

**PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI BENSON DENGAN
IRAMA MUROTTAL TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS JERUK LEGI I**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Ners
Pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu
Universitas Al-Irsyad Cilacap**

**Disusun Oleh :
RISMA UTAMI
NIM: 41121232033**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

2025

**PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI BENSON DENGAN
IRAMA MUROTTAL TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS JERUK LEGI I**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Ners
Pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu
Universitas Al-Irsyad Cilacap**

**Disusun Oleh :
RISMA UTAMI
NIM: 41121232033**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
2025**

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS
ATAU KEASLIAN PENELITIAN**

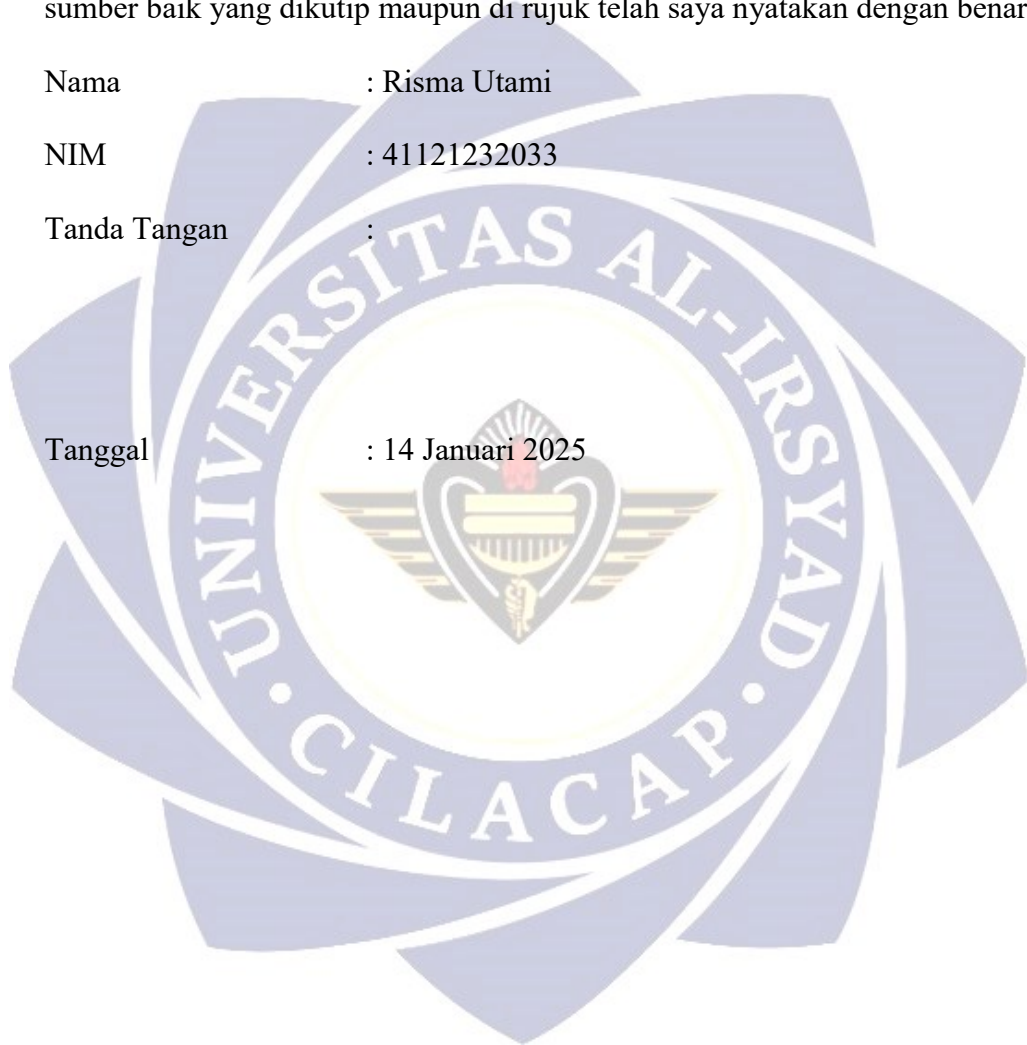
Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Risma Utami

NIM : 41121232033

Tanda Tangan :

Tanggal : 14 Januari 2025



HALAMAN PERSETUJUAN

**PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI BENSON DENGAN
IRAMA MUROTTAL TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI AKUT PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS JERUK LEGI I**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al Irsyad Cilacap

Disusun oleh :

Risma Utami
Nim: 41121232033

Cilacap, 14 Januari 2025

Pembimbing

Suko Pranowo, M.Kep. Ns
NIP. 103 105 0518

Mengetahui
Ketua Program Studi Profesi Ners
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Trimelha Suprihatiningsih, S.Kp., M.Kes
NIP. 103 100 3441

HALAMAN PENGESAHAN

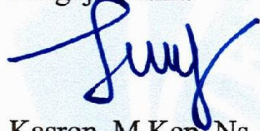
Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Risma Utami
NIM : 41121232033
Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul KIAN : Penerapan Kombinasi Relaksasi Benson dan Terapi Murottal terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Jeruk Legi I.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas AL-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama



Kasron, M.Kep. Ns
NIP. 103 100 9718

Penguji Anggota



Suko Pranowo, M.Kep. Ns
NIP. 103 105 0518

Ditetapkan di : Cilacap
Tanggal :

Mengetahui
Ketua Program Studi Profesi Ners



Trimeilia Suprihatiningsih, S.Kp., M.Kes
NIP. 103 100 3441

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap



Sohimah, S.ST., M.Keb.
NIP. 10310 03 469

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah selalu tercurah hanya kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan KIAN ini. Penulisan KIAN ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan KIAN ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
2. Sohimah, S.ST., M. Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Trimeilia Suprihatiningsih, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Suko Pranowo, M.Kep. Ns., selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan KIAN ini
5. Kepala Puskesmas Jeruklegi I yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan
6. Serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan baik fisik maupun moril, sehingga terselesaikan KIAN ini.

Penulis menyadari bahwa KIAN ini masih jauh dari sempurna dan banyak sekali kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kearah yang lebih baik.

Cilacap, Januari 2025

Penulis

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Al-Irsyad Cilacap dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Risma Utami
NIM : 41121232033
Program Studi : Profesi Ners
Jenis Karya : Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap Hak Bebas Royalti Noneksklusif [*Non-exclusive Royalty-Free Right*] atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Penerapan Kombinasi Relaksasi Benson dan Terapi Murottal terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Jeruk Legi I Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalihmedia/ mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data [*database*], merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada Tanggal : Januari 2025

Yang menyatakan,

Risma Utami

**PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI BENSON DENGAN IRAMA
MUROTTAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI AKUT
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS JERUK LEGI I**

Risma Utami

Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu gejala awal yang sering muncul pada hipertensi yaitu sakit kepala atau nyeri kepala, yang biasanya terjadi di tengkuk dan leher. Penatalaksanaan nyeri pada dapat dilakukan secara non farmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang dilakukan yaitu relaksasi benson dan teknik distraksi menggunakan irama murottal

Tujuan: Menggambarkan asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan penerapan kombinasi relaksasi benson dengan irama murottal terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi Ny. D di Puskesmas Jeruk Legi I. **Metode:** Desain KIAN ini adalah desain studi kasus. Metode penelitian yang digunakan adalah wawancara dengan pendekatan asuhan keperawatan. **Hasil dan Pembahasan:** Pemberian kombinasi relaksasi benson dengan irama murottal efektif dapat menurunkan nyeri pada pasien hipertensi sebesar 4 pada hari ketiga.

Kata Kunci: Hipertensi, Irama Murottal, Nyeri Kepala, Relaksasi Benson

APPLICATION OF BENSON RELAXATION COMBINATION WITH MUROTTAL RHYTHM TO REDUCING ACUTE PAIN INTENSITY IN HYPERTENSION PATIENTS AT JERUK LEGI I COMMUNITY HEALTH CENTER

Risma Utami

*Al-Irsyad University Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap*

ABSTRACT

Background: One of the early symptoms that often appear in hypertension is headache or headache, which usually occurs in the nape and neck. Pain management can be done non-pharmacologically. One of the non-pharmacological methods used is Benson relaxation and distraction techniques using murrottal rhythm. Objective: Describe nursing care for hypertensive patients with the application of a combination of Benson relaxation with murottal rhythm to reduce the intensity of headaches in hypertensive patients Mrs. D at Jeruk Legi I Health Center. Method: The KIAN design is a case study design. The research method used is an interview with a nursing care approach. Results and Discussion: Giving a combination of Benson relaxation with murottal rhythm can effectively reduce pain in hypertensive patients by 4 on the third day.

Keywords: Hypertension, Murottal Rhythm, Headache, Benson Relaxation

DAFTAR ISI

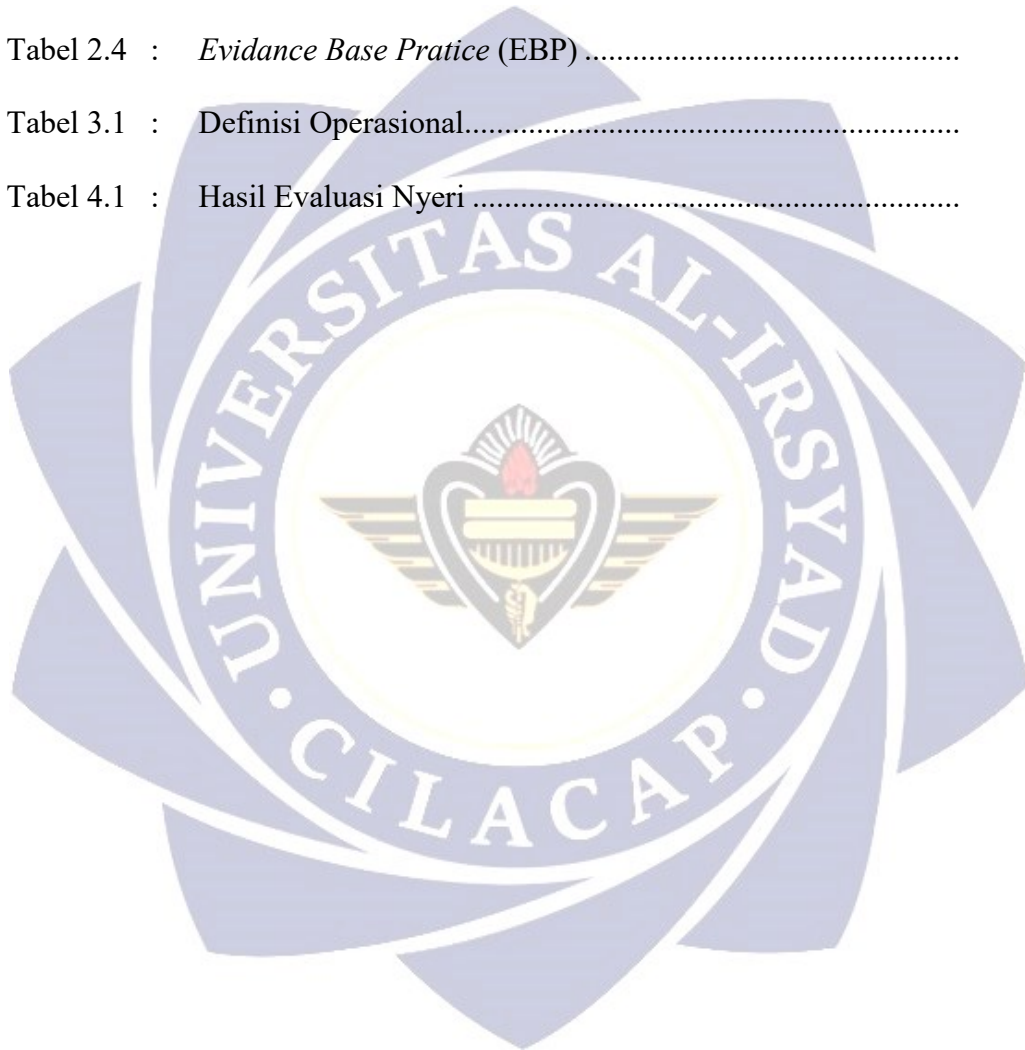
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	5
C. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Medis Hipertensi.....	8
B. Asuhan Keperawatan.....	20
C. <i>Evidence Based Praticice</i> (EBP).....	44
BAB III METODE TINJAUAN KASUS	
A. Jenis dan Desain.....	46
B. Subjek Studi Kasus.....	46
C. Lokais dan Waktu Studi Kasus	47
D. Definisi Operasional	47
E. Instrumen Studi Kasus	48
F. Metode Pengumpulan Data.....	48
G. Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus	49
H. Analisis data dan Penyajian Data.....	50

	I. Etika Studi Kasus	51
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Asuhan Keperawatan.....	53
	B. Pembahasan	57
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan.....	66
	B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 :	Klasifikasi Hipertensi JNC VIII.....	12
Tabel 2.2 :	Klasifikasi Hipertensi PERHI	12
Tabel 2.3 :	Tanda dan Gejala Mayor dan Minor	24
Tabel 2.4 :	<i>Evidence Base Prattice</i> (EBP)	44
Tabel 3.1 :	Definisi Operasional.....	47
Tabel 4.1 :	Hasil Evaluasi Nyeri	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Pathway Hipertensi Nyeri.....	26
Gambar 2.2	: <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	32



LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Asuhan Keperawatan

Lampiran 2 : SOP Terapi Murottal dan Terapi Benson

Lampiran 3 : Lembar Konsultasi Pembimbing

