaliknya, tekanan darah dinyatakan normal apabila hasil pengukuran menunjukkan angka 120/80 mmHg atau lebih rendah, yang mencerminkan fungsi sistem kardiovaskular yang masih dalam batas normal (*World Health Organization*, 2021).

World Health Organization (2023), menyatakan sekitar 1,28 miliar orang yang berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar merupakan masyarakat yang tinggal di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. *Survey Kesehatan Indonesia* (2023), menyatakan prevalensi hipertensi mengalami lonjakan signifikan, yaitu dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018, yang mencerminkan peningkatan yang cukup besar dalam periode lima tahun (Putri & Anggrasari, 2024). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Bali tahun 2022 hipertensi tetap termasuk dalam kelompok

penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang tinggi dan menjadi salah satu kasus terbanyak yang ditangani di fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk puskesmas. Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 315.465 penderita hipertensi memperoleh pelayanan kesehatan di Provinsi Bali, yang menunjukkan bahwa kondisi ini masih menjadi permasalahan kesehatan utama di masyarakat (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023)

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Bali, tercatat pada tahun 2020 terdapat total 738.123 orang yang menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, 75.290 orang adalah laki-laki, sementara 88.004 orang lainnya adalah Perempuan (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem pada tahun 2022, prevalensi hipertensi tercatat 23.025 orang, dengan jumlah penderita pada wanita sebanyak 11.803 orang dan laki-laki sebanyak 11.222 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem, 2023). Data dari Puskesmas Karangasem I penderita hipertensi menunjukkan sebanyak 2.718 orang berjenis kelamin laki-laki dan 2.767 orang berjenis kelamin perempuan (Puskesmas Karangasem I, 2023).

Secara global, sekitar 50–70% pasien hipertensi dilaporkan mengalami keluhan nyeri akut (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, lebih dari 50% pasien hipertensi dilaporkan mengalami nyeri akut yang berkaitan dengan gangguan aliran darah akibat peningkatan tekanan darah (Wijaya & Purwanti, 2024). Di Provinsi Bali, pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut khususnya di Kabupaten Karangasem sekitar 47,7% (Satwika, 2020). Berdasarkan data kunjungan di Puskesmas Karangasem I, jumlah pasien hipertensi menunjukkan angka yang

cukup tinggi, sekitar 60% pasien mengalami nyeri akut (Puskesmas Karangasem I, 2023)

Hipertensi pada lanjut usia tidak hanya meningkatkan risiko terjadinya komplikasi, tetapi juga sering menimbulkan berbagai keluhan fisik yang dapat menurunkan kenyamanan serta kualitas hidup. Salah satu keluhan yang kerap dirasakan adalah nyeri akut, seperti sakit kepala, nyeri pada tengkuk dan leher, serta rasa pegal pada area bahu dan punggung. Keluhan nyeri tersebut berhubungan dengan meningkatnya tekanan darah yang memengaruhi kondisi pembuluh darah dan jaringan di sekitarnya, disertai dengan ketegangan otot yang terjadi dalam jangka waktu lama (*World Health Organization, 2021*).

Keluhan ini muncul akibat adanya perubahan pada struktur dan fungsi pembuluh darah, yang dapat menyebabkan penyempitan dan peningkatan resistensi pembuluh darah. Kondisi tersebut mengakibatkan aliran darah ke otak menjadi tidak optimal, sehingga menimbulkan rasa nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi (Mutawadingah & Kurniawan, 2019). Setiap orang dapat merasakan nyeri dengan cara yang berbeda-beda, tergantung pada batas toleransi dan tingkat nyeri yang dirasakan. Nyeri dapat dibedakan berdasarkan lamanya, seperti nyeri akut yang berlangsung singkat dan nyeri kronis yang berlangsung lama, serta berdasarkan penyebabnya, yaitu nyeri akibat rangsangan jaringan (*nosiseptif*) dan nyeri akibat gangguan saraf (neuropatik) (Mustika & Sudiantara, 2019).

Tindakan yang dapat dilakukan tidak hanya melalui terapi farmakologis, tetapi juga menekankan pentingnya terapi nonfarmakologis sebagai pendekatan utama dalam pengelolaan hipertensi. Terapi nonfarmakologis meliputi perubahan gaya

hidup seperti pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, serta intervensi relaksasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pendekatan ini diharapkan mampu mengendalikan kondisi pasien secara optimal serta mengurangi ketergantungan terhadap obat dan mencegah komplikasi lebih lanjut (Auliyani & Marisi, 2025).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan pada pasien hipertensi dengan keluhan nyeri, khususnya nyeri kepala, adalah terapi relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan suatu metode yang menggabungkan teknik relaksasi dengan aspek keyakinan religius atau filosofis individu. Metode ini menekankan pengulangan kata, frasa, atau nama Tuhan yang memiliki makna menenangkan, diucapkan secara ritmis dan berulang, sambil menumbuhkan sikap pasrah dan penerimaan diri. Pendekatan ini bertujuan untuk menenangkan pikiran, meredakan ketegangan, dan membantu pasien mencapai kondisi relaksasi fisik dan psikologis yang optimal (Margiati & Putri Setyajati, 2023).

Relaksasi benson adalah terapi pernapasan yang memanfaatkan keyakinan klien untuk menciptakan rasa nyaman dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan (Tri Buana et al., 2021). Relaksasi Benson adalah metode terapi religius yang memadukan latihan pernapasan dengan pengulangan kata atau frasa yang bermakna menenangkan bagi klien. Teknik ini bertujuan memusatkan perhatian, menghilangkan pikiran yang mengganggu, dan merilekskan seluruh otot tubuh. Dengan latihan pernapasan yang teratur dan dilakukan secara benar, relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan, nyeri kepala, nyeri punggung, hipertensi, gangguan tidur, serangan hiperventilasi, serta stres, sekaligus

meningkatkan rasa nyaman, relaksasi, dan kesejahteraan fisik maupun psikologis secara menyeluruh (Yusri et al., 2021).

Relaksasi benson berbeda dengan terapi nonfarmakologis lainnya karena menggabungkan teknik pernapasan dalam dan pengulangan kata atau kalimat yang menenangkan sehingga memberikan efek relaksasi fisik dan mental. Terapi ini lebih sederhana, mudah dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan alat. Sementara terapi lain seperti distraksi hanya mengalihkan perhatian, relaksasi otot progresif fokus pada pelepasan otot, dan kompres hangat bekerja langsung pada area nyeri (Margiati & Putri Setyajati, 2023)

Secara umum, penanganan nyeri pada pasien hipertensi di Puskesmas Karangasem I telah dilaksanakan melalui kegiatan di dalam gedung yang difokuskan pada pemberian obat antihipertensi sesuai indikasi medis, serta kegiatan di luar gedung melalui posyandu lansia yang meliputi pengukuran tekanan darah, tinggi badan, berat badan, dan pemeriksaan kesehatan lainnya, serta senam lansia secara teratur (Puskesmas Karangasem I, 2023). Namun, Puskesmas Karangasem I belum memiliki program relaksasi benson, sehingga diharapkan dapat menerapkan relaksasi benson sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri pada pasien hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Molazem Zahra (2020) dengan judul “Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Hipertensi” menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson yang dilakukan 2 kali sehari selama 10–20 menit selama 3 hari berturut-turut mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien. Intervensi ini juga membantu meningkatkan

kenyamanan dan penerimaan terhadap nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Rosa Harum (2020) dengan judul “Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Lansia dengan Hipertensi” menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson yang dilakukan 1–2 kali sehari selama 10–20 menit per sesi selama 1 minggu mampu menurunkan intensitas nyeri pada lansia hipertensi. Sebagian besar pasien melaporkan bahwa nyeri kepala, nyeri tengkuk, dan pegal-pegal pada bahu atau punggung berkurang setelah menjalani intervensi. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya & Purwanti (2024) dengan judul “ Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi” menunjukkan intervensi terapi relaksasi benson dilakukan selama ± 7 hari dengan frekuensi 1–2 kali per hari dan durasi 10–20 menit setiap sesi didapatkan hasil adanya penurunan signifikan pada intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi. Selain itu, pasien juga melaporkan peningkatan rasa nyaman dan penurunan ketegangan. Penelitian yang dilakukan oleh Haya Ibrahim Ali Abu Maloh (2022) dengan judul “*The Effectiveness of Benson’s Relaxation Technique on Pain and Perceived Stress Among Patients Undergoing Hemodialysis*” menunjukkan intervensi relaksasi Benson dilakukan 2 kali sehari selama 20 menit dalam 8 minggu didapatkan hasil adanya penurunan signifikan intensitas nyeri pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p=0,01$). Penelitian yang dilakukan oleh Mozalem Zahra (2020) dengan judul “*The Effect of Benson’s Relaxation Technique on Pain Intensity, Belief, Perception, and Acceptance in Adult Hemophilia Patients*” menunjukkan bahwa teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien hemofilia dewasa.

Selain itu, intervensi ini juga meningkatkan aspek psikologis pasien, seperti keyakinan, persepsi, dan penerimaan terhadap nyeri.

PICOT dalam kajian asuhan keperawatan ini yaitu *Population* pada lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut, *Intervention* berupa pemberian teknik relaksasi Benson, *Comparison* yaitu tindakan keperawatan standar tanpa relaksasi Benson, *Outcome* yang diharapkan adalah penurunan intensitas nyeri akut, dan *Time* pelaksanaan intervensi dilakukan selama 3 hari. Berdasarkan PICOT tersebut, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu: “Apakah pemberian teknik relaksasi Benson selama 3 hari efektif dalam menurunkan nyeri akut pada lansia dengan hipertensi dibandingkan dengan tindakan keperawatan standar tanpa relaksasi Benson?”

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut relaksasi benson dinilai efektif dalam mengurangi nyeri akut pada lansia hipertensi. Maka penulis tertarik untuk Menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Asuhan Keperawatan Nyeri Akut dengan Relaksasi Benson pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada karya ilmiah ini adalah Bagaimana Asuhan Keperawatan Nyeri Akut dengan Relaksasi Benson pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I?.

C. Tujuan penulisan

1. Tujuan umum

Secara umum penulisan karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran asuhan keperawatan nyeri akut dengan relaksasi benson pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.

2. Tujuan khusus

- a. Melaksanakan pengkajian keperawatan nyeri akut pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan nyeri akut pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.
- c. Merencanakan asuhan keperawatan nyeri akut pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.
- d. Mengimplementasikan asuhan keperawatan nyeri akut pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.
- e. Mengevaluasi asuhan keperawatan nyeri akut pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.
- f. Menganalisis intervensi relaksasi benson pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil karya tulis ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan tenaga kesehatan khususnya perawat dalam memberikan asuhan keperawatan nyeri akut dengan relaksasi benson pada lansia hipertensi

- b. Hasil karya tulis ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan pengetahuan mahasiswa jurusan keperawatan mengenai asuhan keperawatan nyeri akut dengan relaksasi benson pada lansia hipertensi.
- c. Hasil karya tulis ini diharapkan dapat digunakan sebagai Gambaran untuk penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan asuhan keperawatan nyeri akut dengan relaksasi benson pada lansia hipertensi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Perawat Pelaksana

Hasil karya tulis ini diharapkan dapat memberikan pertimbangan kepada perawat dalam memberikan pelayanan asuhan keperawatan nyeri akut relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi

b. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil karya tulis ini diharapkan meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap pada lansia dengan hipertensi terkait relaksasi benson dalam menurunkan nyeri pada hipertensi.

c. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil karya ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi bagi pihak institusi Kesehatan sesuai dengan standar praktik keperawatan dalam memberikan terapi nonfarmakologis pada lansia dengan hipertensi.

E. Metode penyusunan karya ilmiah

Karya ilmiah ini disusun dengan menggunakan desain studi kasus deskriptif melalui pendekatan proses keperawatan yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam dan sistematis pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien. Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji kondisi pasien secara komprehensif

mulai dari tahap pengkajian, penetapan diagnosis, perencanaan, intervensi hingga evaluasi asuhan keperawatan yang diberikan (Potter et al., 2023). Rancangan penelitian studi kasus dalam karya ilmiah ini mencakup pengkajian satu unit secara intensif dalam bentuk asuhan keperawatan nyeri akut pada lansia yang mengalami hipertensi dengan relaksasi benson.

Pasien yang digunakan dalam asuhan keperawatan adalah 2 lansia hipertensi yang mengalami nyeri akut. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang didapatkan melalui hasil ukur, observasi, survey, ataupun teknik lainnya (Nursalam, 2022). Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber pertama, yaitu pasien yang berada di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I. Pengumpulan data dilakukan melalui proses asuhan keperawatan yang meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemeriksaan tanda tanda vital, dan evaluasi intervensi relaksasi benson. Data sekunder yaitu yang didapatkan melalui pembacaan dokumen pada sebuah instansi Lembaga maupun sumber lainnya (Nursalam, 2022). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam asuhan keperawatan adalah wawancara dan observasi terstruktur. Proses wawancara serta observasi dilakukan secara langsung kepada pasien yang meliputi pengkajian identitas, keluhan utama, Riwayat Kesehatan, hasil pemeriksaan fisik, dan hasil pemeriksaan aktivitas sehari hari