

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi di sebut dengan “*Silent Killer*” karena dapat membunuh individu secara diam-diam tanpa menunjukkan gejala apapun, sehingga memerlukan penatalaksanaan yang tepat (Azizah *et al.*, 2021). Beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi, diantaranya terjadi karena stress, faktor usia, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, riwayat keluarga dan kurang latihan fisik. Selain itu, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal kronik bahkan sampai menyebabkan kematian. Hipertensi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang di tandai dengan adanya peningkatan tekanan darah meningkat secara kronik (Fildayanti, 2020).

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan perkiraan terdapat 1,13 milyar orang, dua pertiga kasus terdapat di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Setiap tahunnya jumlah kasus ini akan terus meningkat bahkan pada tahun 2025 mencapai 9,4 juta orang (WHO, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian mencapai 427.218. Hipertensi yang terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes, 2019).

Kasus hipertensi di Provinsi Kalimantan Tengah dengan rentang usia 25-60 tahun pada tahun 2020 sebesar 10.567 dalam kasus lama dan 1.124 dengan kasus baru per tahun (Dinas Kesehatan Kalimantan Tengah, 2020). Data yang dikumpulkan dari Dinas Kesehatan Kotawaringin Barat dari tahun 2021 penderita hipertensi sebesar 12.726 kasus, sedangkan pada tahun 2022 sebesar 4.672 jiwa (Dinas Kesehatan Kotawaringin Barat, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa Puskesmas Arut Selatan menjadi wilayah terbanyak dengan kasus hipertensi sebesar 2.472

(Dinas Kesehatan Kotawaringin Barat 2023) dan bulan januari sampai february terdapat 180 jiwa penderita hipertensi (Puskesmas Arut Selatan, 2024).

Hipertensi di katakan tinggi apabila terjadi peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Al-Mira et al., 2021). Tekanan darah tinggi apabila tidak ditangani dengan baik seperti sering memeriksakan kesehatan, mengontrol terkait tekanan darahnya ke fasilitas kesehatan seperti Puskesmas dan Rumah Sakit maka, akan menyebabkan hipertensi tidak terkontrol. Semakin tinggi tekanan darah maka akan semakin tinggi pula resiko terjadinya kerusakan pada jantung dan pembuluh darah besar seperti otak dan ginjal (Darmawan, 2019). Sehingga menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, penyakit ginjal kronis, retinopati, dan penyakit arteri perifer (Purnomo, 2022). Pusing atau nyeri kepala, sering gelisah, wajah merah, tekuk terasa pegal, sukar tidur, sesak nafas, mudah lelah merupakan tanda dan gejala yang terjadi pada penderita hipertensi (Pardosi *et al.*, 2022). Selain itu, gejala klinis yang timbul akibat peningkatan tekanan darah yaitu penglihatan kabur, mual, muntah, dan nyeri kepala (Saputri *et al.*, 2022).

Nyeri kepala merupakan kerusakan vaskuler yang terjadi akibat dari tekanan darah yang terlalu tinggi tampak jelas pada seluruh pembuluh darah perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan adanya penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu akan terjadinya penurunan O₂ (oksigen) dan peningkatan CO₂ (karbondioksida) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi nyeri kapiler pada otak (Oscar Valerian *et al.*, 2021).

Nyeri kepala akan berlangsung selama beberapa jam atau hari dan dapat dirasakan pada tahap nyeri berat maupun ringan. Nyeri kepala muncul saat tekanan darah tinggi bisa disebabkan karena aliran darah yang meningkat kemudian menumpuk pada otak dari jantung, hal inilah yang menjadi sebab munculnya rasa sakit yang ada di kepala. Pada penderita hipertensi nyeri yang sering dirasakan pada umumnya sama seperti sakit kepala atau nyeri di bagian

wajah hingga bahu, mata berkunang-kunang, tengkuk terasa tegang ataupun berat, kadang merasakan mual, dan merasa lemas. Pembuluh darah di otak akan mengalami pecah dan mengakibatkan kelumpuhan apabila hal ini tidak segera ditangani (Aminuddin *et al.*, 2020).

Nyeri kepala yang terjadi dapat menimbulkan dampak-dampak negatif bagi penderitanya jika tidak diatasi, yaitu dapat menurunkan kualitas hidup, menurunkan kemampuan melakukan aktifitas dan menambah beban sosial-ekonomi (HABEL *et al.*, 2019). Secara umum tanda dan gejala yang sering terjadi pada pasien terlihat dari perilaku pasien yang mengalami nyeri misalnya terdengar dari suara (menangis, merintih, menghembuskan nafas), kemudian ekspresi wajah (meringis, menggigit bibir), selanjutnya pergerakan tubuh (gelisah, otot tegang, mondar-mandir), sampai interaksi social (Tuti Elyta *et al.*, 2022).

Penatalaksanaan nyeri kepala terdiri atas farmakologis maupun non-farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dilakukan dengan memberikan terapi analgesik, seperti morphine sublimaze, demerol, stadol, dan obat analgesik lainnya. Kelebihan yang didapatkan dari pengobatan farmakologis yaitu nyeri yang dirasakan dapat berkurang dengan cepat, tetapi terapi ini juga memiliki kekurangan yaitu semakin lama menggunakan obat-obatan berbahan kimia akan menimbulkan efek samping berbahaya pada setiap penggunaannya, contohnya terjadi gangguan pada ginjal. Sehingga dibutuhkan kombinasi penggunaan terapi non-farmakologis disamping farmakologis dalam mengatasi nyeri yang dirasakan. Sedangkan penatalaksanaan dengan cara non-farmakologis dapat dilakukan dengan cara pemberian terapi placebo, terapi musik, teknik relaksasi nafas dalam, dan benson dengan *aromatherapy* (Solehati *et al.*, 2019).

Relaksasi merupakan intervensi yang disarankan untuk dilakukan pada setiap pasien yang mengalami suatu kondisi seperti hipertensi, nyeri, tegang otot yang diharapkan akan menurunkan ketegangan sehingga menyebabkan seseorang merasa tenang dan rileks dari mulai kepala hingga kaki (Supriyanto dan Huzaimah, 2020). Relaksasi benson adalah salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya hanya dengan membutuhkan waktu

15 menit untuk melakukan, dan tidak memerlukan banyak biaya dan efektif untuk membuat seseorang menjadi tenang dan rileks serta menurunkan tekanan darah. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan pada setiap individu. Fokus dari relaksasi ini menekankan pada ungkapan tertentu yang diucapkan secara berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati *et al.*, 2019).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Nuryanti *et al.*, 2023) dengan pemberian teknik relaksasi benson mampu menurunkan intensitas nyeri pasien *post sectio casarea* selama 2 jam dalam waktu 2 hari dengan durasi 5-10 menit dengan hasil penelitian sebelum dilakukan teknik relaksasi benson tidak ada pasien yang memiliki nilai skala nyeri ringan, sebagian kecil pasien *post* operasi memiliki skala nyeri sedang yaitu 14 pasien (35%), dan sebagian besar lainnya memiliki nilai skala nyeri berat yaitu 26 pasien (65%). Setelah dilaksanakan Teknik Relaksasi Benson didapatkan sebagian kecil pasien *post* operasi memiliki skala nyeri Sedang yaitu 30 Pasien (75%), sebagian besar lainnya memiliki nilai skala nyeri ringan yaitu 10 pasien (25%), dan tidak ada pasien yang memiliki skala nyeri berat. Relaksasi Benson yang diterapkan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan keyakinan yang dianut oleh responden, bagi yang beragama Islam responden diminta untuk terus menerus mengulang kalimat dzikir. Responden yang menganut agama Kristen menggunakan ungkapan doa dari hati yang biasa dipanjatkan saat beribadah, bagi yang menganut agama Katolik doa yang biasa diucapkan adalah Bapa Kami, Salam Maria, dan Kemuliaan. Bagi responden yang beragama Hindu, doa yang dibaca salah satunya adalah “Om wiswàni dewa sawitar duri tani parà suwa yad bhadram tanna à suwa”, serta untuk responden yang beragama Buddha doa yang dibaca berulang-ulang adalah Tisarana (Tiga Perlindungan).

Selain terapi relaksai benson pemberian *aromatherapy peppermint* juga disarankan dapat mengurangi nyeri. *Aromatherapy peppermint* yang dihirup memiliki efek paling cepat, dimana sel-sel reseptor penciuman merangsang

aktifitas kappa-opioid reseptor yang membantu blok transmisi sinyal nyeri dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak yang menyebabkan nyeri berkurang. Dengan memberikan 5 tetes *aromatherapy peppermint* dalam diffuser, aroma dapat menyebar sampai ke sudut-sudut ruangan (Polanco, 2022).

Aromatherapy peppermint mengandung senyawa *menthil* dan *menthol* yang dapat membuat rileks. Ketika *aromatherapy* dihirup maka otak akan menerima dan mentransmisikan ke tubuh yang akan membuat badan lebih tenang. Mekanisme kerja pemberian *aromatherapy* dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat dan emosi seseorang. Organ penciuman merupakan sarana komunikasi alamiah pada manusia. Hanya sejumlah 8 molekul yang dapat memacu impuls elektrik pada ujung saraf. Sedangkan secara kasar terdapat 40 ujung saraf yang harus dirangsang sebelum seseorang sadar bau apa yang dicium. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman. Salah satu kinerja *aromatherapy* yang dapat mengurangi nyeri adalah *aromatherapy peppermint*. *Peppermint* berfungsi sebagai anti konvulsi. Mekanisme anti konvulsi adalah spasmolitik atau anti kejang kontraksi otot. *Peppermint* mempunyai aktifitas spasmolitik secara *in vitro* dan juga dapat menurunkan regangan otot skeletal (Agustina *et al.*, 2019).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Putri *et al.*, 2023) dengan pemberian *massage effleurage* dan *aromatherapy peppermint* mampu menurunkan intensitas nyeri pasien *post scio caesarea* dengan riwayat eklampsia selama 1 kali sehari dalam 3 hari pemberian menunjukkan sebelum diberikan tindakan, rerata intensitas nyeri pasien pada skala 8,33. Nyeri tertinggi dirasakan oleh pasien yaitu pada skala 10 (nyeri sangat berat), sedangkan terendah pada skala 6 (nyeri sedang). Sesudah diberikan tindakan berupa *effleurage massage* dengan *aromatherapy peppermint* maka rerata nyeri

pada skala 2,03. Nyeri tertinggi dirasakan oleh pasien yaitu pada skala 6 (nyeri sedang), sedangkan terendah pada skala 0 (tidak nyeri).

Kombinasi antara *massage* dan *aromatherapy* mengacu pada konsep *gate control* yang terletak pada fisiologi mekanisme penghantaran impuls nyeri yang terjadi saat sistem pertahanan terbuka, dan sebaliknya penghantaran impuls nyeri dapat dihambat saat sistem pertahanan ditutup. *Aromatherapy peppermint* yang dihirupkan oleh pasien *post sectio caesarea* melalui alat humidifier akan disampaikan menuju nukleus olfactorius melalui nervus olfactorius dan bulbul olfactorius, dimana senyawa tersebut akan sampai ke hipotalamus yang berhubungan dengan sistem saraf otonom. Proses selanjutnya adalah hipotalamus memiliki hubungan dengan amigdala terkait emosi (perasaan) yang salah satu tujuannya dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan menurunkan tekanan darah serta memberikan efek relaksasi. Respon lain dari rangsangan hipotalamus yaitu dapat menghasilkan zat-zat sedatif dalam tubuh seperti endorfin, enkefalin, serotonin yang dapat memunculkan rasa gembira, senang, dan rileks.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan mengobservasi di Puskesmas Arut Selatan peneliti yang dilakukan pada 10 orang menemukan 4 diantaranya mengalami nyeri ringan (3 orang skala 2 dan 1 orang skala 3), 3 pasien mengeluh nyeri sedang (2 orang skala 4 dan 1 orang skala 6), 1 pasien mengeluh nyeri berat (skala 8) dan 2 pasien lain tidak mengeluh nyeri kepala (skala 0). Dari hasil pengkajian dengan 10 responden didapatkan ketika mereka mengalami nyeri kepala, tidak ada terapi lain yang dilakukan selain minum obat yang di berikan dari Puskesmas.

Maka berdasarkan permasalahan dan kronologi diatas serta berdasarkan survey data yang diperoleh tentang penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Benson dan *Aromatherapy Peppermint* terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Relaksasi Benson dan *Aromatherapy Peppermint* terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Benson dan *Aromatherapy Peppermint* terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Nyeri Kepala sebelum pemberian Terapi Relaksasi Benson dan *Aromatherapy Peppermint*
- b. Mengidentifikasi Nyeri Kepala setelah pemberian Terapi Relaksasi Benson dan *Aromatherapy Peppermint*
- c. Menganalisis Pengaruh Relaksasi Benson dan *Aromatherapy Peppermint* terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian tentang "Pengaruh Relaksasi Benson dan *Aromatherapy Peppermint* terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi" diharapkan dapat memberikan informasi dan berfungsi sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian dapat berfungsi sebagai sumber data baru dan memberikan perkembangan ilmu pengetahuan dan penelitian kesehatan tentang bagaimana Pengaruh Relaksasi Benson dan *Aromatherapy Peppermint* terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi.

b. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran kepada tempat penelitian untuk lebih meningkatkan pelayanan nonfarmakologis kepada pasien.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi institusi kesehatan, khususnya Puskesmas Arut Selatan, penelitian ini dapat bermanfaat karena data dan hasilnya dapat digunakan sebagai tolak ukur dan upaya puskesmas untuk meningkatkan kualitas pelayanan dengan meningkatkan kesejahteraan pelayanan kesehatan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bahan untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkan variabel yang lebih variatif, serta memberikan intervensi untuk meningkatkan bagaimana cara mengatasi Nyeri Kepala terutama pada Pasien Hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Neneng Nuryanti, Ando Fikri Hakim, Dyeri Susanti, Ryka Juaeriah 2023	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien <i>Post Operasi Sectio Caesarial</i> di RSUD Kasih Bunda Cimahi VI: Teknik Relaksasi Benson VD: Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien <i>Post Operasi Sectio Caesarial</i>	Desain Penelitian menggunakan <i>quasi eksperiment</i> dengan <i>pre and post test without control</i> , jumlah sampel sebanyak 40 orang dengan teknik pengambilan sampel <i>Non Probability Consecutive Sampling</i> . Metode sampling menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> . Analisa data menggunakan <i>Marginal Homogeneity</i> . Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah langkah-langkah teknik relaksasi Benson dan pengukuran skala nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .	Hasil penelitian didapatkan skala nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi benson sebagian besar di skala nyeri berat dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson berada di skala nyeri sedang. Diperoleh p value 0.000 <0,05 sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan skala nyeri pada pasien <i>post operasi Sectio Caesarea</i> di RSUD Kasih Bunda Cimahi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif lain dalam pengurangan nyeri pada pasien <i>post operasi Sectio Caesarea</i> . Sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Benson tidak ada pasien yang memiliki nilai skala nyeri ringan, sebagian kecil pasien <i>post operasi</i> memiliki skala nyeri sedang yaitu 14 pasien (35%), dan sebagian besar lainnya memiliki nilai skala nyeri berat yaitu 26 pasien (65%). Setelah dilaksanakan Teknik Relaksasi	Variabel penelitian sebelumnya mengangkat Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien <i>Post Operasi Sectio Caesarial</i> . Jumlah Sampel : 40 Orang Teknik Pengambilan Sampel : <i>Non Probability Consecutive Sampling</i> . Metode Sampling: <i>Accidental Sampling</i> . Variabel penelitian saya mengangkat Pengaruh Relaksasi Benson dan <i>Aromatherapy Peppermint</i> terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. Jumlah Sampel : 36 Orang Teknik Sampling : <i>Purposive Sampling</i> Desain Penelitian : <i>Quasi Eksperimental (one group pre-test and post-test)</i> Instrumen Penelitian : Standar Operasional Prosedur (SOP) dan Lembar Observasi Nyeri (<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>).

No	Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
				Benson didapatkan sebagian kecil pasien post operasi memiliki skala nyeri Sedang yaitu 30 Pasien (75%), sebagian besar lainnya memiliki nilai skala nyeri ringan yaitu 10 pasien (25%), dan tidak ada pasien yang memiliki skala nyeri berat.	
2	Dian Eka Putri, Sri Andar Puji Astuti, Sukmawati, Rindika Seftia Handin 2023	Pengaruh <i>Massage Effleurage</i> dan <i>Aromatheraphy Peppermint</i> terhadap Intensitas Nyeri Pasien <i>Post Sectio Caesarea</i> dengan Riwayat Eklampsia VI: <i>Massage Effleurage</i> dan <i>Aromatheraphy Peppermint</i> VD: Intensitas Nyeri Pasien <i>Post Sectio Caesarea</i> dengan Riwayat Eklampsia	Desain penelitian ini adalah <i>quasi experiment</i> dengan rancangan <i>pretest-postest non-equivalent control group design</i> . Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pendokumentasian. Jumlah sampel sebanyak 30 orang nstrumen penelitian ini menggunakan <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS). Teknik sampling berdasarkan kebetulan/insidental yaitu siapapun yang bertemu peneliti dapat digunakan sebagai sampel jika memenuhi kriteria. Teknik tersebut disebut <i>convenience sampling</i> . Instrumen penelitian ini adalah <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS). Teknik analisis data menggunakan	Sebelum diberikan tindakan, rerata intensitas nyeri pasien pada skala 8,33. Nyeri tertinggi dirasakan oleh pasien yaitu pada skala 10 (nyeri sangat berat), sedangkan terendah pada skala 6 (nyeri sedang). Sesudah diberikan tindakan berupa <i>effleurage massage</i> dengan <i>aromatherapy peppermint</i> maka rerata nyeri pada skala 2,03. Nyeri tertinggi dirasakan oleh pasien yaitu pada skala 6 (nyeri sedang), sedangkan terendah pada skala 0 (tidak nyeri). Ada pengaruh pemberian <i>effleurage massage</i> dengan <i>aromatherapy peppermint</i> terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post SC dengan riwayat eklampsia dengan nilai <i>Asymp.sig</i> (2-tailed) sebesar 0,000	Variabel penelitian sebelumnya mengangkat <i>Massage Effleurage</i> dan <i>Aromatheraphy Peppermint</i> terhadap Intensitas Nyeri Pasien <i>Post Sectio Caesarea</i> dengan Riwayat Eklampsia. Desain Penelitian : <i>Quasi Experiment</i> dengan rancangan <i>pretest-postest non-equivalent control group design</i> Jumlah sampel : 30 orang Teknik Sampling : <i>Convenience Sampling</i> Instrumen Penelitian : <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS). Variabel penelitian saya mengangkat Pengaruh Relaksasi Benson dan <i>Aromatherapy Peppermint</i> terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. Jumlah Sampel : 36 Orang

No	Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
			univariat dan bivariat. Sedangkan, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh <i>effleurage massage</i> dengan <i>aromatherapy peppermint</i> terhadap intensitas nyari dengan menggunakan uji wilcoxon Signed Rannk Test karena data tidak berdistribusi normal.	(p <0,05). Kesimpulan penelitian ini yaitu Ada pengaruh <i>effleurage massage</i> dengan <i>aromatherapy peppermint</i> terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi SC (eklampsia). Perawat dan bidan dapat mempraktikkan pemberian terapi tersebut sebagai terapi non farmakologis penanganan nyeri.	Teknik Sampling : <i>Purposive Sampling</i> Desain Penelitian : <i>Quasi Eksperimental (one group pre-test and post-test)</i> Instrumen Penelitian : Standar Operasional Prosedur (SOP) dan Lembar Observasi Nyeri (<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>)).
3	Faulida Wahyuningrum1, Ns. Anis Ardiyant, Diffa Risqa Arisdiani 2023	Pengaruh Pemberian Aromaterapi <i>Peppermint</i> Dan Terapi Akupresur Titk L14 (Hegu) Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di SMC RS Telogorejo VI: Pemberian Aromaterapi <i>Peppermint</i> Dan Terapi Akupresur Titk L14 (Hegu) VD: Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif	Jenis penelitian ini adalah <i>quasi experiment</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest without control group</i> menggunakan teknik sampling <i>Consektive</i> . Jumlah sampel 31 responden. Penelitian ini menggunakan uji wilxoson.	Berdasarkan hasil penelitian di SMC RS Telogorejo didapatkan bahwa pada saat pre test responden mengalami skala nyeri sedang sebanyak 51.6 % dan nyeri berat sebanyak 48.4 %. Setelah dilakukan intervensi pada post test seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri sedang dengan presentase 100%. 3.Berdasarkan hasil penelitian di SMC RS Telogorejo didapatkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi <i>peppermint</i> dan terapi akupresur pada titik L14 (hegu) terhadap tingkat nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif. Semua responden mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan	Variabel penelitian sebelumnya mengangkat Pengaruh Pemberian Aromaterapi <i>Peppermint</i> Dan Terapi Akupresur Titk L14 (Hegu) Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif. Jumlah Sampel : 31 Responden Desain Penelitian : <i>Quasi Experiment</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest without control group</i> Teknik Sampling : <i>Consektive</i> Variabel penelitian saya mengangkat Pengaruh Relaksasi Benson dan <i>Aromatherapy Peppermint</i> terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. Jumlah Sampel : 36 Orang

No	Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
				tindakan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji <i>wilcoxon</i> diperoleh p-value 0,000 (≤ 0.05)	Teknik Sampling : <i>Purposive Sampling</i> Desain Penelitian : <i>Quasi Eksperimental (one group pre-test and post-test)</i> Instrumen Penelitian : Standar Operasional Prosedur (SOP) dan Lembar Observasi Nyeri (<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>).
4	Rika Yulendasari, Djunizar Djamaludin 2021	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi VI: Pemberian Teknik Relaksasi Benson VD: Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (<i>quasi experiment design</i>) dengan bentuk <i>Nonequivalent control group design/non randomized control group pretest posttest design</i> . Subjek penelitian sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu intervensi sebanyak 16 responden dan kontrol sebanyak 16 responden. Analisa data menggunakan statistik parametrik uji T berpasangan (<i>Paired T Test</i>) dan uji T tidak berpasangan (<i>Independent T Test</i>).	Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukarmin & Rizka (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah benson relaksasi pada kelompok intervensi (p : 0,027 untuk sistolik dan p: 0,041 untuk diastolik), artinya secara statistik terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pemberian relaksasi Benson rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 11,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,54 mmHg. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan	Variabel penelitian sebelumnya mengangkat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jumlah Sampel : 32 Responden Desain Penelitian : Eksperimen Semu (<i>quasi experiment design</i>) dengan bentuk <i>Nonequivalent control group design/non randomized control group pretest posttest design</i> . Analisa Data : Statistik Parametrik Uji T berpasangan (<i>Paired T Test</i>) dan uji T tidak berpasangan (<i>Independent T Test</i>). Variabel penelitian saya mengangkat Pengaruh Relaksasi Benson dan <i>Aromatherapy</i>

No	Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
				<p>tekanan darah lansia penderita hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur (Sartika, 2017). Berdasarkan uraian hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa relaksasi Benson terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Sebelum pemberian relaksasi Benson, rata-rata tekanan darah responden relatif tinggi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah usia, jenis kelamin ataupun faktor gaya hidup dimana pada hasil penelitian rata-rata usia responden berada pada usia risiko tinggi terhadap terjadinya hipertensi. Tekanan darah tinggi terbanyak disebabkan oleh faktor penyempitan pembuluh darah yang dapat diakibatkan oleh penumpukan lipid, glukosa darah dan aktifitas hormonal seperti epinefrin dan norepinefrin. Relaksasi benson bekerja pada sistem hormonal dengan cara menurunkan aktifitas epinefrin dan norepinefrin yang dapat dipicu oleh adanya stress yang berlebihan</p>	<p><i>Peppermint</i> terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. Jumlah Sampel : 36 Orang Teknik Sampling : <i>Purposive Sampling</i> Desain Penelitian : <i>Quasi Eksperimental (one group pre-test and post-test)</i> Instrumen Penelitian : Standar Operasional Prosedur (SOP) dan Lembar Observasi Nyeri (<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>)).</p>

No	Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
				(Price, et al., 2005; Sukarmin, 2015)	
5	Warsono, Faradisa Yuanita Fahmi, Galuh Iriantono 2019	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien <i>Post Sectio Caesarea</i> di RS PKU Muhammadiyah Cepu VI: Pemberian Teknik Relaksasi Benson VD: Intensitas Nyeri Pasien <i>Post Sectio Caesarea</i>	Metode penelitian yang digunakan adalah <i>quasi eksperimen</i> dengan menggunakan rancangan <i>pra-pasca</i> pemberian terapi (<i>one-grup pre test – post test design</i>). Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimental semu atau <i>quasi eksperimen</i> . Sampel Penelitian sebanyak 30 responden dengan menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> , Analisa data dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> .	Hasil Penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden <i>postSectio Caesarea</i> di Ruang Wijaya Kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu dapat disimpulkan bahwasannya teknik rilksasi benson sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum pemberian relaksasi Benson sebagian besar intensitas nyeri berat terkontrol sebanyak 21 responden (70,0 %), nyeri sedang 9 responden (30.0%) dan sesudah diberikan relaksasi Benson 25 responden (83,3%) kategori nyeri sedang dan 5 responden (16,7%) kategori nyeri ringan. Tabel 7 menunjukkan 28 responden mengalami penurunan intensitas nyeri sesudah diberikan relaksasi Benson, ada 2 responden yang intensitas nyerinya sama dan tidak ada responden yang intensitas nyerinya meningkat. Hasil uji <i>Wilcoxon match pair test</i> didapatkan nilai p value =0,000	Variabel penelitian sebelumnya mengangkat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien <i>Post Sectio Caesarea</i> . Jumlah Sampel : 30 Responden Teknik Sampling : <i>Accidental Sampling</i> Metode Penelitian : <i>Quasi Eksperimen</i> dengan menggunakan rancangan <i>pra-pasca</i> pemberian terapi (<i>one-grup pre test – post test design</i>). Variabel penelitian saya mengangkat Pengaruh Relaksasi Benson dan <i>Aromatherapy Peppermint</i> terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. Jumlah Sampel : 36 Orang Teknik Sampling : <i>Purposive Sampling</i> Desain Penelitian : <i>Quasi Eksperimental (one group pre-test and post-test)</i> Instrumen Penelitian : Standar Operasional Prosedur (SOP) dan

No	Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
				maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh yang bermakna pemberian Relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada pasien <i>post Sectio Caesarea</i> Ruang Wijaya Kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu	Lembar Observasi Nyeri (<i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)).
6	Jody Setiawan 2023	Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo Pangkalan bun Provinsi Kalimantan Tengah VI: Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender VD: Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	Jenis penelitian <i>quasy ekperimental</i> , dengan rancangan <i>one group pre test post test design</i> , sample 30 responden, dengan <i>purposive sampling</i> . Pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter dan lembar observasi, menggunakan uji <i>wilcoxon</i> .	Hasil penelitian didapatkan tekanan darah penderita hipertensi pre test responden dalam kategori garde 1 ringan 33%, grade 2 sedang 56,7%, an grade 3 berat 10,0 %. Hasil tingkat penderita diabetes melitus tipe 2 post test dalam kategori baik 83,7% dan cukup 16,3%. Hasil uji <i>wilcoxon</i> di dapatkan p value 0,000.	Variabel penelitian sebelumnya mengangkat kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Jumlah Sampel : 30 Responden Jenis penelitian : <i>Quasy Ekperimenttal</i> dengan rancangan <i>one group pre test post test design</i> Teknik Sampling : <i>Purposive Sampling</i> . Instrumen Penelitian : SOP, Tensimeter dan Lembar Observasi. Variabel penelitian saya mengangkat Pengaruh Relaksasi Benson dan <i>Aromatherapy Peppermint</i> terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. Jumlah Sampel : 36 Orang Teknik Sampling : <i>Purposive Sampling</i>

No	Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
					Desain Penelitian : <i>Quasi Eksperimental (one group pre-test and post-test)</i> Instrumen Penelitian : Standar Operasional Prosedur (SOP) dan Lembar Observasi Nyeri (<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>).

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Relaksasi Benson dan *Aromaathery Peppermint* terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan terapi relaksasi benson dan *aroamtherapy peppermint* tingkat skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas arut selatan kotawaringin barat kalimantan tengah sebagian besar dalam kategori nyeri sedang sebanyak 26 responden (72,2%)
2. Sesudah diberikan terapi relaksasi benson dan *aroamtherapy peppermint* tingkat skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas arut selatan kotawaringin barat kalimantan tengah hampir seluruh dalam kategori nyeri ringan sebanyak 23 responden (63,9%)
3. Ada pengaruh terapi Relaksasi Benson dan *Aromaathery Peppermint* terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah. Hal ini sesuai dengan hasil uji *Wilcoxon* dengan $p\ value = 0,000$ maka $p\ value < \alpha (0,05)$, sehingga diputuskan H_1 diterima artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum diberikan terapi relaksasi benson dan *aromatherapy peppermint* dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson dan *aromatherapy peppermint*.

B. Saran

1. Bagi Pendidikan Kesehatan

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran dan perkembangan ilmu pengetahuan didalam institusi dan sebagai sumber data baru mengenai pengaruh terapi relaksasi benson dan *aromatherapy peppermint*, serta

mampumenerapkannya didalam terapi komplementer pada penyusunan asuhan keperawatan yang juga sebagai visi misi dari kampus khususnya pada program studi S1 Keperawatan di bidang Keperawatan Holistik.

2. Bagi Tempat Penelitian

Bagi Puskesmas Arut Selatan Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah disarankan pihak puskesmas arut selatan dapat menerapkan terapi relaksasi benson dan *aromatherapy peppermint* sebagai salah satu terapi komplementer/tambahan untuk membangkitkan semangat pasien dalam menjalani terapi pengobatan penyakitnya.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat serta diterapkan sebagai tolak ukur dalam pengobatan non-farmakologis untuk mengatasi keluhan yang dirasakan pasien seperti nyeri kepala pada pasien hipertensi. Karena intervensi yang diberikan sangat mudah untuk dilakukan kapanpun dan dimana saja asalkan di ruangan yang tertutup.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya. Disarankan tidak hanya meneliti pengaruh relaksasi benson dan *aromatherapy peppermint* terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi saja, bisa juga untuk kualitas tidur dan status emosionalnya, sekaligus memilih *aromatherapy* atau minyak *essensial* yang tepat seperti *aromatherapy* lemon, *jasmine* dan lain sebagainya sesuai teori yang mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Agustianah, R. B. (2018). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi*. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Agustina, Meirita, & Fajria. (2019). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Leuwiliang Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 11, 2301–4113. www.jurnalwijaya.com;
- Al-Mira, J., Ramadhan, A. M., & Aryati, F. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius*) dan Lemon (*Citrus limon L*) dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 14, 166–172. <https://doi.org/10.25026/mpc.v14i1.560>
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arivia Zita Zafira, A., Tursina, A., & Hendryanny, E. (2023). Kejadian Nyeri Kepala Tipe Tegang pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Pengguna Gawai Tablet. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 166–172. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.5799>
- Astuti, L., & Aini, L. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(1), 171–178.
- Aswad, A. (2020). Relaksasi Finger Hold Untuk Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Appendektomi. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i1.4555>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Pressure of Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Candra. (2018). *Perbedaan pemberian buklet hipertensi dan pendampingan keluarga pada perubahan asupan makan dan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gondokusuman 1 [Thesis]*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Darmawan, D. (2019). *profil kesehatan Indonesia 2019*. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur , Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanke Payudara*.

- Erdwin Wicaksana, K., Surudarma, I. W., & Wihandani, D. M. (2019). Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan overweight di Denpasar tahun 2018. *Intisari Sains Medis*, 10(3), 821–824. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.490>
- Fildayanti. (2020). Tekanan Darah Pada Penderita Hiperten Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Garam terhadap Penurunan. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01(2747–2108), 70–75.
- Fiolita Putrie Nindyawan. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet Pada Remaja Di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar No. 4914/BKI-D/SD-SI/2022*.
- Gunawan, D. (2020). *Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Hipertensi Pada Masyarakat*. 38–44.
- Habel, P. R. G., Silalahi, P. Y., & Taihuttu, Y. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer pada Masyarakat Daerah Pesisir Desa Nusalaut, Ambon. *Smart Medical Journal*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.13057/smj.v1i2.28698>
- Huseini, D. O. (2021). *Hubungan Kepatuhan Minum Obat dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sentosa Baru*. *Skripsi*, 1(3), 82–91.
- Istyawati, dan P. (2020). *Efektifitas Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal*. *Community of Publishing in Nursing Volume 8 No 2.. Diakses pada April 2022*.
- Kartikasari, R., Suryajaya, I. W., & Sintoro, H. P. (2020). *Effect Of Peppermint Aromatherapy On Menstruation Scale Of Pain In Fakultas Kedokteran Hang Tuah Surabaya Students (Msg)*. 21, 10–13.
- Kemkes Indonesia. (2022). *Menegement Nyeri*. <https://www.kemkes.go.id>, di akses pada tanggal 25 Juni 2023.
- Mardana, I. R., & Aryasa, T. (2017). *Penilaian Nyeri*. Denpasar: RSUP Sanglah Denpasar. Retrieved 2020.
- Mayasari. (2020). Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog and Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri Validity of Analog and Numerical Visual Pain Measuring Scales (Vanrs) Against Pain Assessment. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 5(2), 730–736.
- Michalak, M. (2019). *Aromatherapy and methods of applying essential oils*. February. <https://doi.org/10.15442/apgr.22.2.3>
- Muhammad Yunus, I Wayan Chandra Aditya, D. R. E. (2021). *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah*. 9(1), 1–13.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*. doi: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/FP6J%0ANadjib>
- Mustarifah, S., & Indiwati, E. (2022). Efektivitas Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Babelan I. *Malahayati Nursing Journal*, 4(10), 2806–2823. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7130>
- Nadjib Bustan. (2021). *Manajemen Penyakit Tidak Menular/ M. Najib Bustan, Jakarta: Rineka Cipta*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta*.
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Usia Dengan

- Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 219–255.
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Nurchayati, D., Sarifah, S., & W, I. K. (2019). *Pemanfaatan Aroma Terapi Peppermint Untuk Mengurangi Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Post Op Orif*. <http://repository.itspku.ac.id/63/1/2016011887.pdf>
- Nurhaedah. (2018). *Studi Kasus Pada Keluarga Ny.'S' Dengan Hipertensi Dikelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 6(1), 1366–1374. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v6i1.18>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.). Salemba Medika.
- Nuryanti, N., Fikri Hakim, A., Susanti, D., & Juaeriah, R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 1(1), 263–268.
- Oscar Valerian, F., Ayubbana, S., Tri Utami, I., Keperawatan Dharma Wacana Metro, A., Valerian, F. O., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 1–5. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/208>
- Pardosi, S., Buston, E., Rizal, A., Effendi, P., & Astuti, R. S. (2022). Pengaruh Terapi Relakasi Autogenik Sambil Mendengarkan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2019. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2), 40–47. <https://doi.org/10.37676/jnph.v10i2.3126>
- Polanco, J. B. (2022). *How to use an oil diffuser. 4 Ways To Use An Oil Diffuser - Wikihow*.
- Potter, P.A & Perry, A. G. (2018). *Fundamental Of Nursing: Concepts, Procces and practice, St Louis: CV Mosby Company*.
- Pratiwi, F., Subarnas, A., Farmasi, F., & Padjadjaran, U. (2020). *Farmaka Farmaka*. 18, 66–75.
- Priastini, N. P. P. (2022). *Gambaran Pengelolaan Nyeri Pada Pasien Post Apendiktomi Tahun 2022. Diploma thesis, Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan keperawatan 2022*.
- Purba, E. J. . (2021). *Literatur Review : Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*.
- Purwaningsih, T., Sulfa, A. H., & Utomo, D. (2023). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Dan Terapi Murottal Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(1), 28–34. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i1.439>
- Putri, D. E., Astuti, S. A. P., Sukmawati, S., & Handini, R. S. (2023). Pengaruh Massage Effleurage dan Aromatheraphy Peppermint terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea dengan Riwayat Eklampsia. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 590.

<https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3021>

- Ratna Ayu Puspita Sari, D., Luh Gde Mona Monika, N., Nyoman Ariyanti, N., & Yudha Ugrasena, P. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Penurunan Neri Haid (Dismenore) di Apotek Anggita Dalung. *Jurnal Pharmactive*, 2(1), 1–6. <https://s.id/jurnalpharmactive>
- Resita, R., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Masalah Nyeri Kepala (Chephalgia/Headache). *Cendikia Muda*, 3, 283–290.
- Rizky Agung Purnomo. (2022). *Hubungan Depresi Dengan Kontrol Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Populasi Petani Di Puskesmas Pasar Simpang Kabupaten Tanggamus*. [http://digilib.unila.ac.id/68270/2/Skripsi Full Tanpa Bab Pembahasan.pdf](http://digilib.unila.ac.id/68270/2/Skripsi%20Full%20Tanpa%20Bab%20Pembahasan.pdf)
- Safaah, Purnawan, S. (2019). *Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Peppermint terhadap Nyeri pada Pasien Post -Sectio Caesareadi RSUD Ajibarang* *Journal of Bionursing Vol 1(1) 2019*. <http://bionursing.fikes.unsoed.ac.id/bion/index.php/bionursing/article/view/10/17>
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). 3.3 Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenik Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 345–353. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1621>
- Saraswati, R. U. (2019). 'Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Denyut Nadi Istirahat pada Lansia Hipertensi Ringan DI Posyandu Lansia Rampal Celaket', *Universitas Muhammadiyah Malang*, 1(1), pp. 9–26.
- Setiawan, H. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Apendiktomi Dengan Fokus Studi Nyeri Di Rsud Tidar Kota Magelang*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Sitepu, R. (2021). *Hubungan Penggunaan Aromaterapi Dengan Penurunan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Program Studi Pendidikan Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Solehati, T. dan C. E. K. (2019). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Sultan, A. A. A. (2022). Faktor yang berhubungan dengan upaya pencegahan hipertensi pada remaja di sman 6 bone. *Universitas Hasanuddin Makasar*, 1–68.
- Sumantri, P. D. H. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pranada Media.
- Sumariadi, S., Simamora, D., Nasution, L. Y., Hidayat, R., & Sunarti, S. (2021). Efektivitas Penerapan Guided Imagery terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pasien Gastritis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 199–206. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i1.389>
- Supriati. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten*

- Sukamara Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. Borneo Cendekia Medika Pangkalabun*, 5(1), 1–125.
- Tuti Elyta, Miming Oxyandi, & Reginta Ayu Cahyani. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 11(2), 136–147. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v11i2.335>
- Ulfa, N. M., Antonilda Ina, A., & Gayatina, A. K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes St. Elisabeth Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 47–56. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1012>
- Wahyu Ramadhan, C., & Inayati, A. (2021). Penerapan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Fraktur Tibia Di Kota Metro the Implementation of Cold Compress To Decrease Pain in Tibia Fractures Patients in the City Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(1), 13–20.
- Wijayanti, T. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kota Magelang*. 01(0281), 1–10. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/1645>
- Wulandari, M. (2019). Metode Penelitian. *Variabel Terikat*, 1–17.
- Yuana, F. I. H., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Persalinan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 312. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.640>
- Yulidar et al. (2022). Hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Grogol tahun 2022. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 264–274.
- Yustilawati, E., Adhiwijaya, A., Syam, I., Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, D., Alauddin Makassar, U., & Profesi Ners Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, M. (2021). Intervensi kompres hangat dengan aromaterapi peppermint pada pasien nyeri post operasi sectio caesarea (eklamsia). *Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 2087–2122.