

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA PASIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH NYERI AKUT
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MANGUNREJA
KABUPATEN TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**AI TIA AYU YUNINGSIH
11025122013**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH NYERI AKUT
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MANGUNREJA KABUPATEN TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli madya Keperawatan**



AI TIA AYU YUNINGSIH

11025122013

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA

Karya Tulis
Ilmiah, 2025 Ai
Tia Ayu
Yuningsih

**Implementasi Teknik Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi
Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Puskesmas
Mangunreja Kabupaten Tasikmalaya**

xv + 54 halaman + 3 tabel + 1 gambar + 23 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering disertai keluhan nyeri akut, seperti sakit kepala. Penanganan nyeri tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga melalui terapi nonfarmakologis, salah satunya adalah Teknik relaksasi Benson. Teknik ini dipercaya dapat membantu menurunkan tingkat nyeri melalui proses relaksasi fisik dan mental. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui Teknik relaksasi Benson dalam mengurangi nyeri akut pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mangunreja Kabupaten Tasikmalaya. **Metode penelitian:** penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada dua pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut. Intervensi Teknik relaksasi Benson dilakukan selama tiga hari berturut-turut sebanyak dua kali sehari dengan durasi masing masing 15 menit. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan Teknik relaksasi Benson secara rutin, kedua responden mengalami penurunan skala nyeri. Responden pertama mengalami penurunan dari skala nyeri 4 menjadi 2, sedangkan responden kedua dari skala 5 menjadi 3. Responden juga melaporkan perasaan lebih tenang dan nyaman setelah melakukan Teknik relaksasi Benson. **Kesimpulan:** implementasi Teknik relaksasi Benson terbukti dapat membantu menurunkan Tingkat nyeri akut pada pasien hipertensi. Teknik ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan di fasilitas Kesehatan. **Saran:** diharapkan responden dan keluarga untuk menerapkan Teknik relaksasi Benson secara mandiri sebagai bagian dari perawatan harian.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri akut, Relaksasi Benson.

**D III NURSING STUDY
PROGRAM FACULTY OF
HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific
Paper, 2025
Ai Tia Ayu
Yuningsih

Implementation of Benson Relaxation Technique in Hypertensive Patients with Acute Pain Problems at the Working Area of Mangunreja Public Health Center, Tasikmalaya Regency

xv + 54 pages + 3 tables + 1 pictures + 23 appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the chronic diseases often accompanied by complaints of acute pain, such as headaches. Pain management is not only carried out pharmacologically but also through non-pharmacological therapies, one of which is the Benson Relaxation Technique. This technique is believed to help reduce pain levels through physical and mental relaxation processes. **Purpose of the study:** To determine the effectiveness of the Benson Relaxation Technique in reducing acute pain in hypertensive patients in the working area of Mangunreja Public Health Center, Tasikmalaya **District.** **Method:** This research used a case study method on two hypertensive patients with acute pain problems. The Benson Relaxation Technique was applied for three consecutive days, twice a day, with each session lasting 15 minutes. **Results:** The results showed that after regularly performing the Benson Relaxation Technique, both respondents experienced a decrease in pain levels. The first respondent's pain scale decreased from 4 to 2, while the second respondent's pain scale decreased from 5 to 3. Respondents also reported feeling calmer and more comfortable after practicing the Benson Relaxation Technique. **Conclusion:** The implementation of the Benson Relaxation Technique can help reduce acute pain levels in hypertensive patients. This technique can be used as an effective and easily applicable non-pharmacological nursing intervention in healthcare facilities. **Suggestion:** It is recommended that respondents and their families apply the Benson Relaxation Technique independently as part of daily care.

Keywords: Acute Pain, Benson Relation, Hypertension.