

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Kusuma Husada Surakarta

2024

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN
AROMATERAPI JASMINE TEKanan DARAH DAN PENURUNAN
SKALA NYERI TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Aulliya Geovany¹, Gatot Suparmanto²

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Universitas Kusuma Husada Surakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Sarjana Keperawatan

Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: aulliyageovany987@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang harus mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar oleh Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, hipertensi di Indonesia mencapai angka 34.11%. Hipertensi yang tidak cepat ditangani dapat menimbulkan komplikasi yang fatal salah satunya adalah gagal ginjal, gagal jantung dan stroke. Keluhan yang sering muncul pada penderita hipertensi adalah nyeri, yang disebabkan oleh vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Nyeri ini dapat diminimalisir dengan teknik non farmakologis salah satunya dengan terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu pasien hipertensi. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi : nyeri akut dengan intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine. Studi kasus ini bersifat deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine selama 10 menit dan terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan yaitu dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3 dan tekanan darah dari 151/90 mmHg menjadi 135/81mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine sangat efektif dalam penurunan tekanan darah dan skala nyeri pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Aromaterapi Jasmine, Hipertensi, Nyeri, Relaksasi benson

NURSING STUDY PROGRAM OF DIPLOMA 3 PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**THE EFFECTS OF COMBINED BENSON RELAXATION AND JASMINE
AROMATHERAPY FOR BLOOD PRESSURE REDUCTION AND PAIN
MANAGEMENT IN HYPERTENSIVE PATIENTS**

Aulliya Geovany ¹, Gatot Suparmanto ²

¹Student of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta

²Lecturer of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta

Email: aulliyageovany987@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension requires rapid and appropriate treatment. The Basic Health Research by the Agency for Health Research and Development reported that the prevalence of hypertension in Indonesia reached 34.11%. Reasonable treatment could prevent serious complications such as kidney failure, heart failure, and stroke. One of the typical complaints in hypertension patients is pain, which is caused by vasoconstriction of blood vessels and increased blood pressure. Non-pharmacological methods of combining Benson relaxation and jasmine aromatherapy may effectively alleviate this pain. The case study involved one hypertensive patient. The study aimed to characterize nursing care in hypertensive patients with acute pain issues, using a combination of Benson relaxation and Jasmine aromatherapy interventions. This research employed a descriptive approach with a case study method. The outcomes of applying Benson relaxation and jasmine aromatherapy for 10 minutes demonstrated a reduction in the patient's pain scale from 5 to 3, alongside a decrease in blood pressure from 151/90 mmHg to 135/81 mmHg. The consequences verify the significant efficacy of this combination in reducing blood pressure and pain levels in hypertensive patients.

Keywords: Benson Relaxation, Hypertension, Jasmine Aromatherapy, Pain

Translated by

Bambang A Syukur, M.Pd.

HPI-01-20-3697

PENDAHULUAN

American Heart Association (AHA) atau *American College of Cardiology* (ACC) di tahun 2022 menyatakan bahwa hipertensi adalah pengertian medis dari penyakit darah yang tekanannya melebihi normal dan terjadi apabila tekanan darah sistolik mempunyai nilai >130 mmHg dan tekanan darah diastolik >80 mmHg (Heidenreich et al., 2022).

Saat ini penderita hipertensi mencapai angka 970 juta orang di dunia dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,56 milyar orang. Di Amerika Serikat hipertensi merupakan diagnosis primer yang umum karena hampir mnyerang 50 juta penduduk atau sekitar 69% orang dewasa yang telah melewati 18 tahun sadar akan hipertensi yang mereka derita dan 58% dari mereka dirawat, tetapi hanya 31% yang terkontrol (*Word Health Organization*, 2018).

Saat ini penderita hipertensi mencapai angka 970 juta orang di dunia dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,56 milyar orang. Di Amerika Serikat hipertensi merupakan diagnosis primer yang umum karena hampir mnyerang 50 juta penduduk atau sekitar 69% orang dewasa yang telah melewati 18 tahun sadar akan hipertensi yang mereka derita dan 58% dari mereka dirawat, tetapi hanya 31% yang terkontrol (*Word Health Organization*, 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 34.11%. sedangkan di Jawa Tengah

mencapai 69,4% dan dikabupaten Sragen sendiri mencapai angka 25,6%.

Hipertensi juga disebut sebagai *The Silent Killer* karena termasuk penyakit mematikan, bahkan hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta meningkatkan resiko serangan jantung(Kurniawan & Sulaiman, 2019).

Hipertensi juga disebut sebagai *The Silent Killer* karena termasuk penyakit mematikan, bahkan hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta meningkatkan resiko serangan jantung(Kurniawan & Sulaiman, 2019).

Terapi relaksasi benson adalah terapi non-farmakologi yang diyakini pasien bisa mengurangi tekanan yang dirasakan atau meningkatkan kesejahteraan (Atmojo et al., 2019). Aromaterapi jasmine adalah esensial oil yang dapat menurunkan vasokonstriksi simpatis pada otot dan dapat menurunkan tekanan darah Selain itu, kadar senyawa dalam aroma jasmine dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan memperlambat detak jantung, dan kandungan (linalool) yang dapat meningkatkan relaksasi (Asman & Dewi, 2021).

Hasil pengkajian pada tanggal 1 Februari 2024 jam 11.00 pada pasien Ny.W didapatkan hasil tanda-tanda vital TD: 151/90 mmHg, RR: 30x/menit, N: 100x/menit, SPO: 97%, S: 37,6 C, selain itu pasien mengatakan mengeluh nyeri, kepala pusing cekot-cekot diseluruh

bagian kepala. Pasien mengatakan belum mengetahui tentang tindakan non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dan mengurangi tekanan darah tinggi. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk memberikan terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine untuk mengurangi tekanan darah tinggi dan skala nyeri.

Sebagaimana yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi : nyeri akut dengan intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine?

METODE PENELITIAN

studi kasus dengan jenis deskriptif yang merupakan studi kasus yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada data faktual daripada penyimpulan

Studi kasus ini, menggunakan jenis studi kasus deskriptif, yaitu untuk menggambarkan studi kasus tentang asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi : nyeri akut dengan intervensi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine di IGD Dr. Soeratno Gemolong.

HASIL

Table 1.1 Hasil tekanan darah dan skala nyeri sebelum dan sesudah tindakan dilakukan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine pada Ny.W:

| Hari/ tanggal/ jam | Evaluasi | Sebelum tindakan/ 11.10 | Sesudah tindakan /11.50 |
|---------------------------------|------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Kamis, 1 Februari 2024 | Tekanan darah | 151/90m mHg | 135/81m mHg |
| Kamis, 1 Februari 2024 | Skala nyeri | 5 | 3 |

PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Berdasarkan hasil studi kasus ini hasil pengkajian dengan metode observasi, wawancara dan pemeriksaan fisik di ruang IGD RSUD Dr. Soeratno Gemolong didapatkan data pada tanggal 1 Februari 2024 pukul 11.00 dengan data subjektif pasien mengatakan nyeri dan pusing pada seluruh bagian kepala hingga leher sejak tadi pagi sekitar jam 04.00, dengan skala nyeri 5, nyeri hilang timbul setiap 30 menit sekali dengan frekuensi paling sering 2 menit sekali ketika beraktivitas, nyeri bertambah ketika duduk dan beraktivitas, pasien mengatakan sulit tidur jika nyeri itu muncul. Sebelum masuk IGD pasien mengatakan sering mengonsumsi ikan asin. Data objektif yaitu pasien tampak meringis menahan sakit, frekuensi nafas meningkat yaitu 30x/menit dan frekuensi nadi meningkat menjadi 100x/menit. Hasil pemeriksaan Tanda-Tanda Vital didapatkan hasil tekanan darah meningkat 151/90 mmHg, nadi meningkat dengan frekuensi 100x/menit, pola nafas cepat dan dalam dengan frekuensi 30x/menit, SPO2: 97%, suhu tubuh 37,6C.

Menurut dari hasil pengkajian tersebut didapatkan tanda dan gejala hipertensi yaitu meningkatnya tekanan darah dan nyeri pada bagian seluruh kepala. Menurut penulis, hipertensi ini timbul akibat adanya faktor pencetus dari pasien yaitu sering mengonsumsi makanan tinggi garam yaitu ikan asin hal ini dikarenakan kandungan natrium pada garam dapat menarik cairan masuk ke pembuluh darah sehingga meningkatkan volume darah didalam tubuh yang kemudian menyebabkan tekanan berlebih pada pembuluh darah. Selain faktor pola hidup yang tidak sehat hipertensi pada pasien dapat muncul karena faktor usia yang tergolong lansia, karena seiring bertambahnya usia maka akan menyebabkan perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, sebagai akibatnya adalah tekanan darah menjadi naik.

Hal ini sesuai dengan teori (Kurnia & Ramadhanti, 2022), bahwa Penyebab munculnya hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penyebab primer (secara tidak pasti) dan penyebab sekunder (faktor terdiagnosa atau pasti). Penyebab primer juga terbagi menjadi menjadi dua yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor tidak dapat diubah. Faktor yang bisa diubah dan juga faktor yang tidak dapat diubah. Faktor penyebab yang dapat diubah contohnya yaitu stress dan pola gaya hidup yang tidak sehat, sedangkan yang tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, dan bawaan(Kemenkes RI, 2019). Pada penyebab sekunder bisa terjadi karena adanya gangguan kesehatan lain, seperti penyakit kelenjar tiroid dan paratiroid, sleep apnea,

obesitas, konsumsi obat-obatan seperti pil KB; anti-depresan; dan obat anti inflamasi non-steroid(Anggraini, 2020).

Nyeri merupakan suatu kondisi yang lebih dari sekedar sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu. Nyeri bersifat subjektif dan sangat bersifat individual. Stimulus nyeri dapat berupa stimulus yang bersifat fisik dan/atau mental, sedangkan kerusakan dapat terjadi pada jaringan aktual atau pada fungsi ego seorang individu (Potter & Perry, 2015). Kondisi nyeri atau ketidaknyamanan pada tengkuk terjadi pada penderita hipertensi yang diakibatkan adanya peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah sekitar leher yang mengakibatkan leher terasa tegang atau nyeri. Nyeri ini memerlukan penanganan baik terapi farmakologis maupun non farmakologis.

Untuk pengukuran skala nyeri menggunakan NRS (Numeric Rating Scale) dalam skala ini pasien dapat menentukan nilai nyeri dari 0-10. Alat ini efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah tindakan.

Setelah dilakukan tindakan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine selama 10-15 menit setelah itu diukur kembali menggunakan NRS (Numeric Rating Scale) tingkat nyeri pada Ny. W penderita hipertensi dari skala 5 menjadi skala 3.

2. Diagnosis keperawatan

Diagnosis keperawatan merupakan langkah kedua dari proses keperawatan yang menggambarkan penilaian klinis tentang respon individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat terhadap

permasalahan kesehatan baik actual maupun potensial.

Menurut penulis, berdasarkan data yang didapatkan sudah memenuhi syarat 80% berdasarkan SDKI, maka penulis dapat menegakkan diagnosis dengan fokus prioritas nyeri akut (D.0077) yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (iskemia) dibuktikan dengan pasien tampak meringis menahan nyeri diseluruh bagian kepala hingga leher. Diagnosis ini sesuai dengan SDKI yang dibuktikan dengan data mayor mengeluh nyeri, tampak meringis, dan gelisah, frekuensi nadi meningkat dan sulit tidur dan diperkuat dengan data minor yaitu tekanan darah meningkat dan pola nafas berubah.

Hipertensi dengan diagnosis nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis termasuk dalam iskemia. Iskemia adalah suatu keadaan kurangnya aliran darah ke organ tubuh tertentu, yang mengakibatkan organ tersebut kekurangan oksigen. Faktor resiko iskemia yaitu mengidap penyakit tertentu seperti diabetes atau hipertensi. Sehingga, hipertensi termasuk kedalam agen pencedera fisiologis (iskemia).

Penulis menegakkan diagnosis nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (iskemia) dibuktikan dengan pasien tampak meringis menahan nyeri yang dirasakan diseluruh bagian kepala hingga leher (D.0077) pengkajian nyeri dengan PQRST didapatkan hasil P: nyeri bertambah ketika duduk dan beraktivitas, Q: nyeri yang dirasakan cekot-cekot seperti diremas-remas, R: pasien mengatakan nyeri diseluruh bagian kepala, S: pasien mengatakan skala nyerinya 5, T: hilang timbul dengan

frekuensi 30 menit sekali dan paling sering 2 menit sekali. Pasien juga mengeluh lemas sejak pagi, pasien mengatakan sebelumnya tidak sedang mengonsumsi obat-obatan. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah meningkat dengan nilai 151/90 mmHg, pernafasan cepat dengan frekuensi 30x/menit, nadi cepat dengan frekuensi 100x/menit dan suhu tubuh meningkat yaitu 37,6c.

Berdasarkan fakta yang terjadi di ruang IGD RSUD Dr. Soeratto Gemolong dan teori, data sudah memenuhi 80% dari data subjektif dan objektif dari data mayor serta dukungan data minor subjektif dan objektif untuk memvalidasi diagnosis, syarat tersebut sudah memenuhi 80%, tanda dan gejala mayor berdasarkan Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017).

3. Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan adalah bagian dari fase pengorganisasian dalam proses keperawatan sebagai pedoman untuk mengarahkan tindakan keperawatan dalam usaha membantu, meringankan, memecahkan masalah atau untuk memenuhi kebutuhan pasien. Tahapan ini perawat merencanakan suatu tindakan keperawatan agar dalam melakukan perawatan terhadap pasien yang efektif dan efisien.

Hipertensi jika tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk kerusakan ginjal, penyakit jantung dan stroke yang dapat menyebabkan nyeri pada pasien. Hipertensi akan berlanjut pada keadaan yang lebih berat, seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan

hipertrofi ventrikel kiri (Saputra & Fitria, 2016). Hasil penelitian faktor risiko kejadian stroke yang dilakukan pada tahun 2000 di 28 rumah sakit di Indonesia menunjukkan bahwa hipertensi adalah faktor risiko utama yang menyebabkan 79% kejadian stroke, dan bahwa sekitar 60% orang yang menderita hipertensi akan mengalami stroke (Siagian & Savitra, 2016). Baik stroke hemoragik maupun iskemik disebut sebagai penyebab utama stroke.

Pada pasien hipertensi, tekanan darah yang lebih tinggi dapat berdampak langsung pada jantung dan meningkatkan risiko stroke kardioembolik. Perforator kecil dari arteri intrakranial juga terpengaruh oleh hipertensi. Cabang perforator ini berbeda dengan pembuluh kapiler karena mereka tegak lurus terhadap pembuluh sumbernya dan memiliki penurunan diameter yang tiba-tiba. Karena itu, mereka rentan terhadap peningkatan tekanan darah transdermal (TD). Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan perforator kecil pecah, yang dapat menyebabkan stroke intrakranial atau oklusi yang menyebabkan infark lakunar (Di Chiara et al., 2022)

Selanjutnya komplikasi yang dapat ditimbulkan pada pasien hipertensi adalah gagal jantung. Menurut Wijaya dan Putri (2017) menyebutkan bahwa hipertensi dapat menyebabkan gagal jantung. Ini terjadi karena jantung menjadi lebih lemah dan berkurang elastisitasnya, yang dikenal sebagai dekompensasi. Akibatnya, jantung tidak dapat memompa dengan baik lagi, menyebabkan banyak cairan tertahan di paru-paru dan jaringan tubuh lainnya. Ini dapat menyebabkan sesak napas atau

oedema. Gagal jantung adalah nama kondisi ini.

Pernyataan ini (American Heart Association, 2024) Komplikasi yang sering terjadi pada penderita hipertensi yang selanjutnya yaitu kerusakan pada ginjal atau gagal jantung. Hal ini disebabkan karena tekanan darah yang tinggi akan merusak pembuluh darah di arteri ginjal. Ginjal yang rusak tidak dapat menyaring darah dengan baik. Pembuluh darah arteri bertugas membawa darah yang mengandung oksigen dari jantung ke ginjal untuk proses filtrasi. Ketika ginjal menjadi rusak akibat tekanan darah tinggi, pembuluh darah ini tidak menerima oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan. Maka ginjal tidak dapat menyaring darah atau melakukan proses filtrasi. Akibatnya ginjal juga tidak dapat mengatur cairan, hormon, asam dan garam dalam tubuh.

Menurut penulis, intervensi yang dapat dilakukan agar dapat menurunkan tekanan darah dan skala nyeri pada pasien adalah kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine karena relaksasi benson sendiri dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi sedangkan untuk aromaterapi jasmine adalah essential oil yang dapat menurunkan vasokonstriksi sistem saraf simpatis pada otot dan dapat menurunkan tekanan darah, kadar senyawa yang terdapat pada aromaterapi jasmine dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan memperlambat detak jantung dan mengandung linalool yang dapat meningkatkan relaksasi. Hal ini sejalan dengan teori (Sartika & Kismantoro, 2017) bahwa, relaksasi benson akan menghasilkan gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan

perasaan bahagia sehingga dapat menekan pengeluaran hormone kortisol, epineprin dan noreprineprin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan retensi pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Aromaterapi sendiri memiliki efek sebagai vasodilator pada pembuluh darah serta memiliki efek relaksasi sehingga efektif dalam menurunkan tekanan darah dan skala nyeri pada pasien hipertensi. Sehingga, kombinasi dari relaksasi benson dan aromaterapi jasmine dapat menurunkan tekanan darah & skala nyeri lebih cepat, dan dapat mempecepat kesembuhan dari pasien hipertensi itu sendiri.

Tujuan dan kriteria hasil atau luaran yaitu aspek-aspek yang dapat diobservasi dan diukur meliputi kondisi, perilaku atau persepsi pasien. Luaran keperawatan menunjukkan status diagnosis keperawatan setelah dilakukan intervensi keperawatan (ICNP, 2015). Tindakan dan kriteria hasil yang ditentukan untuk mengatasi masalah keperawatan yaitu dengan ekspektasi tingkat nyeri menurun, tekanan darah membaik, dengan kriteria hasil keluhan nyeri dari meningkat menjadi menurun, meringis dari meningkat menjadi menurun, gelisah dari meningkat menjadi menurun, kesulitan tidur dari meningkat menjadi menurun, tekanan darah dari meningkat menjadi membaik.

Berdasarkan fokus prioritas diagnosis keperawatan pertama maka dibuat intervensi dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1x6 jam diharapkan masalah (L.08066)

tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil pasien mengatakan nyeri kepala berkurang, skala nyeri menurun menjadi 3, tekanan darah menurun menjadi 135/81mmHg dan sikap gelisah menurun, pola tidur membaik.

Intervensi keperawatan yang direncanakan adalah (I.08238) Manajemen nyeri dilakukan observasi yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan monitor tanda-tanda vital untuk mengumpulkan dan menganalisis data status dan kesehatan pasien. Alat ukur yang digunakan untuk penelitian ini adalah NRS (Numeric Rating Scale), NRS digunakan jika ingin menentukan berbagai perubahan skala nyeri, dan juga menilai respon turunya nyeri pasien terhadap terapi yang diberikan (Mubarak et al., 2015).

Intervensi terapeutik yang dilakukan adalah memberikan tektik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dan tekanan darah (tindakan kombinasi relaksasi benson dan aroamterapi jasmine dilakukan 1 kali selama 10 menit), monitor skala nyeri dan tanda-tanda vital setelah diberikan (tindakan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine yang dilakukan 1 kali selama 10 menit), memfasilitasi istirahat dan tidur.

Tindakan kombinasi relaksasi benson adalah relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi dan keyakinan dilakukan secara berulang-ulang dengan cara menarik nafas dalam saat pasien menghirup aromaterapi. Lalu pasien mengucapkan kalimat "astaghfirullah" dilakukan selama 10 menit dan dilakukan secara bersamaan,

kadar senyawa dalam aroma jasmine dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan memperlambat detak jantung, dan kandungan (linalool) yang dapat meningkatkan relaksasi (Asman & Dewi, 2021). Intervensi untuk edukasi dilakukan tindakan mengajarkan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dan tekanan darah tinggi (kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine) yang bertujuan untuk membantu pasien memperoleh informasi yang dapat mengatasi masalah mengatur tekanan darah, dan menenangkan aktifitas pada sistem saraf simpatik, dengan cara menjelaskan bagaimana mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tekanan darah dengan menggunakan tindakan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine.

Selanjutnya adalah intervensi kolaborasi yaitu mengkolaborasikan pemberian analgesic yaitu ketorolac 30mg/jam untuk mengatasi nyeri dan pemberian obat oral yaitu Ramipril 1x5 mg sebagai obat antihipertensi dan flunarizine 1X5 mg, Flunarizine adalah obat yang digunakan untuk mengatasi serangan migrain dan vertigo. Obat ini bekerja dengan cara menghambat masuknya kalsium ke dalam sel dan menghambat aktivitas histamin.

Studi kasus yang berfokus pada intervensi keperawatan dengan tindakan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine untuk mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tekanan darah.

Tindakan kombinasi relaksasi benson adalah relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi dan

keyakinan dilakukan secara berulang-ulang dengan cara menarik nafas dalam saat pasien menghirup aromaterapi. Lalu pasien mengucapkan kalimat "astaghfirullah" dilakukan selama 10 menit dan dilakukan secara bersamaan, kadar senyawa dalam aroma jasmine dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan memperlambat detak jantung, dan kandungan (linalool) sebagai agen penenang yang mempengaruhi gamma-amino asam butirat (GABA) reseptor dalam sistem saraf pusat dan obat linalyl asetat agen narkotika yang dapat meningkatkan relaksasi (Asman & Dewi, 2021).

4. Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan adalah pelaksanaan tindakan yang telah ditentukan, dengan tujuan kebutuhan pasien terpenuhi secara optimal. Pelaksanaan tindakan keperawatan merupakan implementasi keperawatan terhadap pasien secara urut sesuai prioritas masalah yang sudah dibuat dalam rencana tindakan asuhan keperawatan, termasuk di dalamnya nomor urut dan waktu di tegakkan suatu pelaksanaan asuhan keperawatan (Basri et al.,2020).

Menurut penulis, implementasi yang akan dilakukan dapat mempercepat penyembuhan dari pasien hipertensi dengan nyeri, karena hal ini sesuai dengan (Warsono, 2019) yang mengatakan bahwa relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport

oksigen ke seluruh jaringan terutama perifer.

Implementasi keperawatan yang pertama adalah mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri, memonitor tanda-tanda vital. Rasional untuk mengetahui lokasi nyeri dan skala yang muncul ketika nyeri timbul (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Memantau tanda-tanda vital merupakan cara cepat dan efisien untuk memantau kondisi klien atau mengidentifikasi masalah dan mengevaluasi respon klien terhadap intervensi (Sulistyowati, 2018). Dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan intensitas nyeri, memonitor tanda-tanda vital. Penulis dapat mengumpulkan analisis data status kesehatan pasien serta mengetahui keadaan pasien sehingga dapat melakukan tindakan sesuai rencana.

Tindakan yang kedua yaitu memberikan teknik non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine) pada jam 11.25 dilakukan 1 kali selama 10 menit yang bertujuan untuk meningkatkan keadaan fisik serta psikologis sehingga menjadi lebih baik sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat nyeri pasien. Menurut (Asman & Dewi, 2021) Tindakan kombinasi relaksasi benson adalah relaksasi yang antara relaksasi dan keyakinan dilakukan secara berulang-ulang dengan cara menarik nafas dalam saat pasien menghirup aromaterapi. Lalu pasien mengucapkan kalimat "astaghfirullah" dilakukan selama 10 menit dan dilakukan secara bersamaan, kadar senyawa dalam aroma

jasmine dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan memperlambat detak jantung, Kandungan (linalool) sebagai agen penenang yang mempengaruhi gamma-amino asam butirat (GABA) reseptor dalam sistem saraf pusat dan obat linalyl asetat agen narkotika yang dapat meningkatkan relaksasi.

Kombinasi lebih dari satu intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan efektifitas dalam menurunkan tekanan darah. Kombinasi aromaterapi dan tarik napas dalam secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Ini karena tarik napas dalam meningkatkan serum kalsium dan dopamine neostriatal, yang berfungsi sebagai vasodilator. (Putri et al, 2020 dalam Kurniasih & Erwanto, 2021).

Prosedur tindakan kombinasi relaksasi benson adalah relaksasi yang antara relaksasi dan keyakinan dilakukan secara berulang-ulang dengan cara menarik nafas dalam saat pasien menghirup aromaterapi dengan cara aromaterapi jasmine ditetaskan pada tisu kering sebanyak lima tetes, kemudian dengan jarak lima sentimeter pasien menghirup aromaterapi tersebut. Lalu pasien mengucapkan kalimat "astaghfirullah" dilakukan selama 10 menit dan dilakukan secara bersamaan, kadar senyawa dalam aroma jasmine dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan memperlambat detak jantung, dan kandungan (linalool) sebagai agen penenang yang mempengaruhi gamma-amino asam butirat (GABA) reseptor dalam sistem saraf pusat dan obat linalyl asetat agen narkotika yang dapat meningkatkan relaksasi.

Menurut penulis, berdasarkan tindakan yang dilakukan tindakan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat nyeri karena dapat mempengaruhi aktivitas sistem syaraf simpatik, yaitu syaraf yang mengatur tekanan darah, dan menenangkan aktivitas pada sistem syaraf simpatik, sehingga memicu terjadinya pelebaran pembuluh darah serta adanya pernafasan yang dalam, rileks, bisa meningkatkan sirkulasi oksigen sehingga otot-otot cenderung akan mengendur serta bisa memperlancar aliran darah dan berpengaruh untuk menurunkan tingkat stress, sehingga terapi ini bisa menurunkan tekanan darah, relaksasi ini juga dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem syaraf simpatis yang akhirnya dapat melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama perifer.

Implementasi yang ketiga yaitu memfasilitasi istirahat tidur. Istirahat tidur adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh semua orang. Istirahat tidur yang cukup dapat membuat tubuh berfungsi secara optimal. Istirahat tidur juga dapat membantu memulihkan keadaan secara fisik, dapat mengurangi stress dan kecemasan. Sehingga perawat menganjurkan pasien beristirahat dan tidur agar keadaan pasien tenang, tidak mengalami gangguan pada pola tidur serta mengurangi nyeri kepala yang dirasakan.

Tindakan selanjutnya adalah tindakan kolaborasi pemberian obat analgesic yaitu ketorolac 30mg/6jam yang dapat mengatasi nyeri dan diberikan

juga obat oral yaitu flunarizine 1X5 mg untuk mencegah serangan migraine dan Ramipril 1x5 mg sebagai obat antihipertensi, Ramipril adalah obat golongan ACE inhibitor yang bekerja dengan cara menghambat perubahan angiotensin I menjadi angiotensin II. Angiotensin berperan dalam menyempitkan pembuluh darah, Cara kerja ini akan memperlebar pembuluh darah, sehingga aliran darah lebih lancar, dan tekanan darah pun menurun.

Intervensi yang telah direncanakan sebelumnya sudah diimplementasikan semua kepada pasien, dan didapatkan penurunan tekanan darah dari 151/90 mmHg menjadi 135/81 mmHg, dan penurunan skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3 (meningkat menjadi menurun).

5. Evaluasi keperawatan

Evaluasi keperawatan adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan untuk menentukan apakah rencana keperawatan efektif dan bagaimana rencana keperawatan dilanjutkan, merevisi rencana atau menghentikan rencana keperawatan. Penilaian adalah tahap yang menentukan apakah tujuan tercapai. Evaluasi selalu berkaitan dengan tujuan, apabila dalam penilaian ternyata tujuan tidak tercapai, maka perlu dicari penyebabnya. Tahapan ini perawat melakukan tindakan intelektual untuk melengkapi proses keperawatan yang menandakan seberapa jauh diagnosa keperawatan, rencana tindakan, dan pelaksanaannya sudah berhasil dicapai.

Menurut penulis, evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan terapi yang telah diberikan pada pasien, maka dilakukan evaluasi keperawatan

dengan metode SOAP (Subjektif, Objektif, Assesment, Planning).

Evaluasi tindakan dilakukan pada tanggal 1 Februari 2024 pukul 11.50 dengan metode SOAP, dengan masalah nyeri akut yaitu dengan data Subjektif: pasien mengatakan nyeri sudah berkurang, Objektif: pasien tampak rileks dan nyaman dengan pengkajian nyeri diperoleh data P: bertambah ketika melakukan aktivitas, Q: seperti diremas-remas, R: seluruh bagian kepala, S: skala nyeri berkurang dari 5 menjadi 3, T: hilang timbul. Hasil pemeriksaan Tanda-Tanda Vital frekuensi takanan nadi berukrang menjadi 80x/menit, respiratory rate berkurang menjadi 24x/menit. Assesmnet: masalah nyeri akut teratasi, Planning: intervensi dihentikan.

Dari hasil pemeriksaan didapatkan pasien mengatakan mengeluh nyeri berkurang setelah dilakukan tindakan kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine selama 10 menit dengan hasil tekanan darah menurun yang semula 151/90mmHg menjadi 135/81mmHg, penurunan tekanan darah ini merupakan penurunan tekanan darah yang signifikan dan dapat dikatakan normal dalam pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine karena Dalam beberapa kasus, penurunan tekanan darah sebanyak 16 mmHg dapat dianggap sebagai hasil yang signifikan dan dapat membantu mengatasi hipertensi. dan skala nyeri menurun dari skala 5 menjadi 3.

Masalah keperawatan pasien dengan hipertensi dengan nyeri akut telah teratasi dan dibuktikan dengan kriteria

hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, skala nyeri menurun, dan tekanan darah menurun (SLKI, 2017).

Kesimpulan pada bab ini adalah pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine sangat efektif karena terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine pada pasien hipertensi yaitu dari skala 5 menjadi skala 3 dan tekanan darah dari 151/90 mmHg menjadi 135/81mmHg.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari diagnosis keperawatan yang diangkat pada Ny. W setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 1x6 jam yaitu pada tanggal 1 Februari 2024 diagnosis nyeri akut b.d pencedera fisiologis (D.0077) d.d pasien tampak meringis menahan nyeri diseluruh bagian kepala hingga leher telah teratasi sehingga dihentikan intervensinya. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan pada tekanan darah dan skala nyeri dari meningkat menjadi menurun yang artinya adanya pengaruh terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine terhadap penurunan tekanan darah dan skala nyeri pada penderita hipertensi.

SARAN

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi penulis memberikan masukan yang positif khususnya dibidang kesehatan antara lain:

1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Soeratto Gemolong dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan mempertahankan hubungan kerjasama baik antara tim kesehatan maupun dengan pasien sehingga asuhan keperawatan yang diberikan dapat mendukung kesembuhan pasien.

2. Bagi Tenaga Kesehatan Khususnya Perawat

Baiknya para perawat selalu berkoordinasi dengan tim kesehatan lainnya dalam memberikan tindakan keperawatan nonfarmakologis yaitu pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine dapat diaplikasikan sebagai alternative untuk menurunkan tekanan darah dan nyeri pada pasien hipertensi secara maksimal agar pasien merasa nyaman. Perawat diharapkan tetap mempertahankan memberikan pelayanan yang professional dan komprehensif.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan meningkatkan mutu pelayanan pendidikan yang lebih berkualitas dengan mengumpulkan aplikasi riset dalam setiap tindakan yang dilakukan sehingga mampu menghasilkan perawat yang professional, terampil, inovatif, dan bermutu dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif, berdasarkan etik keperawatan.

4. Bagi Penulis

Diharapkan setelah dilakukannya tindakan pada pasien hipertensi dengan pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi jasmine untuk menurunkan tekanan darah dan nyeri,

penulis dapat menerapkan kembali pemberian tindakan ini dengan baik dan benar sesuai dengan standar operasional prosedur serta memperbarui kembali ilmu dan pengetahuan untuk menambah wawasan mengenai masalah keperawatan pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41–47.
- Asman, A., & Dewi, D. S. (2021). Efektifitas Aroma Terapi Jasmine Terhadap Intensitas Nyeri Post Laparatomi Di Rsud Padang Pariaman. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian 2021*, 1(1), 172–180.
<http://prosiding.rcipublisher.org/index.php/prosiding/article/view/131/22>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1).
<https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Di Chiara, T., Del Cuore, A., Daidone, M., Scaglione, S., Norrito, R. L., Puleo, M. G., Scaglione, R., Pinto, A., & Tuttolomondo, A. (2022). Pathogenetic Mechanisms of Hypertension–Brain-Induced Complications: Focus on Molecular Mediators. In *International Journal of Molecular Sciences* (Vol. 23, Issue 5). MDPI.
<https://doi.org/10.3390/ijms23052445>

- Heidenreich, P. A., Bozkurt, B., Aguilar, D., Allen, L. A., Byun, J. J., Colvin, M. M., Deswal, A., Drazner, M. H., Dunlay, S. M., Evers, L. R., Fang, J. C., Fedson, S. E., Fonarow, G. C., Hayek, S. S., Hernandez, A. F., Khazanie, P., Kittleson, M. M., Lee, C. S., Link, M. S., ... Yancy, C. W. (2022). 2022 AHA/ACC/HFSA Guideline for the Management of Heart Failure: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. In *Circulation* (Vol. 145, Issue 18). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001063>
- Kurnia, A., & Ramadhanti, T. (2022). Gambaran Faktor Risiko Yang Dapat Dimodifikasi Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Nagarasari Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 22(1), 104–111.
- Kurniawan, I., & Sulaiman, S. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1), 10–17.
- Pramana, D. (2020). Penatalaksanaan krisis hipertensi. *Jurnal Kedokteran*, 5(2), 91–96.
- Putri, M. F. E. P., Murtaqib, M., & Hakam, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Karang Werdha. *Pustaka Kesehatan*, 6(3), 461. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i3.11745>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Safitri, R. (2019). Pengaruh inhansi aromaterapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja. 1–7.
- Yaghi, S., Raz, E., Yang, D., Cutting, S., Mac Grory, B., Elkind, M. S. V., & De Havenon, A. (2021). Lacunar stroke: Mechanisms and therapeutic implications. In *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* (Vol. 92, Issue 8, pp. 823–830). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2021-326308>
- Yanita, N. I. S. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>
- Zheng, B., Chen, Y., Violetta, L., Xiao, Y., & Li, L. (2019). Bloodstream infections caused by Enterobacteriaceae in China. *The Lancet Infectious Diseases*, 19(8), 810–811