



**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KURANJI PADANG TAHUN 2021**

**Nurhamidah Rahman<sup>1\*</sup>, Anisa Febristi<sup>2</sup>**  
<sup>1,2</sup>Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang,  
Jln Raya By Pass KM 15 Air Pacah Padang  
\*Email : nurhamidahrahman1976@gmail.com

**ABSTRAK**

Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7 % dari total populasi dunia dan di perkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Stres pada lansia dapat di definisikan sebagai tekanan yang di akibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres adalah terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan, yang dapat menciptakan, membantu pasien mencapai kondisi kesejahteraan yang lebih tinggi. Hasil uji statistik menggunakan Uji Parametrik test (Uji Paired Samples test) menunjukkan bahwa mean range penurunan Pre-Test adalah  $58.20 \pm 8.178$  dan Post-Test adalah  $66.60 \pm 6.045$ , dengan nilai P-Value  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), maka dapat di simpulkan bahwa metode terapi relaksasi benson mempunyai pengaruh yang signifikan dalam penurunan stress pada lansia.

**Kata Kunci :** Stress, Relaksasi Benson dan Lansia

**ABSTRACT**

*According to WHO, the elderly (elderly) are a population group aged 60 years or more. Globally in 2013 the proportion of the population aged over 60 years was 11.7% of the total world population and it is estimated that this number will continue to increase along with the increase in life expectancy. Stress in the elderly can be defined as pressure caused by stressors in the form of changes that require adjustments from the elderly. Non-pharmacological therapy that can be done to deal with stress is Benson's relaxation therapy. Benson relaxation is the development of a respiratory relaxation response method involving belief factors, which can create, help patients achieve a higher state of well-being. The results of the statistical test using the Parametric Test (Paired Samples test) showed that the mean range of decline in Pre-Test was  $58.20 \pm 8.178$  and Post-Test was  $66.60 \pm 6.045$ , with a P-Value value of  $p = 0.000$  ( $p = <0.05$ ), it can be concluded that the Benson relaxation therapy method has a significant effect on reducing stress in the elderly.*

**Keywords:** Stress, Benson relaxation and the elderly

## PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses alami yang terjadi dan tidak dapat di hindari, berjalan secara, terus-menerus, dan berkesinambungan.

Selanjutnya berpengaruh terhadap perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Departemen Kesehatan RI dalam Maryam dkk, 2008).

Pada hakikatnya menjadi tua merupakan proses alamiah yang akan dialami oleh seseorang. Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran baik dari segi psikis maupun fisik, oleh sebab itu perlu upaya kesehatan agar para usia lanjut (Usila) ini dapat hidup sehat dan mandiri. Usia lanjut adalah orang yang berumur 60 tahun ke atas dan di kota Padang tahun 2019 berjumlah 68.509 orang dan mendapat skrining kesehatan sebanyak 51.303 orang (74,9%), cakupan skrining ini meningkat dari tahun 2018 (59,0%). (Profil DKK, 2019).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang, jumlah lansia yang ada Puskesmas Kuranji sebanyak 1.607 orang yang tersebar di dua kelurahan yang menjadi wilayah kerja puskesmas Kuranji yaitu kelurahan Korong gadang dan Kalumbuk. Kelurahan Korong gadang memiliki jumlah lansia 1.107 orang sedangkan kelurahan Kalumbuk memiliki jumlah lansia sebanyak 550 orang. Kelompok lansia ini bisa memanfaatkan Posyandu Lansia untuk pemeriksaan kesehatan, senam lansia secara berkala dan mendapat penyuluhan kesehatan. Untuk meningkatkan cakupan pelayanan lansia ini perlu kerjasama yang baik antara puskesmas, tokoh

masyarakat, kader Posyandu dan lintas terkait

Pada usia lanjut ini tak jarang dari mereka merasakan stres karena berbagai masalah dan peristiwa yang muncul dalam kehidupan sehari-harinya. Salah satunya adalah masalah tempat dimana mereka tinggal. Pada sebagian lansia memilih untuk tinggal bersama keluarganya. Mereka merasa kuatir atau takut jika tinggal sendirian dan jika terjadi hal-hal buruk yang akan menimpa dirinya, tak ada seorangpun yang akan menolongnya.

Stres pada lansia dapat di definisikan sebagai tekanan yang di akibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang di rasakan sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang di alami lansia (Indriana 2010 ). Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres adalah terapi relaksasi benson. Teknik relaksasi benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stres (Dalimartha, 2008). Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan, yang dapat menciptakan membantu pasien mencapai kondisi kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & proctor 2000, dalam Purwanto, (2014). Tujuan kajian artikel Untuk melakukan teknik Relaksasi Benson sebagai tindakan mandiri untuk menurunkan stress pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Padang.

## METODE

Metode pelaksanaan yang telah dilakukan untuk menyelesaikan masalah mitra adalah :

1. Penyusunan proposal
2. Pengurusan perizinan
3. Membentuk organisasi Pelaksana Terapi Relaksasi Benson
4. Persiapan materi
5. Melengkapi alat yang dibutuhkan

## Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pertama dilakukan wawancara dengan lansia dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat stress pada lansia, kemudian pengenalan dan sosialisasi teknik Relaksasi Benson pada Lansia. Melakukan pendampingan dengan membimbing lansia dalam melakukan teknik Relaksasi Benson. Lansia yang sudah tersosialisasi dapat bertugas sebagai terapis bagi diri mereka sendiri dalam menurunkan tingkat stress. Teknik Relaksasi Benson ini dapat dilakukan secara berkelanjutan sebagai

tindakan mandiri untuk menurunkan tingkat stress pada lansia. Setelah melaksanakan teknik relaksasi ini lansia kembali di wawancarai untuk menilai tingkat stress lansia apakah ada perubahan.

## Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Program

Monitoring evaluasi dilakukan setelah kegiatan sosialisasi dan pendampingan pelaksanaan teknik Relaksasi Benson diharapkan lansia mampu melakukan teknik relaksasi Benson secara mandiri untuk menurunkan tingkat stress, dilihat keberhasilan program berdasarkan indikator yang telah ditetapkan, berikut indikator keberhasilan yang ingin dicapai :

1. Terdapat pengaruh Teknik Relaksasi Benson untuk menurunkan stress pada lansia di Wilayah Puskesmas Kuranji.
2. Lansia mampu melakukan teknik relaksasi Benson untuk menurunkan stress

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Distribusi Rata-Rata Tingkat Stress Lansia Sebelum Pelaksanaan Teknik Relaksasi Benson

	Mean	SD	St.Error Mean	N
<b>Pre</b>	58.20	2.112	8.178	15

### Distribusi Rata-Rata Tingkat Stress Lansia Sesudah Pelaksanaan Teknik Relaksasi Benson

	Mean	SD	St.Error Mean	N
<b>Post</b>	66.60	1.561	6.045	15

**Rata-Rata Tingkat Stress Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji**

Variabel	Mean	Sd	P-Value
Pre-Post	-8.400	3.906	0,000

Dengan uji paried samples statistics di dapat kan nilai  $p\ value = 0.000$  ( $p<0,05$ ), artinya adanya pengaruh teknik Relaksasi Benson untuk

### PEMBAHASAN

Hasil uji t dependen ( $p<0,05$ ) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata tingkat stress lansia sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson dengan nilai  $p=0,00$ .

Penelitian ini sebanding dengan peneliti Aryana,(2013) dimana ada pengaruh yang signifikan tehnik relaksasi Benson terhadap tingkat stres lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran

Keadaan ini sesuai dengan pendapat(Benson & Proctor 2000, dalam (Purwanto, 2006) 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 kesejahtraan yang lebih tinggi

Asumsi peneliti adanya pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stress reponden, hal ini terjadi karena pemahaman peneliti yang baik terhadap teknik relaksasi Benson dan keseriusan, kesungguhan responden dalam mempraktekkan teknik relasasi

menurunkan tingkat stress pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuranji Tahun 2021.

Benson. Hal ini terjadi karena lingkungan saat di berikan terapi nyaman dan tenang sehingga responden merasakan rileks.

Hal ini sesuai dengan pendapat Kustanti, (2016) bahwa 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 pernafasan, latihan pernafasan yang tepat merupakan penawar stress.

### SIMPULAN

Rata-rata tingkat stress lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson  $58.20 \pm 8.178$ . Rata-rata tingkat stress lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson  $66.60 \pm 6.045$  dan Terdapat Pengaruh yang signifikan teknik Relaksasi Benson Terhadap penurunan tingkat stress pada lansia dengan nilai  $p\ value 0.000$ , diwilayah kerja puskesmas Kuranji Padang Tahun 2021.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Aryana, Dkk. 2013. *Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Jawa Tengah*.
3. Azizah, L, M. 2011. *Keperawatan lanjut usia. Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
4. BPS, 2011. *Profil Lansia Jawa Tengah*. Badan Pusat Statistik Jawa Tengah.
5. Benson H. 2006. *Trancesolutions the relaxation response*. [www.trancesolutions.com/info@trancesolutions.com](http://www.trancesolutions.com/info@trancesolutions.com)
6. Anisa Nuri Kurniasari, and Anita Kustanti, and Harmilah, (2016) *The Effect Benson Relaxation Technique With Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta*. Indonesian Journal of Nursing Practice, 1 (1). pp. 38-44.
7. Purwanto, S. 2006. *Relaksasi dzikir*. Jurnal psikologi universitas Muhammadiyah Semarang. 18(1).6-48
8. Patrick, Jeff and Dyck, Murray and Bramston, Paul. 2010. *Depression Anxiety Stress*.
9. Potter & Perry. 2005. *Fundamental keperawatan. Edisi ke-4*. Jakarta: EGC