

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON  
TERHADAP STRES PADA LANSIA**

(Studi di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan)

**SKRIPSI**



Oleh :

**IDA FIRANDA APRILLIA**

**NIM : 17152010025**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON  
TERHADAP STRES PADA LANSIA**

(Studi di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan)



Alvin Abdillah, S.Kep., Ns., M.AP., M.Kep  
NIDN 0725019004

# **THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY AGAINST STRESS IN THE ELDERLY**

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

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

## **ABSTRACT**

*Aging is a process of getting old that is vulnerable to problems with the condition of the body's resistance that it receives from the surrounding environment. This is because in the elderly there is a decline in physical, psychological, and social which causes the coping mechanism to decrease so that the elderly are easy to experience stressors that affect feelings of anxiety and stress. This study aims to analyze the effect of Benson's relaxation therapy on stress that occurs in the elderly.*

*The design of this research was Quasi-experimental with Two Group Pre-Posttest Design. Total population of 30 respondents with a sample of 28 elderly who were divided into two groups, 14 treatment groups, and 14 control groups. Sampling using random allocation technique. The instrument used was the KSPBJ-IRS questionnaire for stress in the elderly. The statistical test used was the paired T-test and the independent T-test with a significance value of (0.05).*

*The results of the analysis of the difference in stress before and after in the treatment group using the paired T-test showed  $p(0.000) < \alpha(0.05)$  meaning that there was a difference in stress in the pre and post elderly who were given Benson therapy in the treatment group. The results of the analysis of the difference in stress before and after in the control group using the paired T-test showed  $p(0.019) < \alpha(0.05)$  meaning that there was a difference in stress in the pre-and post-elderly who were given Benson therapy in the control group. The results of the analysis of the increase in stress levels in the elderly who were given benzene therapy and those who were not given benzene therapy using the independent T-test were found to be  $p(0.000) < (0.05)$  meaning that there was an effect of Benson relaxation therapy on stress in the elderly.*

*Based on the data above, it is expected to add information about the benefits of Benson relaxation on stress problems and consideration in helping the elderly in dealing with mental and functional problems they face.*

**Keywords: Benson Relaxation Therapy, Elderly, Stress**

---

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

## Latar Belakang Masalah

Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011). 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.

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menurut 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. Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan,

dan perasaan tidak berguna. Walaupun tidak disebutkan lebih terperinci mengenai angka kejadian dari masing-masing masalah psikososial tersebut, namun dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat berkembang menjadi masalah-masalah lain yang seringkali juga disertai dengan terjadinya perubahan konsep diri (Hurlock, 2004). Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi 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. Prevalensi di Indonesia diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia (9,03%), Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08) juta jiwa, tahun 2025 (33,69 juta) (Depkes, 2017). Penduduk lansia menurut provinsi berdasarkan BPS (2015) paling tinggi adalah provinsi DI Yogyakarta yaitu sebanyak 13,04%, provinsi Jawa Timur sebanyak 10,40%, dan provinsi Jawa Tengah sebanyak 10,34%. Data dari Dinkes Surakarta pada tahun 2017 jumlah lansia sebanyak 50,326 mengalami peningkatan dibanding tahun 2016 sebanyak 49,729 lansia. Prevalensi

stres dan berlanjut depresi pada lansia di dunia berkisar sekitar 8-15%. Laporan dari negara-negara di dunia menyatakan stres, depresi dan cemas pada lansia adalah 13,5% dengan perbandingan wanita dengan pria 14,1 :8,6. Di Jawa Timur jumlah angka kejadian stres sebanyak 7,18%, stres menjadi salah satu problem gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut lansia. Adapun prevalensi stres, depresi dan cemas pada lansia yang mengalami perawatan di RS dan Panti Perawatan sebesar 30-45% (Chaplin dan Prabova Royanti, 1998, dalam Candra, 2009). Semakin meningkat jumlah lansia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik masalah fisik maupun psikososial. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia adalah stress (Selo, 2017), Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial .

Penelitian Raden (2015) menunjukkan tingkat stress yang tinggi pada lanjutusia, dengan 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Nussbaum (1998) melaporkan bahwa kelaziman stress adalah antara 2% samapi 85 bagi warga lansia yang tinggal di komunitas. Skala ini meningkat sampai 10% bagi warga lansia di lembaga perawatan kesehatan dan 15% bagi warga lansia di panti jompo atau

perawat intensif. Skala lazim tentang stress diantara warga lansia secara konsisten antara 18% dan 40%.

Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menurunkan stress, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya peubahan aspek fisik, psikologis dan sosiasl. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berup akondisi labil, mudah tersinggung, gampang mersa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna, walaupun tidak disebutkan lebih terperinci mengenai angka kejadian dari masing-masing masalah psikososial tersebut, namun dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat berkembang menjadi masalah-masalah lain yang seringkali juga disertai dengan terjadinya perubahan konsep diri (Hurlock, 2004).

Umumnya stress yang berlarut-larut dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, tertekan, kehilangan rasa aman, harga diri terancam, gelisah, keluar keringat dingin, jantung sering berdebar-debar, pusing, sulit atau suka makan dan sulit tidur. Kecemasan yang berat dan berlangsung lama akan menurunkan kemampuan dan efisiensi seseorang dalam menjalankan fungsi-fungsi hidupnya dan pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai macam gangguan

jiwa. Banyak yang kita temukan lansia yang dikirim ke panti jompo dan tidak terurus keluarga, ada lansia yang diasingkan dari kehidupan anak cucunya meskipun hidup dalam kehidupan yang sama dan ada lansia yang masih harus bekerja keras meskipun sudah tua (Musradinur, 2017).

Dampak stress umumnya yang jika tidak dapat diatasi oleh lansia dapat menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik. Kemunduran fisik terjadi karena lansia memikirkan dan mempunyai persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, Keadaan ini yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (AndiBuanasari, 2019). Proses penuaan mengakibatkan perubahan (penurunan) struktur dan fisiologis pada lanjut usia seperti, penglihatan, pendengaran, sistem paru, persendian tulang. Seiring dengan penurunan fungsi fisiologis tersebut, ketahanan tubuh lansia pun semakin menurun sehingga terangkai berbagai penyakit. Penurunan kemampuan fisik ini dapat menyebabkan lansia menjadi stress. Kondisi psikologis lansia, misalnya pengalaman, sifat, jenis kepribadian dan cara pandang. Dapat dapat berpengaruh dalam menghadapi stress. Lansia sangat membutuhkan keluarga dalam menjauhkan atau menghindari stress. Jika terdapat masalah dalam keluarga, hal ini dapat menjadi pemicu stress bagi lansia (Hurlock, 2004). Stres juga dapat dipicu oleh hubungan sosial dengan orang lain di sekitarnya atau

akibat situasi social lainnya. Lansia juga bias terkena stress karena lingkungan tempat tinggalnya, lingkungan yang padat, macet, bising dan kotor juga dapat menjadi sumber stress pada lansia. Penurunan kondisi fisik dan psikis berpengaruh pada turunnya produktifitas para lansia. Jika pada waktu mudanya ia telah mempersiapkan cukup bekal untuk masa tua, maka bias menikmati masa pensiunnya. Beban kerja yang tidak didukung oleh kondisi fisik dan psikis dapat memicu lansia menjadi stress .

Pada masa ini lansia cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekati diri kepada Tuhan dilakukan dalam menagani masalah ketidaknyamanan yaitu dengan teknik relaksasi benson. Pada tahap ini lansia mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi. Perubahan penampilan fisik sebagian dari proses penuaan normal, seperti rambut yang mulai memutih, kerut-kerut ketuaan di wajah, berkurangnya ketajaman panca indera, serta kemunduran daya tahan tubuh (Eka Yunitasari, 2018).

Salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode relaksasi (Deddy S Sagala, 2018). Relaksasi adalah salah satu teknik didalam terapi perilaku dengan cara melemaskan otot untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi benson merupakan terapi religious yang melibatkan faktor keyakinan agama.

Kelebihan dari Relaksasi benson latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015). Sedangkan kita tahu pemberian obat-obatan kimia dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pemakainya seperti gangguan pada ginjal (Yosep, 2015). Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi ( Hidayat, 2016) .

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain Quasi Experiment desain dimana rancangan ini berupaya untuk mengungkap sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental. Dengan pendekatan *Pre-Post Test With Control Two Group Design*, dengan rancangan ini memungkinkan peneliti mengukur pengaruh perlakuan (intervensi) pada kelompok eksperimen dengan cara membandingkan kelompok tersebut dengan kelompok kontrol. Dengan melakukan *pre-post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sedangkan waktu penelitian dengan metode survey dan wawancara dengan koesioner.

## HASIL PENELITIAN

### 4.1 Data Umum

#### 4.1.1 Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Usia di Dusun Glugur Desa Sobih Pada bulan April 2021

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

Sumber : Data dari Lapangan 2021

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

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Status Perkawinan di Dusun Glugur Desa Sobih Pada bulan April 2021.

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

Sumber : Data dari Lapangan 2021

Berdasarkan tabel 4.2 pada 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

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan jenis kelamin di Dusun Glugur Desa Sobih Pada bulan April 2021

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

Sumber : Data dari Lapangan 2021

Berdasarkan tabel 4.3 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

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Lansia berdasarkan Pekerjaan di Dusun Glugur Desa Sobih Pada bulan April 2021

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

Sumber : Data dari Lapangan 2021

Berdasarkan tabel 4.4 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

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Lansia berdasarkan Pendidikan di Dusun Glugur Desa Sobih Pada bulan April 2021.

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

Sumber : Data dari Lapangan 2021

Berdasarkan tabel 4.5 pada kelompok perlakuan yang diberikan terapi benson di dapatkan 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

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi perbedaan stres sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan pada lansia di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

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
<i>P-Value</i>	0.112	0.230
<i>Normalitas</i>		
<i>P-Value</i>	0.000	

Sumber : Data dari Lapangan 2021

Berdasarkan tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas data menggunakan uji shapiro-wilk di dapatkan  $p\ value > 0,05$  dengan *Pre*

sebesar ( $p = 0,112$ ) dan *Post* sebesar ( $p = 0,230$ ) artinya nilai  $p\ value > \alpha (0,05)$  sehingga data berdistribusi normal sehingga untuk mengetahui Perbedaan Stres Sebelum dan Sesudah pada Kelompok perlakuan menggunakan uji *paired T test*.

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *paired T test* didapatkan  $p\ value = 0.000$ . Sehingga signifikansinya lebih kecil dari pada Derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 5% (0,05) sehingga menunjukkan ada perbedaan stres pada lansia pre dan 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

Tabel 4.7 Distribusi frekuensi perbedaan stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol pada lansia di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

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
<i>P-Value</i>	0.231	0.148
<i>normalitas</i>		
<i>P-Value</i>	0,019	

Sumber : Data dari Lapangan 2021

Berdasarkan tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas data menggunakan uji Shapiro-wilk di dapatkan  $p\text{ value} > 0,05$  dengan  $Pre$  sebesar ( $p = 0,231$ ) dan  $Post$  sebesar ( $p = 0,148$ ) artinya nilai  $p\text{ value} > \alpha (0,05)$  sehingga data berdistribusi normal sehingga untuk mengetahui Pengaruh Stres Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol menggunakan uji *paired t tes*.

Hasil uji beda yang menggunakan uji *paired T test* karena kedua data berdistribusi normal didapatkan  $p\text{-value} = 0,019$  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

Tabel 4.8 Distribusi frekuensi perbedaan stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol pada lansia di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

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
$P\text{-Value}$ normalitas	0,112	0,230	0,231	0,148
$P\text{-Value}$	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  $p\text{-value} 0,000$  yang berarti lebih besar dari  $\alpha (0,05)$  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.

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

Tabel 4.8 Distribusi frekuensi perbedaan stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol pada lansia di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

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
<i>P-Value</i> normalitas	0,112	0,230	0,231	0,148
<i>P-Value</i>	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  $p$ -value 0,000 yang berarti lebih besar dari  $\alpha$  (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 terapi relaksasi benson pada kelompok perlakuan di Dusun Glugur Desa Sobih Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 14 lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson semuanya mengalami stres berat, setelah diberikan terapi benson didapatkan semua lansia mengalami penurunan stres (stres ringan). Dari hasil uji di dapatkan nilai *P value* 0,000 *alfa*  $P < 0,05$ . Dimana dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah 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 setiap manusia dari berbagai lapisan bisa saja mengalami ketegangan hidup, yang diakibatkan adanya tuntutan dan tantangan, kesulitan, ancaman ataupun ketakutan terhadap bahaya kehidupan yang semakin sulit terpecahkan sehingga ketika seseorang mengalami stres membutuhkan relaksasi, dan relaksasi benson bisa digunakan untuk mengatasi stress terutama pada lansia.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Novitasari (2014) tentang “ Pengaruh Terapi Benson terhadap

Penurunan Tingkat Stres Kerja di PT Cahaya Purnama Semarang”. Hasil penelitian pada kelompok kontrol peneliti 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 data menggunakan uji Marginal Homogeneity didapatkan bahwa  $p = 0,059 < 0,05$  yang diartikan bahwa tidak ada pengaruh terapi benson terhadap penurunan stres kerja di PT Tri cahaya purnama Semarang.

Relaksasi Benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi Benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik responden relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri Menurut Solehati & Kosasih (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 mengalami penurunan terhadap stresnya, hal 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 kekuasaan atau tidak bekerja? pensiun. Beda dengan lansia yang tidak bekerja yang mengalami stres yang tidak begitu serius dikarenakan 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 dapat menjadi pemicu stres bagi lansia. Penurunan kondisi fisik dan psikis berpengaruh pada turunya produktivitas pada lansia. Jika pada waktu mudanya ia telah mempersiapkan cukup “bekal” untuk masa tua, maka ia bisa menikmati masa pensiunnya. Adapun yang

melatar belakangi pekerjaan mempengaruhi seseorang menghadapi stres antara lain disebabkan oleh pengalaman- pengalaman yang didapatinya pada saat dia masih bekerja.

Berasarkan hasil penelitian cici (2017) didapatkan hasil tabulasi silang antara pekerjaan sekarang dengan tingkat stres menunjukkan bahwa pada responden tidak bekerja sebagian besar berada pada tingkat stres ringan yaitu 24 orang (60%). Sedangkan pada responden yang bekerja yaitu 7 orang (17,5%) beda pada tingkat stres ringan dengan  $p = 0.04$ . Ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pekerjaan sekarang dengan tingkat stres lansia pensiunan.

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

Berdasarkan hasil penelitian dari 14 lansia pada kelompok kontrol didapatkan tidak ada perubahan pada stresnya. 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 berpendapat tidak adanya perubahan stres pada kelompok kontrol dikarenakan pada kelompok kontrol lansia 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 penelitian yang dilakukan oleh Aryana (2013) tentang pengaruh teknik relaksasi benson dan terapi reminense terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di panti werdha wening wardoyo ungaran menunjukkan bahwa terdapat dua orang (13,3%) mengalami stress ringan, sepuluh orang (66,7%) mengalami stress sedang, dan tiga orang (20%) mengalami stress berat sebelum diberikan terapi relaksasi benson dan terapi reminense.

Menurut teori penurunan tingkat stres disebabkan karena pernafasan yang baik (tepat), menunjukkan bahwa terapi relaksai benson merupakan proses masuknya  $O_2$  melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru-paru dan diproses kedalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tempatnya di bronkus dan di edarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan  $O_2$ . Apabila  $O_2$  dalam otak tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Persaan

rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropi Releasing Faktor (CRF)*. Selanjutnya CRF merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi *Proopioidmelanocortin (POMC)* sehingga produksi *enkephalin* oleh medula adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan  $\beta$  *endorphin* sebagai *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *enkephalin* dan  $\beta$  *endorphin* kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan 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) umur diatas 65 tahun dan lansia yang memiliki genetik depresi merupakan kelompok terkena depresi. Lansia merupakan tahap lanjut dari kehidupan dimana terjadi penurunan kemampuan tubuh dalam melakukan adaptasi terhadap stres lingkungan. Perubahan fungsi fisik, perubahan fungsi kognitif, dan perubahan psikososial merupakan perubahan yang terjadi pada proses penuaan yang dapat membuat timbulnya depresi pada lansia.

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

Berdasarkan hasil penelitian 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 p-value 0,000 yang berarti lebih besar dari  $\alpha$  (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.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi benson selama 2 minggu memungkinkan lansia bisa mendapatkan ketenangan jiwa serta relaksasi yang memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga membuat stres berkurang. Terapi benson memberikan ketenangan seperti perasaan nyaman, damai, tenang karena terapi benson dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi 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 Prector (2016). Relaksasi benson yaitu merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa lansia ini cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan pada lansia yaitu dengan teknik relaksasi benson. Terapi ini sudah banyak digunakan baik untuk penurunan ketegangan, atau mencapai kondisi tenang seperti menghilangkan nyeri, stres, insomnia, penurunan tekanan darah, dan depresi. Kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryana (2013) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Werdha Wening Wardoyo Ungaran menunjukkan bahwa terdapat 9 orang (60%) mengalami stres ringan dan 6 orang (40%)

mengalami stres sedang setelah diberikan teknik relaksasi Benson. Menurut peneliti terjadinya penurunan tingkat stres pada lansia di karena lansia melakukan teknik relaksasi Benson secara berulang-ulang setiap dua kali sehari selama lima belas menit selama satu minggu sehingga lansia mengalami penurunan tingkat stres, teknik relaksasi Benson perlu diterapkan pada lansia yang mengalami stres. Teknik relaksasi Benson ini merupakan sebagai sebuah terapi yang dapat menjadi referensi untuk dapat menurunkan stres, terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama karena fokus dari relaksasi ini adalah nafas dalam dan pengucapan kata atau kalimat keagamaan. Keutamaan dari relaksasi Benson yaitu prosedur mudah dilakukan, dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama. Adanya 1 lansia yang masih mengalami stres sedang setelah diberikan teknik relaksasi Benson dikarenakan lansia tidak optimal melakukan teknik relaksasi Benson yang diberikan, disebabkan teknik relaksasi Benson yang dilakukan terlalu lama sehingga lansia berkurang fokusnya dalam melakukan teknik relaksasi Benson. Lansia juga tidak melakukan teknik relaksasi Benson secara kontinyu selama dua kali sehari selama satu minggu.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dalimartha (2018) menyatakan bahwa salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode relaksasi. Hal itu karena 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 stres.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan melalui analisa antara variabel dependen dan independen dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan stres sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan yang diberikan terapi relaksasi benson pada lansia di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan.
2. Ada perbedaan stres sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol pada lansia di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.
3. Ada pengaruh relaksasi benson terhadap stres lansia di Desa Sobih Dusun Glugur Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

### 6.2 Saran

1. Bagi responden (lansia)

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang manfaat relaksasi benson terhadap masalah stres pada lansia dan juga digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam membantu lansia dalam menghadapi masalah mental dan fungsional yang dihadapi lansia dan diharapkan relaksasi benson ini dapat dihibahkan kepada lansia yang mengalami masalah mental melakukan relaksasi benson ini pada saat santai.

2. Bagi institusi pendidikan kesehatan

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres lansia. Sealin itu juga dapat dikembangkan dalam kurikulum mata ajar keperawatan gerontik untuk dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam upaya menurunkan tingkat stres lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian seperti ini kembali dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga dapat memberikan power yang lebih tinggi 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.
- Azizah, L.M. 2011. Keperawatan Lanjut National Safety Of Council.2004.Usia.
- Depkes. (2016). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Angka Kejadian Hipertensi Di Indonesia Tahun 2013*. Jakarta
- Edisi Pertama. Yogyakarta:Manjemen Stres. Jakarta: Egc. Graha Ilmu.
- Febri Widyaningrum, F. W. (2020). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Randusari Surakarta* (Doctoral Dissertation, Stikes Kusuma Husada Surakarta).
- Fikri, M. K. (2018). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sukosari Wilayah Kerja Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun*.
- Hidayat A.A., (2016). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma. Kuantitatif*, Jakarta: Heath Books
- Ilmiah, J., Imelda, K., & Sagala, D. S. (2018). *Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rsu Bhayangkara Tebing-Tinggi*. 4(2), 68–74.
- Inayati, N. (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60-70 Tahun Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember*.
- K. O., & Novitasari, D. (2012). *Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening*. 1(2).
- Kusnandar,(2009).TehnikRelaksasi Nafas Dalam.[https://www.academia.edu/34115289/Teknik\\_Relaksasi\\_Nafas\\_Dalam](https://www.academia.edu/34115289/Teknik_Relaksasi_Nafas_Dalam), Diperoleh 30 Desember 2017.
- 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).
- 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.
- Nursalam, 2017, *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Hal 83-90-93-97-98-101-111-119.
- Nugroho. 2012. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Edisi 3*. Jakarta : Egc
- Notoatmodjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rasmun, Skp., M.Kep. 2004. *Stres, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*, Edisi 1 . Jakarta: Sagung Seto.
- 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.
- Safitri, D. (2018). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Ibu Dalam Menghadapi Sectio Caesarea Studi Di Kamar Bersalin Rsud Jombang* (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).

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 Tehnik 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

