

Manuskrip IDA FIRANDA APRILLIA

by Ida Firanda Aprillia

Submission date: 28-Sep-2021 08:44AM (UTC+0700)

Submission ID: 1659325503

File name: 17142010025-2021-IDA_FIRANDA_APRILLIA_-_Ida_Firanda_Aprillia.pdf (419.51K)

Word count: 4811

Character count: 28009

23

THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY AGAINST STRESS IN THE ELDERLY

(Study in Sobih Village, Glugur Hamlet, Burneh District, Bangkalan Regency)

5

Ida Firanda Aprilliam, Alvin Abdillah S.Kep.,Ns.,M.AP.,M.Kep

ABSTRACT

The stress of the mind is that every mind of various things can face life, which is caused by the existence of humans and the challenges, threats, threats and fears of life that continue to be difficult to solve. Based on the results of preliminary research, from 28 respondents there were 14 respondents who faced stress and 14 respondents did not face stress. The research objective was to analyze the effect of relaxation treatment on stress in the elderly in Sobih Village, Glugur Hamlet, Burneh District, Bangkalan Regency.

6

This research design uses an Experimental approach with A quasi-experiment, the independent variable is the administration of Benson relaxation treatment and the dependent variable is stress in the elderly, the population of this study is stress sufferers as much as 30 respondents, with illustrations of 28 ages divided into 2 groups, 14 treatment groups and 14 control groups. The sample method uses a random allocation technique. The instrument used was a questionnaire for the Jakarta Biological Psychiatry Research Group – Isomnia Rating Scale. Statistical test using paired T test, and independent T test test.

22

The results of statistical tests using an independent T test showed that there was an effect of relaxation treatment on stress in the elderly (p value $0,000 < 0,05$). There is a comparison of stress in the elderly before and after treatment who were given Benson treatment, the value (p value $0.019 < 0.05$) with a paired T test.

Based on the research results, it is hoped that respondents can increase data about the efficacy of relaxation on stress problems, for future researchers it can be applied as a reference.

Keywords: Benson Relaxation Therapy, Elderly, Stress

14

1. Judul Skripsi
2. Mahasiswa S1 Keperawatan Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

Latar Belakang Masalah

Lanjut usia ialah sesuatu proses natural yang ditetapkan oleh Tuhan Yang Maha Esa, seluruh orang hendak hadapi proses jadi tua serta masa tua ialah masa hidup pada waktu ini seorang hadapi kemunduran raga, mental serta sosial secara bertahap(Azizah, 2011). Kondisi tersebut mempengaruhi pada kasus keadaan ketahanan badan lanjut usia yang diterimanya dari area dekat, hingga tekanan ataupun stressor pada diri lanjut usia mempengaruhi pada rasa kecemasan serta tekanan pikiran. Lanjut usia gampang hadapi tekanan pikiran sebab guna dari keahlian menuntaskan permasalahan(mekanisme koping) pula menyusut.

Stres Pada lanjut usia bisa didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan-pergantian yang untuk adanya penyesuaian dari lanjut umur. Tingkatan tekanan benak pada lanjut umur berarti pula besar rendahnya tekanan yang dialami maupun dirasakan oleh lanjut usia selaku akiba dari stresor berbentuk perubahan- pergantian baik raga, mental, ataupun sosial dalam kehidupan yang dirasakan lanjut umur. Lanjut usia terjalin kemunduran raga serta psikologis secara bertahap, dimana penyusutan keadaan tersebut bisa memunculkan tekanan pikiran pada sebagian lanjut usia. Meski tidak disebutkan lebih terperinci menimpa angka

peristiwa dari tiap- tiap permasalahan psikososial tersebut, tetapi dari uraian tersebut bisa dikenal kalau perubahan-perubahan yang terjalin pada lanjut usia bisa tumbuh jadi masalah- masalah lain yang kerap kali pula diiringi dengan terbentuknya pergantian konsep diri(Hurlock, 2004). Tekanan pikiran ialah respon fisiologis serta psikologis yang terjalin bila seorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dialami dengan keahlian buat menanggulangi tuntutan tersebut.

WHO menyebutkan terdapat 450 juta orang di dunia mengalami stres atau gangguan jiwa dan terdapat 10% dari semua total penduduk di Indonesia mengalami stress. Provinsi Jawa Timur sebanyak 10, 40%, serta provinsi Jawa Tengah sebanyak 10, 34%. Informasi dari Dinkes Surakarta pada tahun 2017 jumlah lanjut usia sebanyak 50, 326 hadapi kenaikan disbanding tahun 2016 sebanyak 49, 729 lanjut usia. Di Jawa Timur jumlah angka peristiwa tekanan pikiran sebanyak 7, 18%, tekanan pikiran jadi salah satu problem kendala mental yang kerap ditemui pada lanjut lanjut usia. Terus menjadi bertambah jumlah lanjut usia di Indonesia hendak memunculkan kasus yang lumayan kompleks baik permasalahan raga ataupun psikososial. Permasalahan psikososial yang sangat banyak terjalin pada lanjut usia merupakan stress(Selo,

2017), Permasalahan psikososial pada lanjut usia bisa berbentuk tekanan pikiran, ansietas(kecemasan) serta tekanan mental. Permasalahan tersebut bersumber dari sebagian aspek, antara lain pergantian aspek raga, psikologis serta sosial.

Riset Raden(2015) menampilkan tingkatan stress yang besar pada lanjutusia, dengan 21, 25% menampilkan keluhan berat serta 18, 75% menampilkan keluhan lagi. Nussbaum(1998) memberi tahu kalau kelaziman stress merupakan antara 2% samapi 85 untuk masyarakat lanjut usia yang tinggal di komunitas. Skala ini bertambah hingga 10% untuk masyarakat lanjut usia di lembaga perawatan kesehatan serta 15% untuk masyarakat lanjut usia di panti jompo ataupun perawat intensif. Skala umum tentang stress diantara masyarakat lanjut usia secara tidak berubah- ubah antara 18% serta 40%.

Lanjut usia terjalin kemunduran raga serta psikologis secara bertahap, dimana penyusutan keadaan tersebut bisa merendahkan stress, ansietas(kecemasan) serta tekanan mental. Permasalahan tersebut bersumber dari sebagian aspek, antara lain peubahan aspek raga, psikologis serta sosial. Indikasi yang nampak pada lanjut usia bisa berup akondisi labil, gampang tersinggung, mudah mersa dilecehkan, kecewa, tidak senang, perasaan kehabisan, serta perasaan tidak bermanfaat,

meski tidak disebutkan lebih terperinci menimpa angka peristiwa dari tiap- tiap permasalahan psikososial tersebut, tetapi dari uraian tersebut bisa dikenal kalau perubahan- perubahan yang terjalin pada lanjut usia bisa tumbuh jadi masalah- masalah lain yang kerapkali pula diiringi dengan terbentuknya pergantian konsep diri(Hurlock, 2004).

Biasanya stress yang berlarut- larut dapat menimbulkan perasaan khawatir, takut, tertekan, kehilangan rasa aman, harga diri terancam, gelisah, keluar keringat dingin, jantung sering berdebar- debar, pusing, sulit maupun suka makan dan sulit tidur. Kecemasan yang berat dan berlangsung lama hendak merendahkan keahlian serta efisiensi seorang dalam melaksanakan fungsi- fungsi hidupnya serta pada kesimpulannya bisa memunculkan bermacam berbagai kendala jiwa. Banyak yang kita temukan lanjut umur yang dikirim ke panti jompo dan tidak terurus keluarga, ada lanjut umur yang diasingkan dari kehidupan anak cucunya meski hidup dalam kehidupan yang sama dan ada lanjut umur yang masih harus bekerja keras walaupun telah tua (Musradinur, 2017).

Akibat stress biasanya yang bila tidak bisa diatasi oleh lanjut usia bisa menimbulkan lanjut usia hadapi kemunduran raga. Kemunduran raga terjalin sebab lanjut usia memikirkan serta memiliki anggapan kurang baik terhadap pergantian yang terjalin

pada dirinya, Kondisi ini yang pengaruhi mutu hidup lansia

(AndiBuanasari, 2019). Proses penuaan menyebabkan pergantian (penyusutan) struktur serta fisiologis pada lanjut umur semacam, penglihatan, runggu, sistem paru, persendian tulang. Bersamaan dengan penyusutan guna fisiologis tersebut, ketahanan badan lanjut usia juga terus menjadi menyusut sehingga terangkai bermacam penyakit. Penuurunan keahlian raga ini bisa menimbulkan lanjut usia jadi stress. Keadaan psikologis lanjut usia, misalnya pengalaman, watak, tipe karakter serta metode pandang. Bisa bisa mempengaruhi dalam mengalami stress. Lanjut usia sangat memerlukan keluarga dalam menjauhkan ataupun menjauhi stress. Bila ada permasalahan dalam keluarga, perihal ini bisa jadi faktor stress untuk lanjut usia (Hurlock, 2004). Tekanan pikiran pula bisa dipicu oleh ikatan sosial dengan orang lain di sekitarna ataupun akibat suasana social yang lain. Lanjut usia pula bias terserang stress sebab area tempat tinggalnya, area yang padat, macet, bising serta kotor pula bisa jadi sumber stress pada lanjut usia. Penyusutan keadaan raga serta psikis mempengaruhi pada turunnya produktifitas para lanjut usia. Bila pada waktu mudanya dia sudah mempersiapkan lumayan bekal buat masa tua, hingga bias menikmati masa pensiunnya. Beban kerja yang tidak didukung oleh keadaan raga

serta psikis bisa merangsang lanjut usia jadi stress.

Pada masa ini lanjut usia cenderung buat lebih tingkatkan spiritualnya serta lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dicoba dalam menagani kasus ketidaknyamanan yakni dengan tata cara relaksasi benson Pada sesi ini lanjut usia hadapi banyak pergantian baik secara raga ataupun mental, spesialnya kemunduran dalam bermacam guna. Pergantian penampilan raga sebagian dari proses penuan wajar, semacam rambut yang mulai memutih, kerut-kerut ketuaan di wajah, berkurangnya ketajaman panca indera, dan kemunduran energi tahan badan (Eka Yunitasari, 2018).

Salah satu upaya buat menanggulangi tekanan pikiran merupakan dengan tata cara relaksasi (Deddy S Sagala, 2018). Relaksasi merupakan salah satu metode didalam pengobatan sikap dengan metode melemaskan otot buat kurangi ketegangan serta kecemasan. Relaksasi benson ialah pengobatan religious yang mengaitkan aspek kepercayaan agama. Kelebihan dari Relaksasi benson latihan metode relaksasi dibanding metode yang lain merupakan lebih gampang dicoba serta tidak terdapat dampak samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015). Relaksasi benson ialah pengembangan tata cara reaksi relaksasi dengan mengaitkan aspek kepercayaan penderita, yang bisa menghasilkan sesuatu

area internal sehingga bisa menolong penderita menggapai keadaan kesehatan serta kesejahteraan yang lebih besar (Hidayat, 2016).

METODE PENELITIAN

Riset memakai desain Quasi Experiment desain dimana rancangan ini berupaya buat menguak karena akibat dengan metode mengaitkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental. Dengan pendekatan Pre- Post Test With Control Two Group Design, dengan rancangan ini membolehkan periset mengukur pengaruh perlakuan (intervensi) pada kelompok eksperimen dengan metode menyamakan kelompok tersebut dengan kelompok kontrol. Dengan melaksanakan pre- post test pada kelompok intervensi serta kelompok kontrol. Sebaliknya waktu riset dengan metode survey dan wawancara dengan koisioner.

HASIL PENELITIAN

4.1 Data Umum

4.1.1 Usia

Usia	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Lanjut usia (50-74)	1	7,2	2	14,3
Lanjut usia tua (75-90)	13	92,9	12	85,8
Total	14	100	14	100

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hampir seluruhnya lansia yang diberikan terapi benson pada kelompok perlakuan dengan rata-rata Lanjut usia tua (75-90) yaitu sebanyak 13 orang dengan persentase 92,9%. sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan terapi benson di dapatkan hampir seluruhnya Lanjut usia tua (75-90) yaitu sebanyak 12 orang dengan persentase 85,8% di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan.

4.1.2 Status Perkawinan

Status	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Duda	1	7,2	3	21,4
Janda	5	35,8	5	35,7
Menikah	8	57,2	6	42,9
Total	14	100	14	100

Berdasarkan kelompok perlakuan yang diberikan terapi benson di dapatkan sebagian besar responden status menikah sebanyak 8 orang dengan persentase 57,2% (51-75%) dengan kategori cukup. Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan terapi benson didapatkan hampir setengahnya status menikah sebanyak 6 orang dengan persentase 42,9% di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Dusun Glugur.

4.1.3 Jenis kelamin

	Kelompok Perlakuan		Kelompok kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Laki-laki	10	71,4	8	57,1
Perempuan	4	28,6	6	42,9

Jumlah	14	100	14	100
--------	----	-----	----	-----

Berdasarkan pada kelompok perlakuan yang diberikan terapi benson di dapatkan hampir seluruhnya jenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang dengan persentase 71,4%. Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan terapi benson di dapatkan setengahnya jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang dengan persentase 57,1% di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan.

4.1.4 Pekerjaan

Pekerjaan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Pegawai	2	14,3	4	28,6
Petani	8	57,1	7	50,0
Tidak bekerja	4	28,6	3	21,4
Total	14	100	14	100

Pada kelompok perlakuan yang diberikan terapi benson di dapatkan sebagian besar dari lansia pekerja petani sebanyak 8 orang dengan persentase 57,1% (51-75%) dengan kategori cukup. Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa di berikan terapi benson di dapatkan separuh dari responden pekerja petani sebanyak 7 orang dengan persentase 50,0%, di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan.

4.1.5 Pendidikan

Pendidikan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
SD	8	57,1	9	64,3
SMP	4	28,5	2	14,3
SMA	2	14,3	3	21,4
Total	14	100	14	100

Didapatkan sebagian besar responden pendidikan SD sebanyak 8 orang dengan persentase 57,1% (51-75%) dengan kategori cukup.. Sedangkan pada kelompok control tanpa diberikan terapi benson di dapatkan hampir seluruh responden pendidikan SD sebanyak 9 orang dengan persentase 64,3 % di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan.

4.1 Data Khusus

4.1.2 Perbedaan Stres Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan pada Lansia

Kode responden	PRE	POST
1	34	20
2	34	21
3	32	25
4	26	18
5	39	25
6	32	
7	36	23
8	23	17
9	26	19
10	33	27
11	36	27
12	34	22
13	32	27
14	33	26
Mean (rata-rata)	32,2	22,9
P-Value	0.112	0.230
Normalitas		
P-Value	0.000	9

Berdasarkan tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas informasi memakai uji shapiro-

wilk di miliki p valu 0, 05 dengan Pre sebesar (p= 0, 112) serta Post sebesar (p= 0, 230) maksudnya nilai p value=(0, 05) sehingga informasi berdistribusi wajar sehingga buat mengenali Perbandingan Stres Sebelum dan Sesudah pada Kelompok perlakuan menggunakan uji paired T test. Sehabis dicoba uji statistik memakai uji paired T test didapatkan p- value= 0. 000. Sehingga signifikansinya lebih kecil dari pada Derajat kesalahan yang diresmikan periset ialah 5% (0, 05) sehingga menunjukkan terdapat perbandingan tekanan pikiran pada lansia pre serta pos yang diberikan terapi benson pada kelompok perlakuan di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

4.2.1 Perbedaan Stres Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Kode responden	PRE	POST
1	48	48
2	29	29
3	28	28
4	27	27
5	36	35
6	35	34
7	38	38
8	39	39
9	38	37
10	37	37
11	36	36
12	38	38
13	32	32
14	30	30
Mean (rata-rata)	35,1	34,8
P-Value normalitas	0.231	0.148
P-Value	0,019	

Berdasarkan tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas data menggunakan uji shapiro-

wilk di dapatkan p value > 0,05 dengan Pre sebesar (p = 0,231) dan Post sebesar (p = 0,148) artinya nilai p value > α (0,05) sehingga data berdistribusi normal menggunakan uji paired t tes.

Hasil uji beda didapatkan p-value = 0,019 sehingga signifikasinya lebih besar dari derajat kesalahan yang ditetapkan oleh peneliti yaitu 5% (0,05%) maka ada perbedaan terapi benson pre dan pos pada kelompok kontrol di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

4.2.2 Perbedaan tingkat stres pada lansia yang diberikan terapi benson dan yang tidak diberikan terapi benson

Kode Responden	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
1	34	20	48	48
2	34	21	29	29
3	32	25	28	28
4	26	18	27	27
5	39	25	36	35
6	32	24	35	34
7	36	23	38	38
8	23	17	39	39
9	26	19	38	37
10	33	27	37	37
11	36	27	36	36
12	34	22	38	38
13	32	27	32	32
14	33	26	30	30
Mean (rata-rata)	32,2	22,9	35,1	34,8
P-Value normalitas	0,112	0,230	0,231	0,148
P-Value	0,000			

Berdasarkan tabel 4.8 didapatkan bahwa dari 14 lansia yang diberikan terapi benson mengalami penurunan stres sebanyak

14 lansia dengan presentase 100% , sedangkan lansia yang tidak diberikan terapi benson yang mengalami penurunan stres sebanyak 2 lansia dengan presentase 7,1% dan yang tidak mengalami penurunan stres sebanyak 12 lansia dengan presentase 91,9%.

Sehabis dicoba uji statistic memakai uji Independent t Test didapatkan nilai- value 0, 000 yang berarti lebih besar dari α (0. 05) dengan demikian bisa dinyatakan kalau terdapat Pengaruh Pengobatan Relaksasi Benson Terhadap Stress Pada Lansia antara kelompok control dan perlakuan di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

4.2.1 Perbedaan tingkat stres pada lansia yang diberikan terapi benson dan yang tidak diberikan terapi benson

Kode Responden	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
1	34	20	48	48
2	34	21	29	29
3	32	25	28	28
4	26	18	27	27
5	39	25	36	35
6	32	24	35	34
7	36	23	38	38
8	23	17	39	39
9	26	19	38	37
10	33	27	37	37
11	36	27	36	36
12	34	22	38	38
13	32	27	32	32
14	33	26	30	30
Mean (rata-rata)	32,2	22,9	35,1	34,8
P-Value normalitas	0,112	0,230	0,231	0,148
P-Value	0,000			

Berdasarkan tabel 4.8 didapatkan bahwa dari 14 lansia yang diberikan terapi benson mengalami penurunan stres sebanyak 14 lansia dengan presentase 100% , sedangkan lansia yang tidak diberikan terapi benson yang mengalami penurunan stres sebanyak 2 lansia dengan presentase 7,1% dan yang tidak mengalami penurunan stres sebanyak 12 lansia dengan presentase 91,9%.

Setelah dilakukan uji statistic menggunakan uji Independent t Test didapatkan nilai ρ -value 0,000 yang berarti lebih besar dari α (0.05) dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Stress Pada Lansia antara kelompok control dan perlakuan di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

PEMBAHASAN

5.1 Perbedaan Stres Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson pada Kelompok Perlakuan

Setelah dilakukan uji statistik didapatkan hasil ada perbedaan stres pada lansia pre dan post yang diberikan pengobatan relaksasi benson pada kelompok perlakuan di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. Dari hasil tersebut menampilkan kalau dari 14 lanjut usia saat sebelum diberikan terapi relaksasi benson semuanya mengalami stres berat, setelah diberikan terapi benson didapatkan semua lansia mengalami

18
penurunan stres (stres ringan). Dari hasil uji di dapatkan nilai P value 0,000 alfa $P < 0,05$. Dimana bisa disimpulkan terdapat perbandingan tingkatan tekanan pikiran saat sebelum serta setelah diberikan terapi relaksasi benson. sebagian besar peningkatan stres berkaitan dengan pemberian terapi Relaksasi Benson dimana terapi tersebut sangat berpengaruh terhadap peningkatan stres.

Menurut analisis Peneliti stres terjadi pada tiap manusia dari bermacam susunan dapat saja hadapi ketegangan hidup, yang disebabkan terdapatnya tuntutan serta tantangan, kesusahan, ancaman maupun ketakutan terhadap bahaya kehidupan yang terus menjadi susah terpecahkan sehingga kala seorang mengalami stres membutuhkan relaksasi, dan relaksasi benson bisa digunakan untuk mengatasi stress terutama lansia.

Hasil riset ini didukung oleh riset yang dicoba Novitasari(2014) Hasil riset pada kelompok kontrol periset menunjukkan bahwa responden yang tidak diberikan perlakuan hasil pre tingkat stres sebanyak 71,4. Sedangkan responden yang tidak diberikan perlakuan hasil post tingkat stres sebanyak 50,0. Hasil analisis informasi memakai uji Marginal Homogenety didapatkan kalau $p = 0,059 < 0,05$ yang dimaksud kalau tidak terdapat pengaruh pengobatan benson terhadap penyusutan

tekanan pikiran kerja di PT Tri sinar purnama Semarang.

Relaksasi Benson ialah tata cara metode relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seseorang pakar periset kedokteran dari Fakultas Medis Harvard Relaksasi Benson ialah salah satu metode relaksasi yang simpel, gampang dalam penerapannya, serta tidak membutuhkan banyak bayaran. Relaksasi ini ialah gabungan antara metode responden relaksasi dengan sistem kepercayaan orang ataupun faith factor. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan memakai ritme yang tertib diiringi dengan perilaku yang pasrah. Ungkapan yang digunakan bisa nama-nama Tuhan ataupun perkata yang mempunyai arti menenangkan buat penderita itu sendiri Bagi Solehati (2015).

Dari 14 lansia berdasarkan pekerjaan petani sebanyak 8 lansia (57.1%) dengan kelompok perlakuan dan pekerja petani 7 orang (50.0%) dengan kelompok kontrol yang hadapi penyusutan terhadap tekanan pikirannya, perihal ini dikarenakan faktor pekerjaan. Karena stres itu bisa timbul dari beban pekerjaan dan menjadi pikiran yang mengakibatkan stres. Lansia dengan pekerjaan yang berat justru lebih beresiko mengalami stres. Pada dasarnya pekerjaan menjadi faktor penyebab stres pada lansia pekerja yang memasuki masa pensiun atau kehilangan kekuasaan. Gejala pekerjaan atau

emosi yang kurang stabil sebagai akibat hilangnya kekeuasaan atau tidak bekerja ? pensiun. Beda dengan lansia yang tidak bekerja yang mengalami stres yang tidak begitu srius di karnakan mereka tidak memiliki beban pekerjaan yang membuat lansia terlalu banyak pikiran. Hal ini dibuktikan masih sedikit lansia yang menganggap stres itu sebagai hal yang wajar, dan sebagian besar lansia tidak ada yang mengatasi stresnya.

Menurut teori dari Vernon Coleman (2016) pekerjaan bisa jadi faktor tekanan pikiran untuk lanjut usia. Penyusutan keadaan raga serta psikis mempengaruhi pada turunya produktivitas pada lanjut usia. Bila pada waktu mudanya dia sudah mempersiapkan lumayan “bekal” buat masa tua, hingga dia dapat menikmati masa pensiunnya. Adapu yang melatar belakangi pekerjaan pengaruhi seorang mengalami tekanan pikiran antara lain disebabkan oleh pengalaman- pengalaman yang didapatinya pada dikala ia masih bekerja.

Berasarkan hasil penelitian cici (2017) didapatkan hasil tabulasi silang anatara pekerjan saat ini dengan tingkatan tekanan pikiran menampilkan kalau pada responden tidak bekerja sebagian besar terletak pada tingkatan tekanan pikiran ringan ialah 24 orang(60%). Sebaliknya pada responden yang bekerja ialah 7 orang(17, 5%) beda pada tingkatan tekanan pikiran ringan dengan

$p= 0.04$. Ini menampilkan kalau terdapatnya ikatan yang bermakna antara pekerjaan saat ini dengan tingkatan tekanan pikiran lanjut usia pensiunan.

5.2 Perbedaan Stres Lansia Sebelum dan Sesudah Tanpa Diberikan Relaksasi Benson pada Kelompok Kontrol.

Berdasarkan Dari hasil uji Paired Sample T Test di dapatkan nilai P value $0,019 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol. Karena pada 14 lansia tidak ada penurunan pada tingkat stresnya.

Peneliti berkomentar tidak terdapatnya pergantian tekanan pikiran pada kelompok kontrol disebabkan lanjut usia tidak diberikan terapi benson sehingga tidak ada efek yang membuat pikiran lansia menjadi tenang, rileks, dan tentram. Sehingga lansia masih mengalami stres yang berat.

Faktor yang mempegaruhi stress pada lansia antara lain adalah pendidikan dan pekerjaan. Pendidikan responden sebagian besar adalah Sekolah Dasar 8 responden (57,1%) dan Sekolah Menengah Pertama sejumlah 4 responden (28,5). Peneliti ini sama dngan riset yang dicoba oleh Aryana(2013) tenyang pengaruh metode relaksasi benson serta pengobatan reminense terhadap penyusutan tingkatan stress pada lanjut umur di panti werdha wening wardoyo ungaran terdapat 2 orang(13, 3%) hadapi stress ringan, 10 orang(66, 7%) hadapi stress lagi, dan 3 orang(20%) hadapi stress berat dikala

saat sebelum diberikan penyembuhan relaksasi benson serta pengobatan reminense.

Bagi teori penyusutan tingkatan tekanan pikiran diakibatkan sebab pernafasan yang baik(pas), menampilkan kalau pengobatan relaksai benson marupakan proses masuknya O₂ lewat saluran napas setelah itu masuk ke paru- paru serta diproses kedalam badan, setelah itu berikutnya diproses dalam paru- paru tempatnya di bronkus serta di edarkan keseluruh badan lewat pembuluh vena serta nadi buat penuh kebutuhan hendak O₂. Apabila O₂ dalam otak tercukupi sampai manusia terletak dalam kondisi balance. Kondisi ini hendak menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Persaan rileks hendak diteruskan ke hipotalamus buat menghasilkan Corticotropi Releasing Aspek(CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar dibawah otak buat tingkatan penciptaan Proopioidmelanocortin(POMC) sehingga penciptaan enkephalin oleh medula adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak pula menciptakan endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati jadi rileks. Meningkatnya enkephalin serta endorphin kebutuhan tidur hendak terpenuhi serta lanjut usia hendak merasa lebih rileks serta nyaman (Risnas 2017)

Faktor yang mempegaruhi stress pada lansia antara lain adalah umur. Berdasarkan data diperoleh Umur responden hampir

seluruh adalah Lanjut usia tua 13 responden (92,9%) dan lanjut usia sejumlah 1 responden (7,2). Menurut penelitian Kurniawan (2016) usia diatas 65 tahun serta lanjut usia yang mempunyai genetik tekanan mental ialah kelompok terserang tekanan mental. Lanjut usia ialah sesi lanjut dari kehidupan dimana terjalin penyusutan keahlian badan dalam melaksanakan menyesuaikan diri terhadap tekanan pikiran area. Pergantian guna raga, pergantian guna kognitif, serta pergantian psikososial ialah pergantian yang terjalin pada proses penuaan yang bisa membuat timbulnya tekanan mental pada lanjut usia.

5.3 Perbedaan Penurunan Tingkat Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Didapatkan bahwa dari 14 lansia yang diberikan terapi benson mengalami penurunan stres sebanyak 14 lansia dengan presentase 100%, sedangkan lansia yang tidak diberikan terapi benson yang mengalami penurunan stres sebanyak 2 lansia dengan presentase 7,1% dan yang tidak mengalami penurunan stres sebanyak 12 lansia dengan presentase 91,9%. Sehabis dicoba uji statistic memakai uji Independent t Test didapatkan nilai- value 0,000 yang berarti lebih besar dari(0,05) dengan demikian bisa dinyatakan kalau terdapat Pengaruh Pengobatan Relaksasi Benson Terhadap Stress Pada Lansia antara

kelompok control dan perlakuan di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

Bersumber pada informasi yang diperoleh dari hasil riset saat sebelum serta setelah pemberian pengobatan relaksasi benson sepanjang 2 minggu memungkinkan lansia bisa mendapatkan ketenangan jiwa serta relaksasi membagikan akibat pada badan serta benak jadi rileks sehingga membuat stres berkurang. Terapi benson memberikan ketenangan seperti perasaan nyaman, damai, tenang karena terapi benson bisa membagikan khasiat yang sangat besar untuk kesehatan tubuh, karena setiap nafas dalam yang dilakukan pada pelaksanaan terapi benson memiliki manfaat yang mendukung pikiran menjadi relaks sehingga dapat menurunkan stres yang dialami lansia.

Menurut teori Precor (2016). Relaksasi benson ialah ialah pengobatan religius yang mengaitkan aspek kepercayaan agama. Pengobatan ini telah banyak digunakan baik buat penyusutan ketegangan, ataupun menggapai keadaan tenang semacam melenyapkan perih, tekanan pikiran, tidak bisa tidur, penyusutan tekanan darah, serta tekanan mental. Campuran antara metode relaksasi serta kuatnya kepercayaan yang baik ialah aspek keberhasilan relaksasi. Aspek keyakinan yang hendak digunakan dalam intervensi ialah aspek keyakinan agama. Aspek

keyakinan yang dimasukkan ialah penyebutan kata maupun kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama tiap- masing- masing secara berulang- ulang yang diiringi dengan perilaku pasrah.

Riset ini sama dengan riset yang dicoba oleh Aryana(2013) tentang Pengaruh Metode Relaksasi Benson terhadap Penyusutan Tingkatan Tekanan pikiran pada Lanjut usia menampilkan kalau ada 9 orang(60%) hadapi tekanan pikiran ringan serta 6 orang(40%) hadapi tekanan pikiran lagi sehabis diberikan metode relaksasi Benson. Bagi periset terbentuknya penyusutan tingkatan tekanan pikiran pada lanjut usia di sebab lanjut usia melaksanakan metode relaksasi Benson secara berulang- ulang tiap 2 kali satu hari sepanjang 5 belas menit sepanjang satu minggu sehingga lanjut usia hadapi penyusutan tingkatan tekanan pikiran, metode relaksasi Benson butuh diterapkan pada lanjut usia yang hadapi tekanan pikiran. Metode relaksasi Benson ini ialah selaku suatu pengobatan yang bisa jadi rujukan buat bisa merendahkan tekanan pikiran, paling utama untuk mereka yang mempunyai kepercayaan agama. Terdapatnya 1 lanjut usia yang masih hadapi tekanan pikiran lagi sehabis diberikan metode relaksasi Benson disebabkan lanjut usia tidak maksimal melaksanakan metode relaksasi Benson yang diberikan, diakibatkan metode relaksasi Benson yang dicoba sangat lama sehingga

lanjut usia menurun fokusnya dalam melaksanakan metode relaksasi Benson. Lanjut usia pula tidak melaksanakan metode relaksasi Benson secara kontinyu sepanjang 2 kali satu hari sepanjang satu minggu.

Riset ini pula sejalan dengan riset Dalimartha(2018) melaporkan kalau salah satu upaya buat menanggulangi tekanan pikiran merupakan dengan tata cara relaksasi. Perihal itu sebab dalam relaksasi tercantum faktor penenangan diri. Metode ini disebutnya relaksasi benson ialah sesuatu prosedur buat menolong orang berhadapan pada suasana yang penuh tekanan pikiran serta usaha buat melenyapkan tekanan pikiran..

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Ada perbedaan stres saat sebelum serta setelah pada kelompok perlakuan yang diberikan pengobatan relaksasi benson pada lanjut usia di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan.
2. Terdapat perbandingan tekanan pikiran saat sebelum serta setelah pada kelompok
3. kontrol pada lanjut usia di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.
4. Terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan pikiran lanjut usia di

Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

6.2 Saran

1. Untuk responden(lanjut usia)

Riset ini diharapkan bisa menaikkan data tentang khasiat relaksasi benson terhadap permasalahan tekanan pikiran pada lanjut usia serta pula digunakan selaku bahan pertimbangan dalam menolong lanjut usia dalam mengalami permasalahan mental serta fungsional yang dialami lanjut usia serta diharapkan relaksasi benson ini bisa dihibaukan kepada lanjut usia yang hadapi permasalahan mental.

2. Untuk institusi pembelajaran kesehatan

Hasil riset ini menampilkan terdapat pengaruh metode relaksasi benson terhadap tingkatan tekanan pikiran lanjut usia. Sealin itu pula bisa dibesarkan dalam kurikulum mata ajar keperawatan gerontik buat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam upayamerendahkan tingkatan tekanan pikiran lanjut usia.

3. Untuk periset selanjutnya

Untuk periset berikutnya butuh dicoba riset semacam ini kembali dengan jumlah ilustrasi yang lebih banyak sehingga dapat memberikan power yang lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2017). *Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening*. 1(2).
- Amalia, Senja. 2019. *Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Give*. Jakarta: Bumi Medika.
- ⁴ Azizah, L.M. 2011. Keperawatan Lanjut National Safety Of Council.2004.Usia.
- ⁴ Hidayat A.A., (2016). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma. Kuantitatif*, Jakarta: Heath Books
- ⁴ Kusnandar,(2009).TehnikRelaksasi Nafas Dalam.https://www.academia.edu/34115289/Teknik_Relaksasi_Nafas_Dalam, Diperoleh 30 Desember 2017.
- ¹⁰ M Kanzul, F. I. K. R. I. (2018). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun* (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia).
- ¹³ Maryam, R. Siti, Dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2011. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawata*. Jakarta: Salemba Medika.
- ⁶ Nursalam, 2017, *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Hal 83-90-93-97-98-101-111-119.
- ⁹ Notoatmodjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- ⁴ Samrinda, Pengruh Teknik Relaksasi Benson Modifikasi Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri. (2018). *Nirwana Puri*.
- Sagala, D. S. P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rsu Bhayangkara Tebing-Tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 437-443.
- ³² Sujarweni, V. Wiratna. 2014, *Metode Penelitian: Lengkap Praktis Dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Puataka Baru Press.
- Widyaningrum, F., Windyastuti, E., & Rakhmawati, N. (2019). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Randusari Surakarta*. 000, 1–8.
- Yunitasari, E., & Damaiyanti, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Modifikasi Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda
- Prasetyo, A. D., & Amalia, N. (2020). Hubungan Konsep Diri Dengan Kejadian Stress Pada Lansia Di Uptd Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2019. *Borneo Student Research (Bsr)*, 1(3), 1972-1976

Manuskrip IDA FIRANDA APRILLIA

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	es.scribd.com Internet Source	3%
2	jurnal.uimedan.ac.id Internet Source	2%
3	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	2%
4	dspace.umkt.ac.id Internet Source	1%
5	stikes-nhm.e-journal.id Internet Source	1%
6	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
7	eprints.ukh.ac.id Internet Source	1%
8	jurnalinterest.com Internet Source	1%
9	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1%

10	jnc.stikesmaharani.ac.id Internet Source	1 %
11	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
12	journals.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
13	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %
14	www.scribd.com Internet Source	<1 %
15	publikasi.unitri.ac.id Internet Source	<1 %
16	www.ejournalbidan.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	<1 %
17	Submitted to SDM Universitas Gadjah Mada Student Paper	<1 %
18	MUHAMMAD NURMAN, AINUL AFIFAH. "STUDI PERBANDINGAN JUS APEL DAN JUS ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN KADAR KOLESTEROL PADA ORANG YANG MENGALAM HIPERKOLESTEROLEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKINANG KOTA", Jurnal Ners, 2019 Publication	<1 %

19	media.neliti.com Internet Source	<1 %
20	zombiedoc.com Internet Source	<1 %
21	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
22	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	<1 %
23	Abdul Rokhman. "PENURUNAN STRESS PADA LANSIA DENGAN RELAKSASI BENSON", Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 2021 Publication	<1 %
24	core.ac.uk Internet Source	<1 %
25	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
26	docobook.com Internet Source	<1 %
27	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	<1 %
28	so02.tci-thaijo.org Internet Source	<1 %
29	Ari Khusuma, Arini Pradita Roselyn, Annisa Agata. "EVALUSI PEMBERIAN BUAH PISANG	<1 %

AMBON (MUSA PARADISIACA VAR. SAPIENTUM LINN) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMBAH SUBUR KEC. WAY BUNGUR LAMPUNG TIMUR", Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS), 2019

Publication

30

[idoc.pub](#)

Internet Source

<1 %

31

Suyani Suyani, Mochammad Anwar, Herlin Fitriana Kurniawati. "Pengaruh massage counterpressure terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, 2018

Publication

<1 %

32

[repository.stp-bandung.ac.id](#)

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Manuskrip IDA FIRANDA APRILLIA

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14