



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 7928-7940

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Benson Therapy Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara

Indra Bagus Setyawan^{1✉}, Dewi Hartinah², Umi Faridah³

Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: kingphanthom99@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan dunia, hipertensi tidak jarang diikuti dengan rasa nyeri di area kepala sehingga dapat menimbulkan trauma psikologis untuk mengurangi nyeri dapat menggunakan manajemen nyeri non farmakologis salah satunya adalah *Benson Therapy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *benson therapy* penurunan skala tingkat nyeri pada kepala pasien hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara. Dalam hal ini peneliti memakai pendekatan dengan metode quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest group design* dan *control design*. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *insidental sampling* sebanyak 34 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi nyeri kepala menggunakan Numerical Rating Scale dan standar operasional prosedur benson therapy. Untuk metode analisis data dalam penelitian ini dapat memakai uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney Test nonparametric*. Sebagian besar skala nyeri kepala sebelum diberikan *benson therapy* adalah sedang sebanyak 12 orang (70,6%) sedangkan skala nyeri kepala setelah diberikan benson therapy adalah ringan sebanyak 9 orang (52,9%). Menunjukkan adanya efektivitas *benson therapy* terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara dengan $p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$.

Kata Kunci: *Benson therapy, Hipertensi, Nyeri Kepala*

Abstract

Hypertension has become a World Health Problem, hypertension is not infrequently followed by pain in the head area so that it can cause psychological trauma to reduce pain can use non-pharmacological pain management one of which is Benson Therapy .The purpose of this research is to determine the effectiveness of benson therapy scale reduction in the level of pain in the head of hypertensive patients at UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara. In this case, the researcher uses quasi-experimental approach by using pretest-posttest group design and control design. Subjects were selected by incidental sampling technique as many as 34 people. The research instrument used headache observation sheet using Numerical Rating Scale and standard operational procedure of benson therapy. For the method of data analysis in this study can use Wilcoxon test and Mann Whitney Test nonparametric. Most of the headache scale before given benson therapy is moderate as many as 12 people (70.6%) while the headache scale after given benson therapy is mild as many as 9 people (52.9%). Showed the effectiveness of benson therapy to reduce the scale of headache in hypertensive patients at UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara with a p value of $0.000 < \alpha 0.05$.

Keywords: *Benson Therapy, Headaches Scale, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan dunia. Dalam laporan publikasi "*A Global Brief on Hypertension*", Sekitar 40% orang di atas usia 25 tahun telah didiagnosis menderita hipertensi di seluruh dunia, jumlahnya naik 400 juta menjadi 1 milyar dalam kurun waktu 3 dekade. WHO (2020) memperkirakan bahwa 972 juta manusia di dunia, atau sekitar 26,4% menderita hipertensi, dengan 26,6% Laki-Laki serta 26,1% Perempuan yang terkena dampaknya. Jika tidak ada tindakan yang memadai, jumlah mereka yang menderita akan terus bertambah, dan pada tahun 2025, 29% dari populasi global, atau lebih dari 1,6 miliar orang, diperkirakan akan menderita hipertensi

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, terjadi penurunan angka prevalensi hipertensi nasional sebesar 5,9% (yang sebelumnya sebesar 31,7%) menjadi 25,8% jika dibandingkan dengan angka Riskesdas tahun 2015. Dari 252.124.458 jiwa penduduk Indonesia saat ini, sebanyak 65.048.110 jiwa menderita hipertensi. Pada tahun 2015, sebanyak 2.807.407 jiwa atau 11,03% dari penduduk berisiko (usia 15 tahun ke atas) telah melakukan pemeriksaan tekanan darah (Riskesdas, 2018). Secara total, pada tahun 2021 tercatat sebanyak 334.003 kasus baru PTM. Di Wonosobo memiliki persentase hipertensi tertinggi (42,82%) per kabupaten/kota, disusul Tegal (40,67%) dan Kebumen (39,55%). Sementara di Kabupaten Jepara sebanyak 18.629 kasus (5,55%) (Dinkes Prov Jateng, 2021).

Laporan data Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara tahun 2021, jumlah pasien hipertensi adalah 16.744 jiwa, sedangkan pada tahun 2020 penderita hipertensi sebanyak 23.859 jiwa

dan mayoritas oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 12.849 jiwa dan untuk laki – laki sebesar 11.010 jiwa (Dinkes Jepara, 2021). Di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara, prevalensi hipertensi mencapai 1.608 jiwa pada tahun 2019, namun Januari 2023, hanya terdapat 124 penderita hipertensi di fasilitas tersebut. (SIM-UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara, 2023).

Pilihan gaya hidup termasuk merokok, makan terlalu banyak garam, tidak berolahraga, dan memiliki pola makan yang buruk semuanya dapat meningkatkan tekanan darah. Nurarif (2015) mencantumkan gejala-gejala tekanan darah tinggi berikut sakit kepala dan pusing, tremor, mual disertai muntah, lemas kemudian sesak napas, cemas, leher kaku dan kesadaran menurun. Untuk gejala-gejala ini juga dapat disebabkan oleh kerusakan retina pada mata.

Nyeri didefinisikan sebagai perasaan tidak menyenangkan, subjektif, dan perasaan yang berhubungan dengan atau menunjukkan rusaknya jaringan, sebagaimana dinyatakan oleh Asosiasi Internasional untuk Studi Nyeri (2016). Sejumlah variabel memengaruhi nyeri, seperti usia, jenis kelamin, budaya, signifikansi nyeri, fokus, kekhawatiran, kelelahan, pengalaman masa lalu, dan teknik penanganan. (Potter & Perry, 2014).

Dampak yang terjadi dari nyeri kepala yang berlanjut salah satunya trauma psikologis karena tindakan ini merupakan proses memorable. Sehingga sebisa mungkin pengalaman ini bukan menjadi pengalaman yang buruk bagi pasien. Untuk mengalihkan rasa nyeri, perlu adanya upaya agar dapat memberikan respons baik selama nyeri timbul (Tamsuri, 2017).

Salah satu kendala yang dialami oleh pengidap hipertensi yaitu sakit kepala. Sakit kepala jenis ini tergolong sakit bagian kepala intra kranial, yaitu jenis sakit kepala migrain yang diduga diakibatkan oleh kelainan pembuluh darah tidak normal, namun penyebab pastinya belum diketahui. Gejala prodromal berupa mual, pandangan kabur, aura visual, atau perasaan sensorik sering dikaitkan dengan sakit kepala ini (Purwandari, 2018). Intensitas sakit kepala rata-rata, menurut data yang dihimpun oleh Fernalia dkk. (2019), adalah 4,37 (nyeri kategori sedang), atau 65%, untuk intensitas nyeri rata-rata adalah 3,02 (nyeri ringan), atau 35%. Berbagai variabel, seperti kecemasan, usia, budaya, pengalaman nyeri sebelumnya, dan antisipasi pengurangan nyeri (efek plasebo), menentukan kategori respons nyeri (Smeltzer & Bare, 2014).

Secara umum, ada dua kategori utama penanganan nyeri yaitu pengobatan farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Obat-obatan sering dianggap sebagai cara untuk meredakan nyeri oleh pasien atau anggota tim perawatan. Namun, pada kenyataannya, banyak perawatan keperawatan nonfarmakologis yang cukup berhasil dalam mengatasi nyeri. Meskipun faktanya, perawatan tersebut tidak dapat menggantikan obat-obatan. (Budiman & Wibowo, 2018).

Pencegahan hipertensi sangat bergantung pada terapi nonfarmakologis beserta perubahan gaya hidup. Terapi ini meliputi menghindari rokok, menurunkan tingkat stres, mengurangi alkohol, mengonsumsi makanan tinggi kalium dan kalsium, menjaga berat badan ideal, serta menggunakan metode pijat dan relaksasi. Terapi ini meliputi latihan pernapasan (pernapasan diafragma), relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*), meditasi (*attention concentrating exercise*), relaksasi perilaku (*progressive muscular relaxation*), dan *Benson treatment* (relaksasi Benson) (Sumiati, 2018). Terapi Benson adalah penciptaan teknik relaksasi yang mempertimbangkan keyakinan pasien dan dapat membantu mereka membangun lingkungan di dalam diri mereka yang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik (Purwanto, 2017).

Dengan terus menerus melafalkan kata-kata ritual dan menyingkirkan ide-ide yang mengganggu, pengobatan Benson bertujuan untuk memusatkan perhatian pada satu target (Green & Setyawati, 2014). Karena pernapasan diafragma mendorong oksidasi nitrit, yang menenangkan seseorang dan mengurangi migrain, pengobatan Benson dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi keparahan sakit kepala pada penderita tekanan darah tinggi. (Nurlaila, 2015).

Perawatan Benson memiliki kelebihan dibanding teknik relaksasi lain karena tekniknya, yang meliputi permohonan kepada Tuhan Yang Maha Esa, dapat diterapkan kapanpun. Relaksasi Benson menghasilkan frekuensi gelombang alfa di otak, yang dapat mencegah produksi zat kimia kortisol, adrenalin, dan noradrenalin, yang menyebabkan pembuluh darah menyempit hebat, dan sebaliknya meningkatkan emosi kepuasan, kesenangan, kegembiraan, dan kepercayaan diri. Tekanan darah dan intensitas nyeri kepala dapat menurun akibat penekanan hormon-hormon ini. Resistensi pembuluh darah berkurang dan akibatnya pembuluh darah melebar (Price & Wilson, dalam Sukarmin (2015)).

Rata-rata nyeri 41 responden sebelum dilaksanakan relaksasi adalah sebesar 4,37 (nyeri sedang), berdasarkan penelitian yang dilakukan Fernalia et al. (2019) yang berjudul "Pengaruh relaksasi terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu". Pada pasien tekanan darah tinggi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, relaksasi memberikan dampak terhadap skala nyeri kepala, dengan rata-rata tingkat nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi adalah 3,02 (nyeri kategori ringan) dengan hasil nilai p sama dengan 0,000.

Survey pendahuluan dilakukan pada bulan Januari 2023 di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara, dilakukan observasi langsung dan pengukuran tekanan darah. Saat dilakukan penilaian intensitas nyeri berdasarkan *Numeric Rating Scale*, ditemukan 2 orang dengan skala berat (nilai 8), 5 orang dengan skala sedang (nilai 6), dan 3 orang nyeri skala

ringan (nilai 3). Ketika peneliti melakukan wawancara, pada pasien yang mempunyai tekanan darah tinggi dan nyeri kepala, 6 orang mengaku tidak rutin mengkonsumsi obat, beberapa alasan yang dikemukakan pasien, antaranya merasa sehat, tidak ada keluhan yang dirasakan, lupa minum obat, obat habis belum sempat kontrol. Untuk pasien yang memiliki tekanan darah normal mengaku mengkonsumsi obat secara teratur. Kesepuluh responden belum tahu tentang manfaat benson therapy dapat menurunkan tekanan darah serta nyeri kepala. Kebiasaan yang dilakukan responden untuk merelaksasi dengan cara tarik napas dalam. Daya dukung tempat penelitian yang digunakan untuk dilakukan benson therapy adalah ruang tertutup dan nyaman di Puskesmas Karimunjawa Jepara.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti berkeinginan untuk mengkaji secara mendalam tentang efektivitas *benson therapy* terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara.

METODE PENELITIAN

Dalam hal ini peneliti memakai pendekatan dengan metode quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan pretest-posttest *group design* dan *control design*. Jumlah populasi dalam penelitian sebanyak 124 pasien hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara pada bulan Januari 2023.

Subjek penelitian dipilih dengan teknik insidental sampling sebanyak 34 orang dan memenuhi syarat inklusi, yaitu pasien tekanan darah tinggi yang melakukan pengobatan ke UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara, pasien hipertensi yang belum pernah menjalani terapi Benson, pasien beragama Islam, dan pasien yang mau menandatangani surat persetujuan penelitian (*informed consent*) untuk mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi adalah partisipan penelitian yang tidak dapat menyelesaikan program penelitian secara keseluruhan atau mengundurkan diri dari penelitian.

Prosedur operasi standar untuk pengobatan Benson dan lembar observasi intensitas nyeri kepala menggunakan skala penilaian numerik termasuk di antara perangkat yang dapat digunakan dalam penelitian. Untuk metode analisis data dalam penelitian ini dapat memakai uji *Wilcoxon dan Mann Whitney Test nonparametrik*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan Tingkat Nyeri Kepala Sebelum dengan Setelah Diberikan Terapi Benson pada Kelompok Intervensi

Hasil dari perbedaan tingkat nyeri kepala sebelum serta setelah diberi benson pada kelompok intervensi sebagai berikut dapat dilihat di tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Perbedaan Tingkat Nyeri Kepala Sebelum dengan Setelah Diberikan Terapi Benson pada Kelompok Intervensi (n = 17)

Tingkat Nyeri	Sebelum		Setelah		Z	p value
	n	%	n	%		
Ringan	0	0	9	52,9	-3,703	0,000
Sedang	12	70,6	8	47,1		
Berat	5	29,4	0	0		
Total	17	100	17	100		

Berdasarkan Tabel 1, 12 peserta (70,6%) pada kelompok intervensi mengalami mayoritas sakit kepala sedang sebelum terapi Benson, sedangkan 9 peserta (52,9%) mengalami sakit kepala ringan setelah terapi Benson.

Perbedaan signifikan tingkat sakit kepala yang dialami group intervensi sebelum dan sesudah terapi Benson ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon, dengan nilai p sebesar $0,000 < \alpha 0,05$.

Hal ini menggambarkan bahwa adanya perubahan tingkat keparahan sakit kepala pada group intervensi sebelum dan sesudah pengobatan Benson, seperti yang ditunjukkan oleh nilai p uji Wilcoxon sebesar $0,000 < \alpha 0,05$. Sebelum menerima pengobatan Benson, mayoritas responden 12 orang, atau 70,6% diketahui mengalami ketidaknyamanan sedang.

Dalam Penelitian ini, Sesudah diberikan terapi benson selama berdurasi waktu 20 menit dilakukan 1 kali selama 5 hari nyeri berkurang menjadi ringan sebesar 9 orang (52,9%). Selain itu, setelah menerima perawatan Benson, setidaknya 8 (47,1%) dari peserta survei melaporkan mengalami ketidaknyamanan sedang dan memberikan penilaian nyeri yang dirasakan. Hal ini terlihat dari ekspresi wajah responden yang lebih bahagia dan lebih tenang dibandingkan sebelumnya.

Penelitian Sukarmin & Rizka Himawan (2015) di RSUD Kudus tentang penggunaan relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa relaksasi Benson secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada group intervensi ($p: 0,027$ untuk sistolik dan $0,041$ untuk diastolik). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik

(p: 0,69 untuk sistolik serta p: 0,126 untuk diastolik). Pada penelitian menjelaskan bahwa relaksasi benson selain dapat menurunkan tekanan darah, relaksasi benson dapat membuat menjadi rileks, sehingga nyeri kepala yang diderita pada pasien hipertensi menjadi berkurang

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fernalia, dkk (2019), dengan judul pengaruh relaksasi terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu menunjukkan hasil bahwa dari 41 responden didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi" dengan skor 4,37 dengan (nyeri sedang). Sedangkan nilai perolehan rata-rata tingkat Ketidaknyamanan nyeri setelah diberikan relaksasi dengan skor 3,02 (nyeri ringan).

Peneliti mempunyai pendapat bahwa nyeri yang sedang dirasakan oleh responden sekarang terjadi karena penyakit pada daerah kepala sebanyak 8 orang (47,1%). Dimana pada awal terjadinya nyeri masih belum terlihat atau dapat bisa dimaklumi oleh pasien. Tetapi terdapat pergerakan kepala menghadap ke bawah mengalami ketidaknyamanan nyeri untuk bergerak sehingga nyeri tersebut akan bertambah parah sebanyak 12 orang (70,6%).

Perbedaan Tingkat Nyeri Kepala saat Observasi Awal dan Observasi Akhir tanpa Diberikan Terapi Benson pada Kelompok Kontrol

Hasil dari perbedaan tingkat nyeri kepala sebelum serta setelah diberi benson pada kelompok Kontrol sebagai berikut dapat dilihat di tabel berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Perbedaan Tingkat Nyeri Kepala saat Observasi Awal dan Observasi Akhir tanpa Diberikan Terapi Benson pada Kelompok Kontrol (n = 17)

Tingkat Nyeri	Sebelum		Setelah		Z	p value
	n	%	n	%		
Ringan	0	0	0	0	-1,732	0,083
Sedang	12	70,6	12	70,6		
Berat	5	29,4	5	29,4		
Total	17	100	17	100		

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas individu (70,6%) mengalami ketidaknyamanan sedang selama observasi pertama mereka tanpa pengobatan Benson dan jumlah subjek yang sama (70,6%) mengalaminya selama observasi terakhir mereka tanpa terapi Benson.

Mengenai kelompok kontrol, tidak ada perbedaan dalam penilaian sakit kepala antara observasi pertama dan terakhir tanpa pengobatan Benson (nilai- p $0,083 > \alpha 0,05$) menurut temuan *Wilcoxon Test*.

Berdasarkan penelitian tersebut, didapatkan uji *Wilcoxon Test* menunjukkan keluaran yang menggambarkan p value $0,830 > \alpha 0,05$, dapat diartikan tidak mengalami perbedaan/perubahan tingkat nyeri kepala saat pengamatan pertama dan pengamatan akhir tanpa diberikan terapi benson pada group kontrol. Diketahui intensitas nyeri responden pada saat observasi awal tanpa diberikan terapi benson, 12 responden (70,6%) mengalami nyeri sedang dan 5 responden (29,4%) mengalami nyeri berat. ini membuktikan bahwa ketika penelitian terlaksananya sebanyak 60% responden mulai mengeluhkan muncul rasa ketidaknyamanan sedang dialami dan mengatakan bahwa rasa tidak nyaman yang dirasakan sudah mulai menghambat aktivitas khususnya saat menghadapkan kepala ke bawah. Ada 8 orang (47%) mengatakan melakukan pijatan pada area tulang pelipis kepala yang sakit untuk meringankan nyeri tersebut.

Pada penelitian kelompok kontrol tidak diberikan terapi benson melainkan sebagai pembanding diberikan relaksasi napas dan saat observasi akhir intensitas nyeri adalah sedang yaitu 10 orang (50%). Hasil tersebut tidak pemikiran dengan penelitian Sartika (2019) yang menyimpulkan bahwa muncul akibat intervensi teknik relaksasi nafas dalam dengan penurunan respon nyeri pada lansia dengan hipertensi ($p = 0,005$). Hal ini dikarenakan pada penelitian ini, sebagian besar nyeri dialami responden pasca dilakukan relaksasi nafas dalam sedang sebanyak 12 orang (70,6%). Hal tersebut disebabkan karena perbedaan tingkat keparahan rasa nyeri dan faktor kecemasan dari responden terhadap rasa nyeri yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Fernalia, dkk (2019), memunculkan hasil 4,37 (nyeri sedang) sebanyak 65%, sedangkan intensitas nyeri 3,02 (nyeri ringan) sebanyak 35%, menunjukkan hasil 41 responden adalah hasil rata-rata tingkat ketidaknyamanan nyeri menunjukkan sebelum diberikan nafas dalam dengan skor 4,37 (nyeri sedang). Sedangkan nilai rata-rata dari tingkat nyeri setelah mendapatkan relaksasi benson dengan skor 3,02 (nyeri ringan), sehingga terdapat pengaruh dari relaksasi terhadap skala nyeri bagian kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dengan output yang menunjukkan p value 0,000.

Perbedaan Tingkat Nyeri Kepala yang Diberikan Terapi Benson pada Kelompok Intervensi dengan yang tanpa Diberikan Terapi Benson pada Kelompok Kontrol

Hasil dari perbedaan tingkat nyeri kepala diberi benson pada kelompok intervensi yang diberikan benson dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan benson sebagai berikut dapat dilihat di tabel berikut ini :

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Nyeri Kepala pada Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol (n = 34)

Tingkat Nyeri	Setelah (Intervensi)		Setelah (Kontrol)		Z	p value
	n	%	n	%		
Ringan	9	52,9	0	0	-4,816	0,000
Sedang	8	47,1	12	70,6		
Berat	0	0	5	29,4		
Total	17	100	17	100		

Tabel 3. menampilkan adanya pengaruh, atau H_a diterima, dari hasil uji *Mann-Whitney* yang menunjukkan nilai p sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ terapi benson terhadap nyeri kepala pasien hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara.

Nilai p sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ pada hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terapi Benson berpengaruh terhadap nyeri kepala yang dialami pasien hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara. Hal ini dibuktikan dengan mayoritas nyeri kepala pada kelompok intervensi sebelum terapi Benson adalah sedang sebanyak 12 Responden (70,6%) dan ringan sebanyak 9 Responden (52,9%) setelah terapi Benson.

Price & Wilson (2010) sebagaimana dikutip dalam Sukarmin (2015) menyatakan bahwa nyeri kepala pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh penyempitan pembuluh darah yang disebabkan oleh meningkatnya kadar gula darah di dalam tubuh, penumpukan lemak, dan aktivitas hormon seperti norepinefrin serta adrenalin. Relaksasi Benson mempengaruhi sistem hormon dengan mengurangi aktivitas adrenalin dan norepinefrin yang dilepaskan saat stres berat. Berdasarkan penelitian Aryana & Novitasari (2018) "tentang pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri kepala", disarankan untuk melakukan latihan relaksasi Benson sebanyak lima kali seminggu. Aktivitas ini dapat meningkatkan kapasitas fisik dan psikologis serta menurunkan tingkat keparahan nyeri kepala.

Manajemen stres merupakan salah satu anjuran WHO bagi pengidap hipertensi untuk menekan angka tekanan darah dan gejala sakit kepala (WHO, 2013). Schneider (2015) menyatakan bahwa uji coba terkontrol acak yang diberi nama "*A Randomised Controlled Trial of Stress Reduction and Headache in African Americans Treated for Hypertension for*

Over One Year" meneliti bagaimana pasien hipertensi mengelola stres dan sakit kepala mereka. Temuan tersebut menunjukkan bagaimana pengurangan stres melalui relaksasi dan meditasi dapat mengurangi ketidaknyamanan ringan pada skala 1-3. Seseorang dapat memicu respons relaksasi dari tubuh mereka dengan menggunakan relaksasi Benson (Dusek & Benson, 2015). Sebuah penelitian oleh Purwati (2012) yang menunjukkan relaksasi Benson dapat mengurangi nyeri ringan pada skala 1-3 mendukung klaim ini. Skala sakit kepala menunjukkan perbedaan yang menonjol sebelum dan sesudah terapi Benson, dengan nilai-p 0,0001 dibandingkan dengan ambang batas 5 persen atau 0,05 (nilai -p <0,05), menurut analisis data.

Fenomena yang berkaitan dengan relaksasi Benson dijelaskan oleh mekanisme berikut, oksigen (O₂) ditarik ke paru-paru melalui saluran pernapasan, di mana ia diproses lebih lanjut di bronkus. Dari sana, ia dikelilingkan ke seluruh bagian tubuh melalui pembuluh darah vena dan arteri untuk dapat memenuhi kebutuhan kadar oksigen tubuh. Individu berada di kondisi yang seimbang ketika kebutuhan oksigen mereka terpenuhi. Individu mengalami relaksasi yang luas sebagai hasil dari suasana hati ini. Hipotalamus menerima sinyal dari keadaan rileks dan melepaskan faktor pelepas kortikotropin (CRF). Lebih jauh, CRF mendorong kelenjar pituitari memproduksi lebih banyak melanokortin proopiod, pada gilirannya menyebabkan medula adrenal memproduksi lebih banyak enkephalin. Lebih jauh, pituitari menghasilkan β -endorfin, neurotransmitter yang menenangkan dan meningkatkan suasana hati. Sakit kepala mereda ketika kadar enkefalin dan β -endorfin meningkat, membuat pasien merasa lebih nyaman dan tenang (Aryana & Novitasari, 2013).

Karena beberapa responden tidak mampu mengelola stres emosional mereka, peneliti percaya bahwa ini menjelaskan mengapa tidak ada variasi dalam skala sakit kepala pada kelompok kontrol. Menurut tingkat nyeri yang dialami oleh 12 orang (70,6%) dan 12 orang (70,6%) selama pengamatan awal dan akhir, masing-masing, ini adalah salah satu faktor yang akan meningkatkan tingkat resistensi terhadap arteri perifer serta curah jantung. Ini juga dapat merangsang sistem saraf simpatik, sehingga meningkatkan tekanan darah dan tidak mengurangi rasa sakit. Dapat dilihat bahwa skala nyeri kelompok intervensi turun dari nyeri sedang pada 12 orang (70,6%) menjadi nyeri ringan pada 9 orang (52,9%) baik sebelum dan sesudah relaksasi Benson. Ini berbeda dengan kelompok lainnya. Sementara ada pengurangan yang signifikan dalam penilaian sakit kepala kelompok intervensi, masuk akal bahwa peserta masih berurusan dengan gejala hipertensi tambahan seperti palpitasi, pusing, dan insomnia. Dengan demikian, untuk mengobati hipertensi secara efektif, relaksasi Benson harus digunakan di samping perawatan lain termasuk pengobatan, diet rendah garam, rendah kolesterol, dan metode pengurangan stres.

SIMPULAN

Secara Umum, Peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat efektivitas benson therapy terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara, Hal ini dikarenakan dengan $p\text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$ pada taraf signifikansi 5 %. Berdasarkan nilai uji *Mann-Whitney*, dapat diartikan bahwa ada efektivitas benson therapy terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengevaluasi lebih mendalam penerapan benson therapy pada pasien hipertensi dalam upaya mengurangi rasa nyeri kepala.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A. D., Warren, A., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S. S. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang*. Pekanbaru: University of Riau. (2015).
- Armilawaty, Amalia, Husnul., & Amiruddin, Ridwan. *Hipertensi Dan Faktor Resikonya Dalam Kajian Epidemiologi*. <http://ridwanamiruddin.wordpress.com/207/12/08/hipertensi-dan-faktor-20>. (2014).
- Aronow, W. S. *Hypertension Related Stroke Prevention in the Elderly*. *Current Hypertension*, XVI(6), 582-589. (2013).
- Aryana, K. O., & Novitasari Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilias sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 1, 186. (2013).
- Budiman, A., & Wibowo, T. A. *Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Post Operasi Fraktur dengan Pemberian Tehnik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri di Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Syahrane Samarinda* 2018. (2018).
- Datak, G. *Perbedaan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate Di Rumah Sakit Umum Pusat Patmawati*. Thesis, Universitas Indonesia. (2014).
- Dharma, K. K. *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media. (2014).
- Dinkes Kab Jepara. *Profil Kesehatan Kabupaten Jepara Tahun 2019*. Jepara: Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara. (2019).
- Dinkes Prov Jateng. *Buku Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018*. Semarang: Dinkes Prov Jateng. (2018).
- Djunaedi, E., Yulianti, S., & Rinata, M. *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta: FMedia. (2013).
- Dusek J.A. & Benson, Herbert. *Mind-Body Medicine: A Model of the Comparative Clinical Impact of the Acute Stress and Relaxation Responses*. *Minnesota Medical Assosiation*. Vol. 92 (No.

- 5): hal 47-50. (2013).
- Fernalia, Priyanti, Effendi & Amita (2019). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Skala Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu*. [Manuju: Malahayati Nursing Journal, P- ISSN: 2655-2728 E-ISSN: 2655-4712 Volume 1, Nomor 1, Januari 2019] 25-34.
- Goadsby. *Migrain Current Understanding And Treatment*. N. Engl J Med, Vol 346, No. 4. (2017).
- Gofir, A. *Manajemen Hipertensi*. Yogyakarta: Pustaka Cendikia Press. (2014).
- Green & Setyawati. *Seri Buku Kecil Terapi Alternatif ed 2nd*. Yogyakarta: Yayasan Spirita. (2017).
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12*. Jakarta: EGC. (2017).
- Hartono, L. A. *Stress & stroke*. Yogyakarta: Penerbit Kasinus. (2016).
- Hidayat, A. A. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah* (1st ed.). Jakarta: Salemba Medika. (2016).
- Kusnandar, Sukandar, E. Y., Andrajati, R., Sigit, J. I., Adnyana, I. K., & Setiadi, A. A. *ISO Farmakoterapi*. Jakarta: PT.ISFI Penerbitan. (2015).
- Mboi, N. *Panduan Peringatan Hari Kesehatan Sedunia*. Jakarta. (2015).
- Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan Ed.3*. Jakarta: Rineka Cipta. (2016).
- Nurarif, A. H. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC*. Yogyakarta: Media Action. (2015).
- Nurlaila. *Kenali Hipertensi Dini dengan Pemberian Terapi Alternatif*. Ternate : Penerbit LepKhair. (2013).
- Nursalam. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. (2013).
- Payne, R., & Donaghy, M. *Payne's Handbook of Relaxation Techniques: A Practical Guide for the Health Care Professional*. Churchill Livingstone. (2013).
- Potter, P A & Perry, A G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC. (2014).
- Price, S. A dan Wilson, L. M. *Patofisiologi jilid 8 vol : 6*. Jakarta : EGC Penerbit Buku Kedokteran. (2014).
- Purwandari, K. P. *Efektivitas Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Keperawatan GSH, 5(2). (2018).
- Purwanto, S. *Relaksasi Dzikir*. Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang. hal 6-48. (2017).
- Rachmat, M. *Bio Ajar Biostatistika : Aplikasi pada Penelitian Kesehatan*. (M. Ester, Penyunt.) Jakarta: EGC. (2014).
- Riskesdas. *Riset Kesehatan Dasar: Laporan Nasional 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2018).
- Rudianto. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Sakkhasukma. (2013).
- Rusdi & Isnawati, N, *Awas! Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi & Diabetes*, Yogyakarta: Power

- Books (IHDINA). (2015).
- Sartika, Oktaria Dewi. *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. (2017).
- Saryono, S. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika. (2014).
- Setyoadi, K. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika. (2016).
- SIM-UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara. *Sistem Informasi UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara*. Jepara: UPT Puskesmas Karimunjawa Jepara. (2020).
- Sjahir, H. *Nyeri Kepala dan Vertigo*. Yogyakarta. Pustaka Cendekia Press. (2013).
- Smeltzer & Bare. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner&Suddart, Edisi 10, Vol 5*. Jakarta: EGC. (2014).
- Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. (2014).
- Sukarmin & Rizka Himawan. *Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Kudus*. Jurnal Volume 6 No. 2 Agustus 2015 86-93
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu. (2015).
- Sumiati, N. *Ketidakpatuhan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Kota Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang). (2018).
- Triyanto, E. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu. (2014).
- WHO. *A Global Brief on Hypertension : Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Geneva 27, Switzerland: WHO. (2017).
- WHO, *Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2018*. http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_chapter1.pdf. (2018).
- Yeung WF, Chung KF, Wong CY. *Relationship between insomnia and headache in community-based middle-aged Hong Kong Chinese women*. J Headache pain. 2016;11:187-95. (2016).