

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024

Dila Antika Yunizar¹ Miranti Dea Dora² Amalia³

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: dilaantika.student@umitra.ac.id¹ mirantidea2@gmail.com² amaliialampung24@gmail.com³

Abstrak

Terdapat komponen menenangkan diri dalam relaksasi. Teknik relaksasi Benson adalah metode yang bertujuan untuk mengurangi stres sekaligus membantu orang dalam menghadapi situasi stres lebih tinggi. Manfaat menggunakan teknik relaksasi dibandingkan bentuk latihan lainnya adalah kemudahan yang dapat dilakukan dalam situasi apa pun dan tidak adanya efek samping negative. Tujuan penelitian ini adalah diketahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain quasy eksperimen dan menggunakan pendekatan one group pretest and posttest design. Sampel penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 38 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Berdasarkan analisis univariat, diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberikan relaksasi benson adalah 26,29 dan rata-rata tingkat stres sesudah diberikan relaksasi benson adalah 11,48. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi kesehatan tentang pentingnya mengatasi stres, dengan cara rutin melakukan relaksasi benson, rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di pelayanan kesehatan, mencari informasi tentang pentingnya menjaga psikologis melalui kegiatan pendidikan kesehatan serta rutin dan patuh dalam mengkonsumsi obat.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Benson, Penurunan Tingkat Stres, Lansia

Abstract

Self-calming is one of the components in relaxation. Benson's relaxation technique is a method that aims to reduce stress while helping people deal with higher stress situations. The benefits of using relaxation technique is easier than the others which it can be conducted in any situation and there are no negative side effects. The study aimed to determine the effect of benson relaxation therapy on reducing stress levels in the elderly at the Elderly Social Services Tresna Wherda Natar in 2024. This type of quantitative study with a quasy experimental design and used a one group pretest and posttest design approach. The sample of this study were elderly people as many as 38 respondents. In this study the sampling technique used purposive sampling. Based on univariate analysis, it was known that the average value of stress levels before being given benson relaxation was 26.29 and the average stress level after being given benson relaxation was 11.48. Based on statistical tests, it was known that p-value is 0.000, so p-value < 0.05, which meant that there was an effect of Benson Relaxation Therapy on reducing stress levels in the elderly at the Elderly Social Services Tresna Wherda Natar in 2024. This study is expected to be a health information material about the importance of overcoming stress, by routinely doing benson relaxation, routinely conducting a medical check-up in health services, seeking information about the importance of maintaining psychology through health education activities and being routine and obedient in taking medication.

Keywords: Benson Relaxation Therapy, Reduction in Stress Levels, Elderly



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Manusia akan mengalami proses menjadi tua dimana dia mengalami degenerasi tubuh, Jiwa dan social secara bertahap (Marasabessy, Herawati, & Achmad, 2020). Menurut *World Health Organization* manusia dapat dikatakan lanjut usia apabila umurnya sudah mendekati 60 tahun. Prevalensi stres menurut WHO tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia hingga 36,7-71,6%. Setiap orang pada akhirnya akan mengalami proses menjadi tua, dan usia tua adalah tahap akhir dari kehidupan individu di mana kesejahteraan fisik, psikologis, dan social mereka secara bertahap memburuk (WHO, 2022). Menurut Data Kemenkes RI (2022), pertumbuhan populasi terkait usia akan terus menjadi tren global. Pada tahun 2022, 13,4% populasi dunia adalah lansia, Pada tahun 2025, angka tersebut diproyeksikan meningkat menjadi 25,3 persen, dan pada tahun 2030, diproyeksikan menjadi 35,1% dari semua orang. Seperti yang terjadi di seluruh dunia, Indonesia juga menghadapi penuaan populasi pada tahun 2022. Pada tahun 2022, penduduk Indonesia berusia lanjut akan bertambah 27,5 juta atau 10,3 persen menjadi 57,0 juta atau 17,9 persen (Putri, 2021). Provinsi Lampung, termasuk salah satu provinsi di Indonesia yang berpenduduk dengan struktur tua (lansia). Data Departemen Sosial (Depsos) menyebutkan, jumlah penduduk dengan struktur tua (lansia) mencapai 9,36%. Jumlah lansia setiap tahun cenderung mengalami peningkatan. Jika pada tahun 2021 sebanyak 23 ribu jiwa (4,48%), tahun 2022 menjadi 25 ribu jiwa (6,29%), dan tahun 2023 sebanyak 30 ribu jiwa (7,18%). Lampung termasuk negara berstruktur penduduk tua (lansia), karena jumlah penduduk usia lanjutnya lebih dari 7% di atas ketentuan badan dunia (Depsos Lampung, 20023)

Menurut data Dinas Kependudukan Kabupaten Lampung Selatan, Tahun 2022 jumlah lansia mencapai 12.560 jiwa dan pada tahun 2023 jumlah lansia mengalami peningkatan hingga mencapai 13.110 jiwa. Dari sekian jumlah lansia pada tahun 2022-2023, keluhan utama lansia adalah keadaan stress hingga mencapai 60-70% (Profil Dinkes Kabupaten Lampung Selatan, 2023). Peningkatan jumlah penduduk lansia apabila tidak segera ditangani akan menambah masalah yang sangat kompleks, terutama di bidang kesehatan mengingat lansia merupakan periode di mana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi yang telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Masa tua banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan dengan baik, seperti diketahui bahwa memasuki lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degenerative yang menyerang. Keadaan tersebut, berpengaruh pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar, maka tekanan atau *stressor* pada diri lansia berpengaruh pada rasa kecemasan dan stres. Lansia mudah mengalami stres karena fungsi dari kemampuan menyelesaikan masalah (mekanisme koping) juga menurun (Rosita, 2022). Stres merupakan kondisi psikologis paling umum yang dihadapi orang tua. Stres mudah dialami oleh lansia karena kemampuan mereka dalam mengatasi masalah juga menurun seiring bertambahnya usia. Strategi manajemen stress yang baik sangat penting untuk mencegah dampak negatif dari stres. Terapi farmakologis, seperti penggunaan obat ansietas dan antidepresan, serta terapi nonfarmakologis, seperti pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, dan relaksasi, keduanya dapat digunakan untuk mengendalikan stres. Dengan prosedur yang secara bertahap menghilangkan ketegangan otot di setiap tubuh, relaksasi adalah teknik yang merilekskan pikiran dan tubuh. Berlatih relaksasi dengan cara ini dapat mengurangi kelelahan ekstrim serta stres, sulit tidur, dan depresi. Ini karena menenangkan diri adalah bagian dari relaksasi. Beberapa tehnik relaksasi ialah: relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, terapi sentuhan, massage, relaksasi Benson (Darmayanti & Fizran, 2020).

Selain beberapa tehnik relaksasi di atas ada beberapa cara mengatasi stres diantaranya melalui menjaga kebugaran fisik, makan makanan yang seimbang, melakukan hobi yang

menyenangkan, bepergian, menciptakan hubungan yang proporsional, dan merencanakan aktivitas rutin sehari-hari (Gobel et al., 2020). Terdapat komponen menenangkan diri dalam relaksasi. Teknik relaksasi Benson adalah metode yang bertujuan untuk mengurangi stres sekaligus membantu orang dalam menghadapi situasi stres lebih tinggi. Manfaat menggunakan teknik relaksasi dibandingkan bentuk latihan lainnya adalah kemudahan yang dapat dilakukan dalam situasi apa pun dan tidak adanya efek samping negatif. Selain itu, manfaat teknik relaksasi antara lain kemudahan penggunaan, potensi penghematan biaya, dan pengurangan stress (Sagala, 2018).

Herbert Benson, seorang peneliti medis di Harvard Medical School yang mempelajari beberapa manfaat kesehatan dari doa dan meditasi, mengembangkan teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson gampang dan mudah digunakan, selain itu juga tidak mahal. Perpaduan sistem relaksasi dan keyakinan pribadi atau unsur keimanan digunakan dalam relaksasi ini. Berfokus pada kata yang di sebutkan berulang kali yang menerapkan tempo yang urut dan diikuti perilaku yang berserah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri. (Atmojo, Putra, Astriani, Dewi, & Bintoro, 2019). Menurut data survey yang peneliti lakukan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar, ada 20 lansia yang berusia > 60 tahun, berdasarkan wawancara diketahui bahwa 12 lansia mengatakan susah tidur, sering merasa sedih tiba-tiba karena tidak pernah bertemu dengan keluarganya dan mengatakan merasa bosan harus tinggal dipanti terus, sedangkan 8 lansia mengatakan tidak nafsu makan, selalu memikirkan cucu serta anak-anaknya dan badan terasa tidak semangat jika ingin melakukan aktifitas sehari-hari. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada salah satu petugas UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar, diketahui selama ini kegiatan UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar hanya melakukan senam, bersih-bersih, pengajian di mushola serta melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti membuat sapu lidi dan anyaman kipas dari bambu, dan tidak pernah dilakukan terapi relaksasi benson.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik mengambil judul tentang "Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024". Prevalensi stres menurut WHO tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh 350 juta penduduk di dunia dan berada diperingkat ke-4 penyakit di dunia hingga 36,7-71,6%. Setiap orang pada akhirnya akan mengalami proses menjadi tua, dan usia tua adalah tahap akhir dari kehidupan individu di mana kesejahteraan fisik, psikologis, dan social mereka secara bertahap memburuk. Menurut Data Kemenkes RI (2022), pertumbuhan populasi terkait usia akan terus menjadi tren global. Pada tahun 2022, 13,4% populasi dunia adalah lansia, Pada tahun 2025, angka tersebut diproyeksikan meningkat menjadi 25,3 persen, dan pada tahun 2030, diproyeksikan menjadi 35,1% dari semua orang. Seperti yang terjadi di seluruh dunia, Indonesia juga menghadapi penuaan populasi pada tahun 2022. Pada tahun 2022, penduduk Indonesia berusia lanjut akan bertambah 27,5 juta atau 10,3 persen menjadi 57,0 juta atau 17,9 persen.

Provinsi Lampung, termasuk salah satu provinsi di Indonesia yang berpenduduk dengan struktur tua (lansia). Data Departemen Sosial (Depsos) menyebutkan, jumlah penduduk dengan struktur tua (lansia) mencapai 9,36%. Jumlah lansia setiap tahun cenderung mengalami peningkatan. Jika pada tahun 2021 sebanyak 23 ribu jiwa (4,48%), tahun 2022 menjadi 25 ribu jiwa (6,29%), dan tahun 2023 sebanyak 30 ribu jiwa (7,18%). Lampung termasuk negara berstruktur penduduk tua (lansia), karena jumlah penduduk usia lanjutnya lebih dari 7% di atas ketentuan badan dunia. Menurut data Dinas Kependudukan Kabupaten Lampung Selatan, Tahun 2022 jumlah lansia mencapai 12.560 jiwa dan pada tahun 2023 jumlah lansia mengalami peningkatan hingga mencapai 13.110 jiwa. Dari sekian jumlah lansia pada tahun 2022-2023,

keluarganya utam lansia adalah keadaan stress hingga mencapai 60-70%. Menurut data survey yang peneliti lakukan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar, ada 20 lansia yang berusia > 60 tahun, berdasarkan wawancara diketahui bahwa 12 lansia mengatakan susah tidur, sering merasa sedih tiba-tiba karena tidak pernah bertemu dengan keluarganya dan mengatakan merasa bosan harus tinggal dipanti terus, sedangkan 8 lansia mengatakan tidak nafsu makan, selalu memikirkan cucu serta anak-anaknya dan badan terasa tidak semangat jika ingin melakukan aktifitas sehari-hari. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada salah satu petugas UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar, diketahui selama ini kegiatan UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar hanya melakukan senam, bersih-bersih, pengajian di mushola serta melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti membuat sapu lidi dan anyaman kipas dari bambu, dan tidak pernah dilakukan terapi relaksasi benson. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024”? Tujuan Penelitian: Diketahui Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024.

Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data, jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (Notoatmodjo, 2018). Setelah dilakukan penelitian, maka hipotesis dalam penelitian adalah: Ha: Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest and posttest design* dimana pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh intervensi yang peneliti berikan terhadap akibat atau tujuan dari intervensi tersebut (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini telah dilakukan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar dan telah dilaksanakan pada tanggal 31 Juni – 31 Juli 2024. Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar terhitung April 2024 yang berjumlah 72 responden. Sampel adalah sebagian kecil atau separuh dari objek penelitian (Notoatmodjo, 2018). sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar terhitung April 2024 yang berjumlah 72 responden. Dalam penelitian ini cara perhitungan sampel untuk *penelitian eksperimen* (Jamestown, 1999). Hosmer dan klar. Jumlah sampel keseluruhan dalam penelitian ini berjumlah 31 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu adalah pengambilan sampel yang diambil berdasarkan kriteria dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2018). Untuk mengetahui stress, peneliti akan menggunakan lembar kuesioner yang akan berikan secara langsung kepada responden. Sedangkan, untuk perlakuan relaksasi benson, peneliti akan memberikan demonstrasi secara langsung kepada responden yang mengacu pada SOP.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan bagi para lanjut usia di Provinsi Lampung maka didirikanlah Panti Sosial Tresna Werdha Bhakti Yuswa Lampung sebelum tahun 1979 yang dikelola oleh Dinas Sosial Tk. Pada tahun 1979-1980 melalui Proyek Departemen Sosial RI yang dilaksanakan Kanwil Departemen Provinsi Lampung dibangunlah Panti Sosial Tresna Werdha Bhakti Yuswa Lampung.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Tahun 2024

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60-65 Tahun	13	41,9
66-70 tahun	18	58,1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	45,2
Perempuan	17	54,8

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 66-70 tahun yang berjumlah 18 responden (58,1%) dan berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 17 responden (54,8%).

Analisis Univariat

Untuk mengetahui distribusi rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi, maka peneliti menggunakan analisis univariat, yaitu sebagai berikut:

Rata-Rata Tingkat Stres Sebelum Diberikan Relaksasi Benson

Tabel 2. Rata-Rata Tingkat Stres Sebelum Diberikan Relaksasi Benson di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Tahun 2024

Tingkat Sres	N	Mean	SD	SE	Min/Max
Sebelum	31	26,29	5,990	1,076	16-37

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberikan relaksasi benson adalah 26,29, dengan nilai standar deviasi 5,990, nilai standar error 1,076 dengan nilai minimal 16 dan maksimal 37.

Rata-Rata Tingkat Stres Sesudah Diberikan Relaksasi Benson

Tabel 3. Rata-Rata Tingkat Stres Sesudah Diberikan Relaksasi Benson di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Tahun 2024

Tingkat Sres	N	Mean	SD	SE	Min/Max
Sesudah	31	11,48	3,265	0,586	5-18

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat stres sesudah diberikan relaksasi benson adalah 11,48, dengan nilai standar deviasi 3,265, nilai standar error 0,586 dengan nilai minimal 5 dan maksimal 18.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang terdistribusi normal. Jadi uji normalitas bukan dilakukan pada masing-masing variabel tetapi pada nilai residualnya (Notoatmodjo, 2018). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Shapiro Wilk* karena jumlah responden < 50 orang.

Tabel 4. Uji Normalitas

Tingkat Stres	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum	0,875	31	0,271
Sesudah	0,836	31	0,286

Berdasarkan tabel 4. diketahui hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikan rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 0,271 dan 0,286, sehingga (*Nilai Sig > 0,05*), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal.

Analisis Bivariat

Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024, digunakan *Uji Paired Sample Test*, yaitu:

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia

Tabel 5. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024

Variabel	N	Mean	Mean Selisih	SD	P-Value	CI 95%
Sebelum	31	26,29	14,806	5,990	0,000	12,352 -
Sesudah		11,48		3,265		17,261

Berdasarkan table 5, diketahui bahwa di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024, nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberikan relaksasi benson adalah 26,29 dengan standar deviasi sebesar 5,990, sedangkan rata-rata tingkat stres sesudah diberikan relaksasi benson adalah 11,48 dengan standar deviasi sebesar 3,265, sehingga diketahui nilai mean selisih sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 14,806. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024.

Pembahasan Univariat

Rata-Rata Tingkat Stress Sebelum Diberikan Relaksasi Benson

Stres merupakan kondisi psikologis paling umum yang dihadapi orang tua. Stres mudah dialami oleh lansia karena kemampuan mereka dalam mengatasi masalah juga menurun seiring bertambahnya usia. Strategi manajemen stress yang baik sangat penting untuk mencegah dampak negatif dari stres. Terapi farmakologis, seperti penggunaan obat ansietas dan antidepresan, serta terapi nonfarmakologis, seperti pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, dan relaksasi, keduanya dapat digunakan untuk mengendalikan stres. Dengan prosedur yang secara bertahap menghilangkan ketegangan otot di setiap tubuh, relaksasi adalah teknik yang merilekskan pikiran dan tubuh. Berlatih relaksasi dengan cara ini dapat mengurangi kelelahan ekstrim serta stres, sulit tidur, dan depresi. Ini karena menenangkan diri adalah bagian dari

relaksasi. Beberapa tehnik relaksasi ialah: relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, terapi sentuhan, massage, relaksasi Benson (Darmayanti & Fizran, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rodiyah (2023) tentang pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di PSTW Jombang, menyebutkan bahwa sebelum diberikan relaksasi benson, rata-rata stres responden adalah 32,11 dengan standar deviasi 6,452.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberikan relaksasi benson adalah 26,29 yaitu masuk dalam kategori stres sedang, dengan nilai standar deviasi 5,990, nilai standar error 1,076 dengan nilai minimal 16 dan maksimal 37. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti lansia mengalami tingkat stres yang bermacam macam. Sebagian besar lansia yang berada dipanti werdha mengalami stres sedang yang disebabkan karena kekecewaan atau kemarahan pada anak, keluarga atau lingkungan sekitar. Stres sedang biasanya disertai keluhan seperti gangguan tidur, detak jantung lebih keras, ketegangan emosional meningkat. Selain mengalami stres sedang lansia juga ada yang mengalami stres ringan ini disebabkan karena terlalu banyak tidur. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Bagi mereka sendiri, stresor ini bukan resiko yang signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian, stresor ringan yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan resiko penyakit. Tahap stres ringan yaitu: semangat bekerja besar, pengelihatian tajam. Lansia juga ada beberapa yang mengalami stres berat ini disebabkan oleh situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan hingga menahun, seperti penyakit kronis yang tidak kunjung sembuh akan membuat situasi stres yang berkepanjangan, sehingga makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres berat biasanya disertai keluhan seperti gangguan pencernaan, konsentrasi menurun, insomnia, kelelahan fisik.

Rata-Rata Tingkat Stres Sesudah Diberikan Relaksasi Benson

Selain beberapa tehnik relaksasi di atas ada beberapa cara mengatasi stres diantaranya melalui menjaga kebugaran fisik, makan makanan yang seimbang, melakukan hobi yang menyenangkan, bepergian, menciptakan hubungan yang proporsional, dan merencanakan aktivitas rutin sehari-hari (Gobel et al., 2020). Terdapat komponen menenangkan diri dalam relaksasi. Teknik relaksasi Benson adalah metode yang bertujuan untuk mengurangi stres sekaligus membantu orang dalam menghadapi situasi stres lebih tinggi. Manfaat menggunakan teknik relaksasi dibandingkan bentuk latihan lainnya adalah kemudahan yang dapat dilakukan dalam situasi apa pun dan tidak adanya efek samping negatif. Selain itu, manfaat teknik relaksasi antara lain kemudahan penggunaan, potensi penghematan biaya, dan pengurangan stress (Sagala, 2018). Herbert Benson, seorang peneliti medis di Harvard Medical School yang mempelajari beberapa manfaat kesehatan dari doa dan meditasi, mengembangkan teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson gampang dan mudah digunakan, selain itu juga tidak mahal. Perpaduan sistem relaksasi dan keyakinan pribadi atau unsur keimanan digunakan dalam relaksasi ini. Berfokus pada kata yang di sebutkan berulang kali yang menerapkan tempo yang urut dan diikuti perilaku yang berserah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri. (Atmojo, Putra, Astriani, Dewi, & Bintoro, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rodiyah (2023) tentang pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di PSTW Jombang, menyebutkan bahwa sesudah diberikan relaksasi benson, rata-rata stres responden adalah 13,44 dengan standar deviasi 4,621. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat stres sesudah diberikan relaksasi benson adalah 11,48 dimana skor ini masuk dalam kategori stres ringan, dengan nilai standar deviasi 3,265, nilai standar error 0,586 dengan nilai minimal 5 dan

maksimal 18. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebagian besar responden setelah diberikan relaksasi benson, tingkat stres responden menurun, nilai tersebut masuk dalam kategori stres ringan, hal ini dikarenakan salah satu manfaat dari terapi relaksasi benson yaitu menenangkan jiwa dan pikiran, sehingga responden dapat mengontrol keadaan emosional dan psikologisnya dan dapat patuh terhadap proses pengobatan yang dijalani.

Pembahasan Bivariat

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Lansia

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (Indriana, 2019). Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia meliputi, kondisi kesehatan fisik, kondisi psikologi, keluarga, lingkungan, pekerjaan (Fitria, 2020). Lanjut usia potensial biasanya hidup di rumah sendiri atau tidak tinggal di Panti Wredha. Mereka masih mampu bekerja dan mencari nafkah baik untuk dirinya sendiri maupun keluarganya. Lanjut usia tidak potensial membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Bagi yang masih memiliki keluarga, maka mereka bergantung pada keluarganya. Bagi yang tidak lagi memiliki keluarga, bahkan hidupnya terlantar, biasanya menjadi penghuni Panti Wredha yang berada di bawah naungan Departemen Sosial. Segala kebutuhan hidupnya menjadi tanggung jawab Panti Wredha dan biasanya mereka tinggal di sana sampai akhir hidupnya (Fitria, 2020).

Saat seseorang memasuki masa usia lanjut, akan mengalami berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Memasuki usia lanjut tidak lain adalah upaya penyesuaian terhadap perubahan-perubahan tersebut. Sebagai proses alamiah, perkembangan manusia sejak periode awal hingga masa usia lanjut merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Perubahan-perubahan menyertai proses perkembangan termasuk ketika memasuki masa usia lanjut. Ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu usia ini pada posisi serba salah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stress (Indriana 2019). Berat atau tidaknya suatu stress tergantung dari penilaian seseorang terhadap stress yang dialami. Seseorang yang mengalami stress apa bila tidak teratasi dapat menampilkan gejala-gejala fisik, emosi, intelektual dan interpersonal (Prabowo, 2019). Adanya penurunan pada kondisi lansia, maka akan mengalami perubahan aspek psikologis yang berkaitan dengan keadaan kepribadian Lansia. Karakteristik Lansia yang di panti werdha dengan Lansia yang bersama keluarga memiliki perbedaan karakteristik, karakteristik ini berpengaruh pada perilaku yang dilakukan sehari-hari. Karakteristik stres lansia di panti werdha dipengaruhi lingkungan internal.

Lingkungan internal dipersepsi individu berupa gejala dan kekecewaan atau kemarahan pada anak atau keluarga. Seperti diketahui lansia seharusnya berkumpul dengan keluarga tetapi malah ditempatkan pada panti jompo dan terdapat pula yang menginginkan untuk tinggal karena tidak mempunyai tempat tinggal dan keluarga, perasaan jauh dari keluarga dan rasa terbuang dari orang-orang yang disayangi itulah yang membuat lansia merasa dirinya tersisih. Sehingga lansia yang ditempatkan di panti akan mengalami perubahan perilaku seperti mudah merasa kesal, tidak sabaran pemaarah, gelisah, pendiam dan perubahan strategi koping dengan kondisi tersebut maka lansia akan mudah mengalami stres (Rosita, 2019). Salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode relaksasi. Hal itu karna dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri. Teknik ini disebutnya relaksasi Benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres dan usaha untuk

menghilangkan stress (Dalimartha 2019). Relaksasi ada beberapa macam (Miltenbarger 2019) mengemukakan ada 4 macam relaksasi yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focussing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*).

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor 2020). Kelebihan latihan tehnik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Disamping itu kelebihan dari tehnik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres. Sedangkan kita tahu pemberian obat-obatan kimia dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pemakainya seperti gangguan pada ginjal (Yosep, 2019). Saat dilakukannya latihan relaksasi Benson ini lansia dapat melatih tubuh dengan mengatur irama pernafasan secara baik dan benar sehingga pemusatan pikiran dan penghayatan akan lebih mempercepat penyembuhan dan menghilangkan stres (depresi) atau memelihara dan meningkatkan kesehatan. Relaksasi Benson pada dasarnya merupakan latihan pernapasan, latihan pernafasan yang tepat merupakan penawar stress. Walaupun kita semua bernapas, beberapa dari kita tetap mempertahankan kebiasaan alamiah, pernapasan lengkap dialami oleh bayi atau orang primitif. Ketika menarik napas, udara dihirup ke dalam melalui hidung dan dihangatkan selaput lendir rongga hidung. Bulu hidung menyaring kotoran yang dikeluarkan pada saat menghembuskan napas. Diafragma adalah seperti selembar otot yang membentang pada dada, memisahkan dada dan perut umumnya hal ini berjalan dengan otomatis, pada saat diafragma relaks, paru-paru kontraksi dan udara didorong keluar.

Hasil penelitian diatas, sejalan dengan penelitian Kadek Oka Aryana (2020) tentang Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Menyebutkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, didapatkan nilai t hitung sebesar -3,375 dengan *p-value* 0,002 ($<0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherdha Natar Tahun 2024, nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberikan relaksasi benson adalah 26,29 dengan standar deviasi sebesar 5,990, sedangkan rata-rata tingkat stres sesudah diberikan relaksasi benson adalah 11,48 dengan standar deviasi sebesar 3,265, sehingga diketahui nilai mean selisih sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 14,806. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai *p-value* 0,000, sehingga *p-value* $< 0,05$ yang artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherdha Natar Tahun 2024. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebagian besar responden sebelum diberikan terapi relaksasi benson memiliki tingkat stres yang tinggi, hal ini dikarenakan responden merasa sangat tidak tenang sehingga responden merasa sulit untuk duduk tenang, responden merasa bahwa segala sesuatu membutuhkan usaha yang berat, responden sering anda merasa gugup tanpa ada hal yang bisa menenangkan, responden merasa tidak tenang/tegang serta responden merasa sangat sedih dan tidak ada yang dapat menghibur, namun setelah diberikan relaksasi benson maka tingkat stres responden mengalami penurunan, hal ini dikarenakan Terapi ini merupakan terapi yang diiringi sugesti spiritual yang dapat menciptakan pikiran seseorang menjadi tenang dan rileks. Jadi seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan dari segi fisik juga rohaninya. Dengan demikian seseorang diharapkan akan merasakan manfaat yang lebih

dari terapi relaksasi benson tersebut, dari hasil penelitian diketahui ada beberapa responden yang mengalami penurunan kecemasannya secara signifikan, hal ini dikarenakan responden patuh dalam melakukan relaksasi benson.

KESIMPULAN

Diketahui bahwa di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 66-70 tahun yang berjumlah 18 responden (58,1%) dan berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 17 responden (54,8%). Diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat stres sebelum diberikan relaksasi benson adalah 26,29, dengan nilai standar deviasi 5,990, nilai standar error 1,076 dengan nilai minimal 16 dan maksimal 37. Diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat stres sesudah diberikan relaksasi benson adalah 11,48, dengan nilai standar deviasi 3,265, nilai standar error 0,586 dengan nilai minimal 5 dan maksimal 18. Berdasarkan uji statistik diketahui nilai p-value 0,000, sehingga p-value < 0,05 yang artinya ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024.

Saran

1. Bagi Responden. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi kesehatan tentang pentingnya mengatasi stres, dengan cara rutin melakukan relaksasi benson, rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di pelayanan kesehatan, mencari informasi tentang pentingnya menjaga psikologis melalui kegiatan pendidikan kesehatan serta rutin dan patuh dalam mengkonsumsi obat.
2. Bagi UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar. Hasil penelitian ini diharapkan agar pihak UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar dapat memberikan edukasi tentang pentingnya pelaksanaan relaksasi benson, mengadakan konseling kepada responden tentang status kesehatan responden, memberikan jadwal pelayanan semaksimal mungkin serta memberikan dukungan serta motivasi kepada lansia agar tetap rutin dan patuh dalam menjalani pengobatan.
3. Bagi Universitas Mitra Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dan literatur bagi kepustakaan Universitas Mitra Indonesia, sehingga dapat dimanfaatkan untuk mahasiswa lain yang ingin melakukan penelitian tentang kejadian stres pada lansia.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan literatur dalam mempertimbangkan penelitian selanjutnya tentang terapi lainnya yang dapat menurunkan stres responden selain relaksasi benson, terapi nafas dalam serta terapi psikologis lainnya dengan memberikan perlakuan terhadap 2 kelompok yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Bachri (2018).. *Gambaran emosi dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Bahu. eBiomedik*, 6(1).
- Asikin, M., M. Nuralamsyah., Susaldi. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Centers for Disease Control, (2020). *Interim clinical guidance for management of patients with confirmed coronavirus disease (COVID-19)*.
- Chan et al., (2018). *Metabolic regulation of mitochondrial dynamics. Journal of Cell Biology*, 212(4), 379-387.
- Cheung, et.al (2018). *Contrasting futures for ocean and society from different anthropogenic CO2 emissions scenarios. Science*, 349(6243), aac4722.

- Dalami, 2020. *Psikologi Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022. *Profil Kesehatan*. Lampung: Dinas Kesehatan.
- Ganong, W. 2018. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- Hartono. (2019). *Konsep Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hawari, D. (2018). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat, A. 2018. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementrian Kesehatan RI, (2022). *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- McIver et al., . (2019). *Reproducible, interactive, scalable and extensible microbiome data science using QIIME 2*. *Nature biotechnology*, 37(8), 852-857.
- Montero et al., (2018). *Determination and inference of eukaryotic transcription factor sequence specificity*. *Cell*, 158(6), 1431-1443.
- Notoatmodjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, N. (2018). *Manajemen keperawatan: Aplikasi dalam praktek keperawatan profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Profil Dinkes Kabupaten Lampung Selatan, (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan*. Lampung. Dinas Kesehatan Lampung Selatan.
- Pudjiati, S,S,U. 2018. *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Riskesdes, 2023. *Profil Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Setiadi, 2017. *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyaningsih, H. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif Kualitatif*. Jakarta: Graha Ilmu.
- WHO. *World Health Statistic Report 2018*. Geneva: World Health Organization. USA: Philadelphia
- Wijaya (2018). *The determination of cluster number at k-mean using elbow method and purity evaluation on headline news*. In *2018 international seminar on application for technology of information and communication* (pp. 533-538). IEEE.