

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

Puskesmas Batanghari merakan salah satu Puskesmas yang berada di Kec. Batanghari Kabupaten Lampung Timur. Pelayanan umum yang diselenggarakan di puskesmas Batanghari, bersifat terbatas sesuai fungsi puskesmas sebagai pemberi layanan strata pertama. Kegiatan layanan ini diselenggarakan di Puskesmas, yang meliputi: Unit Gawat Darurat, Rawat Inap, Poliklinik Umum, Poliklinik Gigi, Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak, Pelayanan Keluarga Berencana, Pelayanan Persalinan, Pelayanan Imunisasi, Pelayanan Gizi, Pelayan Obat (Apotik), Laboratorium Sederhana.

B. Analisis Asuhan Keperawatan

1. Analisa Data Pengkajian

Hasil pengkajian dan asuhan keperawatan komprehensif pada pasien hipertensi menggunakan terapi relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Emas Batanghari dilakukan sesuai jadwal. Pengkajian dan asuhan pada klien (Ny. K) dilakukan dari tanggal 01 dengan 06 Mei 2023.

Data hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. K berusia 60 tahun, status perkawinan menikah, pekerjaan ibu rumah tangga, pendidikan SD, suku jawa. Ny. K menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu. Ny. K mengatakan tekanan darahnya naik turun. Ny. K mengatakan tekanan

darahnya pernah mencapai 190/110 mmHg. Ny. K mengatakan dulu rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah di Puskesmas tapi sekarang sudah jarang ke Puskesmas. Saat dilakukan pengkajian tekanan darah Ny. K 145/100 mmHg, Ny. K mengatakan keluhan yang dirasakan nyeri kepala dan pegal pada bagian tengkuk. Ny. K mengatakan jika nyeri kepala akan beristirahat tidur dan mengoleskan balsam di leher agar tidak terlalu pegal. Saat Ny. K diminta untuk memilih skor nyeri Ny. K menunjuk angka 5. Ny. K mengatakan jika tekanan darah meningkat badannya terasa lemas, malas untuk beraktivitas, dan mudah marah. Ny. K mengatakan dulu rutin minum obat tapi sekarang terasa bosan karena terlalu sering minum obat dan takut ada efek sampingnya. Ny. K mengatakan ingin nyeri kepalanya reda tanpa harus mengonsumsi obat. Saat dilakukan pengkajian Ny. K mengatakan belum banyak tahu tentang penyakit yang dideritanya. Pada hasil pemeriksaan fisik terhadap Ny. K didapatkan data TD : 145/100 mmHg, N : 83 x/menit, S : 37,1⁰C, RR : 21 x/menit.

2. Analisa Diagnosa Keperawatan

Saat dilakukan pengkajian, didapatkan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi. Hal ini ditandai dengan Ny. K mengatakan nyeri kepala dan pegal pada bagian tengkuk, Ny. K mengatakan badannya terasa lemas dan malas beraktivitas, Ny. K mengatakan jika nyeri kepala akan beristirahat tidur dan mengoleskan balsam di leher agar tidak terlalu pegal, Ny. K mengatakan ingin nyeri

kepalanya reda tanpa minum obat, Ny. K mengatakan nyeri kepala yang dirasakan skala 5 (nyeri sedang). Ny. K terlihat sering memegang leher bagian belakang, TD : 160/100 mmHg, N : 83 x/menit, Suhu : 37,1⁰C, RR : 21 x/menit.

3. Analisa Intervensi Keperawatan

Penatalaksanaan keperawatan dilakukan melalui terapi non farmakologi berupa relaksasi Benson untuk membantu mengatasi nyeri kepala dan menurunkan tekanan darah dengan menciptakan relaksasi.

4. Analisis Implementasi dan Evaluasi

Adapun perubahan tekanan darah dan nyeri kepala pada klien setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 5 hari dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2
Perubahan Nyeri Kepala Ny. K Setelah Dilakukan Tindakan Keperawatan Menggunakan Terapi Relaksasi Benson

No	Waktu Pemeriksaan	Hasil Pemeriksaan Tekanan darah dan Skala Nyeri	
		TD (mmHg)	Nyeri
1	Senin, 01/5/23	160/100	5
2	Selasa, 2/5/23	150/100	3
3	Rabu, 3/5/23	145/95	3
4	Kamis, 4/5/23	140/90	2
5	Jumat, 5/5/23	135/85	0

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa TD dan nyeri kepala klien pada hari pertama pengkajian berfluktuasi naik turun. Pada pemeriksaan pertama tanggal 01 Mei 2023 TD Ny. K 160/100, skor nyeri 5 atau berada pada rentang nyeri sedang. Sampai dengan hari terakhir

intervensi tekanan darah Ny. K sudah berada pada ambang batas normal yaitu 135/85, dengan skor nyeri 0 atau tidak mengalami nyeri kepala.

Hasil asuhan keperawatan menggunakan terapi relaksasi Benson pada Ny. K dengan masalah nyeri kepala ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan suatu faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan, keimanan terhadap agama, dan kepada Tuhan yang disembah diyakini akan menimbulkan relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal-hal tersebut. Selain itu, efek penyembuhan dari formula-formula seperti itu tidak terbatas pada penyembuhan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung ataupun kecemasan saja, tetapi pada tingkat mampu menghilangkan nyeri. Relaksasi benson dapat menghalangi kerja hormone saraf simpatis sehingga dapat mencegah timbulnya kecemasan ataupun nyeri (Solehati & Kosasih, 2015).

Hasil intervensi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Afiffa & Septiawan, (2021) bahwa terapi relaksasi benson atau yang sejenis (mirip) yang menggunakan relaksasi pernapasan efektif dalam menurunkan nyeri kepala. Penelitian Momen et al., (2018) yang melibatkan 62 sampel menunjukkan bahwa Teknik relaksasi Benson memiliki efek positif dan

signifikan terhadap keparahan nyeri pada kelompok pasien ini setelah ketiga tahap intervensi. Penelitian Riyanti, Yarden, & Manurung, (2022) membuktikan bahwa terapi non farmakologis relaksasi Benson yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah baik sistole maupun diastole pada lansia dengan hipertensi setelah dikontrol dengan terapi farmakologis.

C. Analisa Inovasi Produk

Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/*faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Sebenarnya relaksasi ini merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Tetapi, pada relaksasi Benson terdapat penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan sugesti bagi pasien yang diyakini dapat mengurangi nyeri yang sedang pasien alami (Solehati & Kosasih, 2015).

Tujuan dari latihan relaksasi Benson adalah untuk melatih pasien agar dapat mengondisikan dirinya untuk mencapai suatu keadaan rileks. Manfaat relaksasi ini dapat mengatasi kecemasan, stres, tekanan darah tinggi dan ketidakteraturan denyut jantung, mengurangi nyeri kepala, nyeri punggung dan nyeri lainnya serta mengatasi gangguan tidur. Untuk keberhasilan relaksasi Benson, maka perawat harus dapat memodifikasi lingkungan yang

akan digunakan untuk relaksasi agar tenang. Perawat harus dapat membuat pasien mengendurkan otot-otot tubuh (jangan tegang) dan menganjurkan pasien untuk dapat memusatkan pikiran-pikiran tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang dapat mengganggu keberhasilan relaksasi ini (Solehati & Kosasih, 2015).

Berdasarkan hasil studi ini, dapat dijelaskan bahwa pemberian intervensi relaksasi Benson terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi. Hal ini dapat terjadi karena penggabungan antara teknik pernapasan dan unsur keyakinan pada relaksasi Benson akan menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *corticotropin releasing factor* (CRF). CRF akan merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi *proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β *endorphine* sebagai neurotransmitter. *Endorphine* muncul dengan cara memisahkan diri dari *deoxyribo nucleic acid* (DNA) yaitu substansi yang mengatur kehidupan sel dan memberikan perintah bagi sel untuk tumbuh atau berhenti tumbuh. Pada permukaan sel terutama sel saraf terdapat area yang menerima endorphine. Ketika endorphine terpisah dari DNA, endorphine membuat kehidupan dalam situasi rileks sehingga tekanan darah normal. Endorphine mempengaruhi impuls nyeri dengan cara menekan pelepasan neurotransmitter di presinap atau menghambat impuls nyeri dipostsinap sehingga rangsangan nyeri tidak dapat mencapai kesadaran dan sensorik nyeri tidak dialami. Pada proses asuhan keperawatan ini telah sesuai dengan rencana yang dilakukan namun terdapat beberapa kendala, diantaranya

terapi ini harus dilakukan melalui tahapan edukasi kepada pasien agar pasien dapat melakukan teknik dengan benar dan dapat melakukannya secara mandiri saat nyeri timbul. Selain itu, dalam proses penerapan juga harus mempertimbangkan persetujuan dari keluarga subyek sehingga harus menjelaskan secara terperinci maksud dan tujuan pemberian tindakan keperawatan.