

**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