

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA  
NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI :  
*LITERATURE REVIEW***

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH :**

**ALMARIDA NUR AFIFFA**

**17111024110012**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2021**

**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Kepala**

**Pada Penderita Hipertensi : *Literature Review***

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**Almarida Nur Afiffa**

**17111024110012**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Almarida Nur Afiffa

Nim : 17111024110012

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : **Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri  
Kepala Pada Penderita Hipertensi : *Literature  
Review***

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya tulis saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundangan-undangan (Permendiknas no. 17, tahun 2010).

Samarinda, 10 Februari 2021

  
Almarida Nur Afiffa  
17111024110012

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA NYERI  
KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI :  
*LITERATURE REVIEW***

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH  
Almarida Nur Afiffa  
17111024110012**

**Disetujui untuk diujikan**

**Pada tanggal, 07 Juni 2021**

**Pembimbing**



**Ns. Taufik Septiawan, M. Kep  
NIDN. 1111098802**

**Mengetahui**

**Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**Ns. Milkhatun, M. Kep  
NIDN. 1121018501**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP SKALA NYERI  
KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI :  
*LITERATURE REVIEW***

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH  
Almarida Nur Afiffa  
17111024110012**

**Diseminarkan dan diujikan**

**Pada tanggal, 02 Juli 2021**

**Penguji I**



**Ns. Siti Khoirah Muflihatin, M.Kep  
NIDN. 1115017703**

**Penguji II**



**Ns. Taufik Septawan, M.Kep  
NIDN. 1111098802**

**Mengetahui,**

**Ketua**

**Program Studi S1 Keperawatan**



**Ns. Siti Khoirah Muflihatin, M.Kep  
NIDN. 1115017703**

## MOTTO

Jangan sedih ketika masalah mulai datang dihidupmu dan sering kali kita merasa bahwa tuhan terus memberikan cobaan kepada kita.

Namun yakinlah cobaan yang diberikan Allah bertujuan untuk meningkatkan derajatmu jika kita mau bersabar dan Allah akan berikan jalan keluarnya

(Almarida Nur Afiffa)

Menuntut ilmu adalah takwa, menyampaikan ilmu adalah ibadah, mengulang-ulang ilmu adalah jihad barang siapa yang menjalankannya maka Allah memudahkan segala urusannya didunia dan diakhirat

(Abu Hamid Al Ghazali)

## KATA PENGANTAR



### ***Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh***

Selalu mengucapkan *Alhamdulillah*, Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat dan rahmat serta hidayah-nya, tak lupa pula shalawat serta salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi kita Muhammad SAW, Saya dapat menyelesaikan Literatur Review yang merupakan rangkaian program belajar tahap akhir di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Skripsi dari hasil penelitian ini berjudul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi: Literature Review”.

Saya ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak yang sudah membimbing, mendukung, membantu, dan memotivasi saya dalam pembuatan Literatur Review ini. Oleh karena itu tidak ada rangkaian dan untaian kata indah yang dapat saya sampaikan selain terima kasih sedalam-dalamnya yang ditujukan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kep, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan

selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk saya dalam penyusunan skripsi penelitian..

4. Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep selaku koordinator mata ajar Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Bapak Ns. Taufik Septiawan, M.Kep selaku Dosen pembimbing sekaligus menjadi penguji II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi penelitian.
6. Terima kasih saya ucapkan kepada kedua Orang tua saya tercinta Bapak Damuri dan Ibu Sri Astuti serta Adik saya Elzarida Nurshafa yang tidak henti-hentinya mendo'akan saya, kasih sayang yang tak pernah usai, memberikan cinta yang indah untuk saya. Tidak bisa saya ungkapkan dengan kata indah, selain berdo'a kembali yang terbaik untuk kalian.
7. Terima kasih kepada sahabat seperjuanganku Septiana, Silvia dan teruntuk seseorang dimasa depan yang telah menjadi penyemangat, mensupport, dan menemani saya dalam keadaan suka duka serta mengajarkan arti tanggung jawab, kebersamaan dan kepedulian tentang pahitnya kehidupan.
8. Serta teman-teman S1 ilmu keperawatan Angkatan 2017 khususnya kelas A yang selalu saling menyemangati, membantu dan memotivasi satu sama lain agar kelakakan lulus bersama Aamiin.
9. Berikrar untuk bertemu kelak dimasa depan dengan sebuah kesuksesan.

Mungkin hanya ini yang dapat saya ungkapkan, semoga Allah SWT memberikan balasan yang baik bagi semua pihak yang sudah



mendukung saya dalam pembuatan Literatur Review, kurang dan  
lebihnya dalam penulisan ini saya mohon maaf yang sebesar-besarnya.

***Billahi fii sabilil haq, fastabiqul khairat***

***Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh***

Samarinda, 10 Febuari 2021



Almarida Nur Afiffa  
17111024110012

**Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi : *Literature Review***

**Almarida Nur Afiffa<sup>1)</sup>, Taufik Septiawan<sup>2)</sup>, Siti Khoiroh Muflihatin<sup>3)</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Samarinda, Indonesia

E-mail: [almaridaa12@gmail.com](mailto:almaridaa12@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar belakang:** Hipertensi atau yang sering di kenal dengan istilah darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Tanda gejala hipertensi adalah nyeri kepala dirasakan seperti pusing dan daerah tengkuk terasa berat. Non farmakologi menurunkan skala nyeri kepala dengan melakukan teknik Relaksasi Benson merupakan kombinasi terapi relaksasi pernapasan dengan faktor kepercayaan seseorang yaitu pengucapan kata atau kalimat sesuai kepercayaan yang dilakukan berulang kali dengan teratur dan berserah pada Tuhan

**Tujuan:** Penulisan skripsi dalam bentuk literatur review ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap nilai nyeri kepala pada penderita hipertensi.

**Metode:** Metode penulisan karya ilmiah akhir ini dengan *literature review* dengan mengambil 15 jurnal 5 jurnal Indonesia dan 10 jurnal Internasional, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil:** Dari hasil 15 jurnal yang di dapat analisis menggunakan 10 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional. Jurnal yang membahas tentang relaksasi benson terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 4 jurnal yaitu jurnal nasional dan ada 6 jurnal internasional, serta dari 1 jurnal tentang relaksasi nafas dalam menurunkan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi. Jurnal terapi murottal terhadap skala nyeri kepala penderita hipertensi ada 3 jurnal, dan Jurnal pengaruh dzikir terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi ada 1 jurnal.

**Kesimpulan:** Terapi relaksasi benson atau yang sejenis (mirip) yang menggunakan relaksasi pernapasan ataupun relaksasi spiritual efektif dalam menurunkan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Skala Nyeri Kepala, Teknik Relaksasi Benson

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup> Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup> Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***The Effect of Benson's Relaxation Techniques on the Value of Headaches in Hypertension Patients : Literature Review***

**Almarida Nur Afiffa<sup>3)</sup>, Taufik Septiawan<sup>4)</sup>, Siti Khoiroh Muflihatin<sup>3)</sup>**

Nursing Science Study Program Faculty of Nursing

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Samarinda, Indonesia

E-mail: [almaridaa12@gmail.com](mailto:almaridaa12@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension or often known as high blood pressure is a condition where the systolic blood pressure is above 140 mmHg and the diastolic blood pressure is above 90 mmHg. Signs of hypertension symptoms are headaches felt like dizziness and the neck area feels heavy. Nonpharmacology reduces the headache scale by performing the Benson Relaxation technique, which is a combination of respiratory relaxation therapy with a person's belief factor, which is the pronunciation of words or sentences according to beliefs that are conducted repeatedly and regularly also surrender to God.

**Purpose:** This thesis uses the form of a literature review to determine the effect of Benson's relaxation technique on the value of headache in patients with hypertension.

**Methods:** The method used for of writing this thesis is literature review by taking 15 journals, 5 national journals and 10 international journals, according to inclusion and exclusion criteria.

**Results:** The results of 15 journals shows that analyzed using 10 international journals and 5 national journals. There are 4 journals that discuss Benson relaxation on the headache scale in patients with hypertension, namely national journals and 6 international journals, as well as from 1 journal about breath relaxation in reducing headache scales in hypertensive patients. There are 3 journals of murottal therapy on the headache scale of hypertensive patients, and there is 1 journal of the effect of zdhikr on the headache scale of hypertensive patients with hypertension.

**Conclusion:** Benson relaxation therapy or similar (resemble) that uses breathing relaxation or spiritual relaxation is effective in reducing scale headache in patients with hypertension.

**Keywords:** Hypertension, Headache Scale, Benson Relaxation Technique

---

<sup>3</sup> Student of Postgraduate Nursing Program at Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>4</sup> Lecturer of Nursing at Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing at Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR JUDUL .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	3
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	5
KATA PENGANTAR .....	7
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	10
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	15
DAFTAR LAMPIRAN .....	16
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Hipertensi.....	11
B. Konsep Dasar Nyeri Kepala.....	26
C. Konsep Dasar Teknik Relaksasi Bensoni .....	34
D. Penelitian Terkait .....	42
E. Kerangka Teori.....	45
F. Kerangka Konsep Penelitian .....	46
G. Hipotesis .....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	47
B. Pencarian Literatur .....	47
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	48
D. Definisi Oprasional.....	53

E. Jalannya Penelitian .....	54
F. Populasi Dan Sample .....	57
G. Waktu dan tempat penelitian .....	58
H. Seleksi Studi dan Penilaian kualitas .....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	57
A. Hasil .....	57
B. Pembahasan .....	76
BAB V PENUTUP .....	81
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran .....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	124

## DAFTAR TABEL

2.1 Klasifikasi hipertensi menurut JNC VIII .....	13
2.2 Perbandingan penelitian terkait .....	42
3.1 kriteria inklusi dan eksklusi .....	49
3.2 <i>Appraisal Checklis</i> .....	50
4.1 Penilaian Skor RAC .....	58
4.2 Analisa Data .....,,,.....	60

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Patway Hipertensi.....	21
2.2 Skala Nyeri Deskriptif .....	32
2.3 Skala Nyeri <i>Numerical Rating Scale</i> .....	32
2.4 Skala Nyeri Wong Baker <i>Faces Scale</i> .....	33
2.5 Skala Nyeri Visual Analog Scale .....	33
2.6 Kerangka Teori Penelitian .....	45
2.7 Kerangka Konsep Penelitian .....	46
3.1 Flow Diagram .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Biodata Peneliti .....	131
SOP Teknik Relaksasi Benson .....	132
Lembar Konsultasi .....	135