

Original Article*)

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Stres Pada Lansia

(The Effect of Benson Relaxation Therapy on Changes in Stress in the Elderly)

Masni Tidore

¹Universitas Indonesia Maju Jakarta, Indonesia

Email correspondent: rereazzahra6@gmail.com

Abstract

Introduction: Chemotherapy can cause nausea. One effort to deal with stress itself is to use the *Benson Relaxation* method. *Benson's Relaxation* techniques contain elements of repetition of sentences or words of prayer that are repeated according to religion or belief.

Methods: This study uses a Quasy Experiment design. The number of samples is 96 elderlies. Research instruments using Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) questionnaires and statistical tests using Dependent T-tests.

Results: The results showed that before giving *Benson Relaxation Therapy* it was found that most of the elderly had severe stress category (75,0%). After administration of *Benson Relaxation Therapy* most of the elderly have mild stress changes (82,3%). There is a significant influence of changes in stress in the elderly before and after administration of *Benson Relaxation Therapy* with a *p-value* of 0,000.

Discussion: There is a significant influence of changes in stress in the elderly before and after administration of *Benson Relaxation Therapy*. Elderly who experiences complaints of severe stress and the need for increased health education in the elderly about non-pharmacological treatment in the form of *Benson Relaxation Therapy* techniques for the reduction of severe stress.

Keywords: benson relaxation, stress, elderly

Artikel

Disubmit (Received) : 04 December 2023

Diterima (Accepted) : 02 November 2024

Diterbitkan (Published) : 02 November 2024

Copyright: © 2024 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Lajut usia merupakan suatu proses perubahan penurunan fungsi tubuh yang ditandai dengan mulai menurunnya fungsi pada jaringan.¹ Sehingga tubuh mengalami penurunan fungsi pertahanan terhadap infeksi yang menyerang dan berkurangnya fungsi tubuh untuk memperbaiki keadaan tubuh yang sudah mulai rapuh dan rusak.² Proses kemunduran fungsi kognitif pada lansia juga disertai dengan kemunduran fungsi motorik yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot penurunan fungsi proprioceptif secara kecepata, gangguan sistem vestibular, visual dan waktu reaksi akibat dari perubahan-perubahan tersebut dapat mengakibatkan penurunan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada lansia sehingga menyebabkan terganggunya mobilitas fisik dan aktifitas fungsional serta resiko jatuh pada lansia pun ikut meningkat.³

Stress pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Stress muncul karna banyak faktor seperti faktor lingkungan diantaranya ada beban pribadi atau pekerjaan yang terlalu berat faktor keluarga sehingga harus ada penyesuaian terhadap permasalahan tersebut membuat seseorang mengalami ancaman terkena stress jika seseorang menilai suatu masalah secara negatif dan tidak mampu memecahkan masalah tersebut maka akan memicu terjadinya stress dan depresi. Salah satu upaya untuk mengatasi stress itu sendiri adalah dengan menggunakan metode relaksasi.⁴ Karena dalam relaksasi terkandung unsur-unsur penenang diri salah satunya yaitu dengan teknik *relaksasi Benson* dapat membantu individu yang mengalami situasi penuh dengan stress. Terapi benson adalah salah satu teknik relaksasi untuk menghilangkan stress.

Relaksasi *Benson* merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien terhadap penurunan stress dan dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien dalam mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Teknik relaksasi ini menjadi salah satu pilihan untuk menurunkan stress karna teknik relaksasi ini sangat mudah dilakukan selain itu tidak memerlukan biaya serta tidak memiliki efek samping.⁵ Didalam teknik relaksasi *Benson* mengandung unsur pengulangan kalimat atau kata-kata yang diulang. Kalimat atau kata yang diulang bertujuan untuk memfokuskan pikiran terhadap teknik relaksasi ini. Kalimat atau kata yang diulang dipilih bebas menurut keyakinan pasien hemodialisa. Kalimat atau kata tersebut dapat berupa mantra atau doa sesuai dengan agama atau keyakinan pasien hemodialisa. Doa ini berfungsi untuk melipatgandakan respon relaksasi terhadap pasien hemodialisa yang melakukannya. Doa yang dipilih dapat berupa kalimat dzikir bagi kaum muslim.⁶

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara langsung pada kepala RW di wilayah penelitian. Warga mengatakan masih banyak lansia di wilayah tersebut yang mengalami stress dengan berbagai macam masalah. Setelah peneliti melakukan wawancara 6 dari 10 orang lansia mengatakan sering mengalami stress mereka menyatakan jika terjadi stress mereka hanya membutuhkan waktu untuk istirahat.⁷ Sedangkan sebagiannya lagi menyatakan hanya diam dan marah-marah jika terjadi stress. Sedangkan saat ditanya mengenai terapi relaksasi benson dari 10 lansia yang diwawancarai 4 diantaranya mengatakan hanya sekali-sekali saja mengikuti program terapi untuk mengurangi stress 5 diantaranya lagi mengatakan tidak mengetahui tentang *Terapi Relaksasi Benson*. kasus diatas peneliti menyarankan jika terjadi stress lagi silahkan bapak atau ibu melakukan relaksasi penarikan nafas dalam seperti telah dicontohkan peneliti. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi *Benson* terhadap perubahan stress pada lansia.⁸

Stress bisa dialami oleh setiap orang demikian juga pada lanjut usia (lansia). Ada beberapa hal yang menjadi penyebab orang lansia mengalami stress. Penyebab stress pada lansia adalah ketika seseorang memasuki masa lansia akan mengalami perubahan-perubahan dalam kehidupannya menurut kondisi didalam diri seorang lansia secara otomatis akan mengalami kemunduran fisik, masalah yang biasanya timbul pada lansia ialah stress, kecemasan berlebihan, nyeri, gangguan pola tidur (insomnia) dan depresi.⁹ Hal ini terjadi pada lansia didaerah penelitian masih kurang pengetahuan tentang terapi dan cara mengatasi stress. oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi *Benson* terhadap penurunan stress pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak

kemoterapi yang berhubungan mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap perubahan stress pada lansia.

Metode

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experiment* yaitu desain penelitian dimana prosedur experiment dapat digunakan namun tidak semua variabel external dapat dikontrol oleh peneliti. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *one group pre-test and post-test design*. Teknik *one group pre-test and post-test design* tidak menggunakan kelompok pembanding tetapi sudah dilakukan *pre-test* yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen atau program. Populasi yaitu sekumpulan individu yang memiliki ciri, tempat dan waktu yang sama.¹⁰ Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada subjek yang di pelajari tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki subjek populasi dari penelitian ini adalah seluruh lansia yang terganggu dengan penurunan stres yang berjumlah 592 orang. Jumlah sampel sebanyak 96 responden. Sampling yaitu teknik pengambilan obyek yang dapat mewakili dari keseluruhan obyek yang diamati langsung oleh peneliti alat Instument menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan atau kriteria inklusi dan eksklusi.¹¹

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembaran kuesioner. Kuesioner stress yang digunakan merupakan kuesioner dengan skala likert yang sudah dimodifikasi dari alat ukur Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond. Instrumen stress dari DASS 42 yang terdiri dari 42 pertanyaan. Sebelum melakukan penelitian kepada responden terpilih peneliti terlebih dahulu melakukan uji *etical clearance* yang sudah disahkan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta pada tanggal 10 Juli 2019 dengan nomor uji etik: 2338/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/VII/2019. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariate dan bivariate. Analisa univariate untuk menganalisis data yang menghasilkan distribusi dan presentase dari setiap variabel. Analisa bivariate adalah analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi dengan menggunakan uji T-dependent.

Hasil

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2019 kepada lansia di Kelurahan Jati Jajar dengan menggunakan tehnik pengambilan sampel *total sampling* yang berarti teknik penentuan sampel yang sama dengan jumlah populasi.

Sampel yang diambil adalah lansia di Kelurahan Jati Jajar sebanyak 96 orang menjadi responden dalam penelitian ini. Penyajian distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 96)

Karakteristik	Total(n)	Presentasi(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	27
Perempuan	70	736
Usia		
Lansia Awal 45-55 tahun	26	27
Lansia 56-75 tahun	61	64
Lansia akhir 76-90 tahun	9	9
Pendidikan	19	20

SMP		
SMA	77	80
Pekerjaan		
Tidak bekerja	70	27
Bekerja	26	73

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan penelitian bahwa mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 70 responden (73%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah lansia berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar lansia berusia 56-75 tahun sebanyak 61 orang (64%) kelompok tingkat pendidikan didapatkan sebagian besar responden pendidikan menengah sebanyak 77 responden (80%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia yang menjadi responden lebih banyak pendidikan menengah. Jenis pekerjaan responden menunjukkan data bahwa sebagian besar responden yang tidak bekerja sejumlah 70 responden (73%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah lansia yang tidak bekerja.

Tabel 2. Gambaran Stress Pada Lansia Sebelum Diberikan *Terapi Relaksasi Benson*

Stress	<i>Terapi Relaksasi Benson</i>			
	Sebelum (Pre-Test)		Sesudah (Post-Test)	
	N	%	N	%
Ringan	7	7,3	79	82,3
Sedang	17	17,7	13	13,5
Berat	72	75,0	4	4,2
Total	96	100	96	100

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum pemberian *Terapi Relaksasi Benson* didapatkan sebagian besar responden memiliki perubahan stress tergolong berat sebanyak 74 orang (75,0%). Diketahui bahwa pada kelompok intervensi sesudah pemberian terapi relaksasi benson didapatkan sebagian besar responden memiliki perubahan stress tergolong ringan sebanyak 79 orang (82,3%).

Tabel 3. Gambaran Rata-rata Stress Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Pemberian *Terapi Relaksasi Benson*

Perubahan Stress	Mean	SD	Min-Max	N
Sebelum (Pre Test)	35,96	9,167	10-45	96
Sesudah (Post Test)	6,48	10,23	0-39	

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan rata-rata skor stress pada lansia sebelum diberikan perlakuan *Terapi Relaksasi Benson* adalah sebesar 35,968 dengan standar 9,167 dan rentang nilainya dari 10 sampai dengan 45. Sedangkan rata-rata skor stress pada lansia sesudah diberikan perlakuan terapi relaksasi benson adalah sebesar 6,489 dengan standar deviasi 10,239 dan rentang nilainya dari 0 sampai dengan 39. Sebelum dilakukan uji T dependen penulster lebih dahulu melakukan uji normalitas data. Hasil uji normalitas setelah transformasi dengan logaritma natural diatas dapat disimpulkan bahwa data

telah terdistribusi secara normal karena nilai signifikansi *2 tailed* lebih besar dari 0,05 yang berarti bahwa H_0 diterima atau semua variabel sebelum dan sesudah pemberian *Terapi Relaksasi Benson* menghasilkan data perubahan stress berdistribusi normal. Setelah data terdistribusi secara normal maka dilanjutkan dengan uji bivariate dengan uji *t-Dependen*.

Tabel 4. Hasil Bivariate Analisis Uji T Dependent Pengaruh *Terapi Relaksasi Benson* Terhadap Stress Pada Lansia

Perubahan Stres	N	Mean	SD	P-Value
Sebelum (Pre-test)	96	35,968	9.1679	0,000
Sesudah (Post-test)		6,489	10,23924	

Sumber: Data Primer 2019

Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata nilai intensitas diketahui bahwa rata-rata nilai stress pada lansia kelompok sebelum pemberian *Terapi Relaksasi Benson* 35,968 atau stress pada lansia masih tergolong berat. Kemudian pada saat dilakukan intervensi terapi relaksasi benson mengalami penurunan menjadi 6,489 atau stress pada lansia di Kelurahan Jati Jajar tergolong ringan. Berdasarkan uji *t-dependent* didapatkan *p-value* sebesar 0,000. Terlihat bahwa *p-value* $0,000 < (0,05)$, maka keputusan uji adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara bermakna stress pada lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi benson.

Pembahasan

Pembahasan yaitu perbandingan antara hasil penelitian dengan teori serta penelitian yang terkait tentang pengaruh *Terapi Relaksasi Benson* terhadap stress pada lansia. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 96 lansia sebagai responden. Sistematika pembahasan hasil penelitian ini dibagi menjadi interpretasi hasil dan keterbatasan penelitian.

Gambaran Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan bahwa distribusi frekuensi lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 70 responden (73%). Hal ini sejalan dengan penelitian Bambang dengan judul pengaruh *Terapi Relaksasi Benson* terhadap perubahan stress pada pasien rawat inap di RSUD Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian menyebutkan pasien di ruang rawat inap lebih banyak berjenis kelamin perempuan sebesar 70%. Hal ini sesuai dengan penelitian data WHO dan Departemen Kesehatan bahwa pasien yang berjenis kelamin perempuan ternyata rentan terhadap gangguan kesehatan dan tingkat kekawtiran terhadap penyakitnya lebih tinggi.¹²

Gender juga diartikan sebagai perbedaan yang tampak antara laki-laki dan perempuan dilihat dari segi nilai dan tingkah laku kecemasan saat menerima dirinya akan dilakukan pembedahan atau operasi segera. Berdasarkan data statistik dan hasil penelitian pasien yang berjenis kelamin perempuan ternyata rentan terhadap gangguan kesehatan dan rasa khawatir yang tinggi.¹³ Rentannya perempuan terhadap paparan gangguan kesehatan dan faktor kejiwaan ini bukan hanya terjadi di Indonesia. Menurut analisa peneliti sebageian besar lansia yang mengalami perubahan stress adalah kaum perempuan karena pada dasarnya perempuan sangat rentan atau sensitif terhadap psikologis seperti rasa takut, cemas dan sering tidak bisa menahan emosional (menangis) terhadap kondisi penyakitnya.

Gambaran Usia

Berdasarkan hasil analisis univariate menunjukkan bahwa distribusi frekuensi lebih banyak responden yang memiliki usia 56-75 tahun yaitu sebanyak 61 responden (64%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nur tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan stress pada pasien

rawat inap di RSUD Bekasi menyebutkan sebagian besar berusia 50-70 tahun. Rentang umur 50-70 merupakan usia matang dimana seseorang pada umur tersebut akan memiliki egoisme yang tinggi, pola tangkap dan daya pikir yang baik sehingga pengetahuan yang dimilikinya juga akan semakin membaik.¹⁴

Umur merupakan salah satu faktor yang menentukan kematangan seseorang dalam berpikir, bertindak maupun belajar. Kematangan dalam berpikir seseorang dapat mempengaruhi baik pengetahuan, sikap maupun praktek seseorang. Tahapan kehidupan seseorang yang dapat memberikan pengalaman yang tidak mudah dilupakan. Menurut asumsi peneliti bahwa sebagian besar lansia yang mengalami perubahan stress sering terjadi pada usia dewasa dan lansia hal ini dikarenakan pada usia lansia laju metabolisme tubuh sangat tinggi dan memiliki sifat egoisme yang rasa khawatir yang tinggi terhadap kondisi pasien yang kritis menyebabkan munculnya sifat tidak sabar dan memiliki tuntutan tinggi agar pasien segera dilakukan tindakan medis dan melewati masa kritisnya.

Gambaran Pendidikan

Berdasarkan hasil analisis univariate menunjukkan bahwa distribusi frekuensi lebih banyak responden yang memiliki pendidikan SLTA sebanyak 77 responden (80%). Hal ini sesuai penelitian Septian yang berjudul pengaruh Bimbingan Rohani dan Doa (Benson) Terhadap perubahan stress pada pasien rawat inap Pasien di RSUD Dr. Mowardi Surakarta. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pendidikan tinggi (SMA-PT) yaitu sebanyak 54,8%. Pendidikan mempunyai peranan penting dalam menentukan derajat kesehatannya. Responden yang menyatakan konseling spritual baik dan tingkat kecemasan rendah adalah responden yang memiliki pendidikan tinggi. Sebaliknya responden yang menyatakan konseling spritual buruk dan tingkat kecemasan tinggi adalah responden yang memiliki pendidikan rendah. Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok serta usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.¹⁵

Semakin tinggi pendidikan semakin banyak pengetahuan yang didapatkan. Menurut asumsi peneliti, Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin besar kemauan lansia untuk sembuh dari penyakitnya. Sebagian besar lansia di Kelurahan Jati Jajar Kecamatan Tapos Kota Depok berpendidikan SLTA karena semakin tinggi pendidikan seseorang akan membuat seseorang semakin mengerti akan arti kesehatannya sehingga menyebabkan semakin banyak tuntutan dan harapannya akan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan. Sedangkan responden yang berpendidikan rendah pada umumnya hanya menerima pelayanan kesehatan yang diberikan tanpa menuntut dan berharap yang lebih.

Gambaran Pekerjaan

Berdasarkan hasil analisis univariate menunjukkan bahwa distribusi frekuensi lebih banyak responden yang memiliki pekerjaan ibu rumah tangga (tidak bekerja) sebanyak 28 orang (50%). Hal ini sesuai penelitian penelitian Wahyu yang berjudul "Pengaruh Terapi Benson Terhadap Perubahan Stress Pasien Diabetes Mellitus Di Kecamatan Kebakkramat." Hasil penelitian menyebutkan bahwa pekerjaan pasien lebih banyak berprofesi tidak bekerja yaitu sebanyak 60%. Pekerjaan mempengaruhi tingkat stress keluarga yang diterimanya terhadap lansia yang di rawat karena orang yang bekerja lebih tinggi harapannya dibandingkan dengan yang tidak bekerja. Pekerjaan seseorang sangat berhubungan dengan pergaulan sosial sehingga memungkinkan individu untuk berinteraksi dan memperoleh informasi yang luas.¹⁶ Dalam penelitian ini ibu yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) lebih banyak daripada yang bekerja. Hal ini mempengaruhi pola pikir responden dalam memberikan penilaian berdasarkan perbandingan antara persepsi dengan informasi yang diperoleh. Menurut asumsi peneliti sebagian besar pasien rawat inap berprofesi tidak bekerja, karena responden yang bekerja di swasta pada umumnya memiliki kesejahteraan yang baik sehingga mampu membiayai biaya Rumah Sakit yang mahal dan sebagian responden juga berpendapat memanfaatkan jaminan dari kantor atau asuransinya di bandingkan dengan responden dengan pekerjaan lainnya.

Perubahan Stress Sebelum Pemberian Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil analisis univariate menunjukkan bahwa kelompok intervensi sebelum pemberian *Terapi Relaksasi Benson* didapatkan sebagian besar responden memiliki perubahan stress kategori berat sebanyak 76,7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Atun dengan Judul “Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stress Menghadapi Operasi Seksio Sesaria Di RSUD.” Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kasus stress menghadapi operasi memiliki tingkat stress berat sebanyak 82% dibandingkan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh teori bahwa stress merupakan gambaran tentang seberapa parah stress dirasakan oleh individu pengukuran stress sangat subjektif dan individual dan kemungkinan stress dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda.¹⁷

Pengukuran stress dengan pendekatan objektive yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologik tubuh terhadap stress itu sendiri. Namun, pengukuran dengan teknik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang stress itu sendiri. Bagi lansia yang mengalami stress bukan tidak mungkin justru menambah berat stress yang berat penderita yang sudah ada dikarenakan stress Psikologi akan meningkat aktifitas saraf simpatik yang dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung.¹⁸ Stress yang berat bila tidak di cegah dapat terjadi stroke atau komplikasi perdarahan saluran cerna bagian atas berupa hematemesis dan melena yang berakhir dengan shock hemoragik. Menurut asumsi peneliti dengan memberikan perlakuan *Terapi Relaksasi Benson* hangat ini pada lansia terlihat terjadi penurunan stress ini dikarenakan stress yang berat muncul akibat faktor makanan dan obat-obat yang juga merupakan penyebab kembuhan stress yang berat walaupun persentasenya masih ada yang ringan. Sehingga untuk meminimalkan terjadinya kembuhan stress yang berat di perlukan kondisi rileks dan berpikiran positif untuk menghindari stress yang berat.

Perubahan Stress Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil analisis univariate menunjukkan bahwa kelompok intervensi sesudah pemberian *Terapi Relaksasi Benson* didapatkan sebagian besar responden memiliki perubahan stress kategori ringan sebanyak 66,7%. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Muthmainnah tentang “Pengaruh *Terapi Relaksasi Benson* Terhadap Penanganan Stress Dismenorea,” hasil bahwa sebelum diterapi yang merasa stres ringan sebanyak 47 responden (64%) dan setelah diterapi yang merasa tidak stres sebanyak 68 responen (92%). Untuk mengatasi stress tingkat ringan atau sedang lebih baik menggunakan manajemen stress non farmakologis.¹⁹ Manajemen stress non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping yang seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis stress adalah sensori subyektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang dikaitkan dengan kerusakan jaringan aktual dan potensial atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan.

Pada pola kognitif perseptual klien mengatakan stress saat bergerak dan lansia mengatakan stress terasa seperti tertusuk-tusuk stress dibagian paha kanan dibagian yang di operasi dengan stress dan waktu stress hilang timbul. Menurut asumsi peneliti perubahan stress yang dialami setelah melakukan *Terapi Relaksasi Benson* dari yang semula mayoritas mengalami stress ringan menjadi tidak stress merupakan bukti bahwa terapi ini cocok digunakan untuk menangani stress pada lansia yang seringkali dialami oleh sebagian besar lansia. Dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan pereda stress yang biasanya dikonsumsi setiap merasakan stress yang berat. Dikarenakan seberapa pun aman dan tanpa efek samping tetapi bila dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Selain itu yang paling parah dan mengerikan adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak melepaskan diri dari obat-obatan. Mereka terus merasa bahwa untuk tidak mengalami stress yang berat maka harus minum obat.

Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Stress Pada Lansia

Hasil uji *T-Independen Test* didapatkan *p-value* sebesar 0,000. Terlihat bahwa *p-value* 0,000 < (0,05); maka keputusan uji adalah H0 ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh

secara bermakna stress pada lansia di Kelurahan Jati Jajar sebelum dan sesudah pemberian *Terapi Relaksasi Benson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 42 orang yang mengalami penurunan Stress dari sebelum dilakukan intervensi dengan pemberian *Terapi Relaksasi Benson*. *Terapi Relaksasi Benson* menggunakan teknik yang aman, mudah, cepat dan sederhana bahkan tanpa risiko karena tidak menggunakan alat atau jarum. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah kita yang di ketuk-ketukkan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi ini menjadikan terpsi relksasi Benson mengalami *amplifying effect* sehingga spektrum masalah yang dapat diatasi juga jauh lebih luas meliputi fisik danemosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati dan menjadikan jalan menuju *personal greatness* (kemuliaan diri). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mutmainah dengan judul Pengaruh *Terapi Relaksasi Benson* terhadap stress Desminore. *Terapi Relaksasi Benson* merupakan teknik terapi yang menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan pada 18 titik kunci di sepanjang 12 jalur energi tubuh.²⁰ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stress dismenorea yang dirasakan responden sebelum dilakukan *Terapi Relaksasi Benson* adalah stress ringan sebanyak 47 responden (64%) setelah dilakukan *Terapi Relaksasi Benson* adalah tidak stress sebanyak 68 responden (92%).

Hasil Analisis menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson mempengaruhi terhadap penanganan stress dismenorea $p\text{-value} = 0,000$ penelitian Atun dengan Judul “Pengaruh Pemberian *Terapi Relaksasi Benson* Terhadap Penurunan Stress Post Operasi Seksio Cesarean Di RSUD Margono Soekardjo Purwokerto.” Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol nilai korelasi sebesar 0,431 dengan nilai R-square sebesar 18,6%. Sedangkan pada kelompok experiment *Terapi Relaksasi Benson* nilai korelasi sebesar 0,874 dengan nilai R-square sebesar 76%.²¹ Sehingga dapat disimpulkan *Terapi Relaksasi Benson* mempunyai nilai efektifitas lebih baik dalam menurunkan stress post operasi seksio cesarean.²² Menurut asumsi peneliti dengan melakukan *Terapi Relaksasi Benson* masalah emosi maupun masalah fisik yang dialami oleh seseorang misalnya stress yang berat maka tingkat stress yang dirasakan akan berkurang bahkan akan hilang dalam waktu yang singkat. Hal ini dikarenakan *Terapi Relaksasi Benson* lebih menekankan pada unsur spiritualitas (doa) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan pada beberapa titik tertentu pada tubuh.²³ Selain sistem energi tubuh terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang diyakini dapat mengurangi stress yang dirasakan.

Persetujuan Etik

Penelitian ini sudah lulus uji etik dengan nomor urut uji etik: 2338/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/VII/2019.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini adalah penelitian independent yang tidak memiliki kepentingan individu san juga organisasi manapun.

Pendanaan

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini dilakukan oleh sebagai MS author.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

References

1. Haryanto. Karakteristik Usia Produktif Pada Perubahan Stress. Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2012.
2. Alana Dan Strawmoski. Report of Administrasion For Commony Living. 2013.

3. Cranwell-Ward, J. *Thriving on Stress*. London. Routledge: 2015.
4. Azwar Dan Saifudin. *Karakteristik Umur pada Perubahan Stress*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2014.
5. Benson H. Dan Proctor W. *Dasar-Dasar Relaksasi: Bagaimana Menggabungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda*. Alih Bahasa Oleh Nurhasan. Bandung: Kaifa: 2015.
6. Depkes. *Proses Penuaan Dan penurunan sistem Otak*, Jakarta: Departemen Kesehatan RI: 2009.
7. Notoatmodjo Dan Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta: 2012.
8. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA: 2012.
9. Sugiyono. *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta: 2011.
10. Arikunto Dan Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta: 2013
11. Bambang. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Stress pada Pasien Rawat Inap Di RSUD Sleman Yogyakarta*. Skripsi: 2013.
12. WHO. *World Population Prospect: The 2015 Revision*. WHO: 2013.
13. Nur. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Stress Pada Pasien Rawat Inap Di RSUD Bekasi*. Skripsi: 2015.
14. Yasa Aranda M. P. *Relationship Between Religious Involvement and Psychological Well-Being: A Sosial Justice Perspective*. Health and Sosial Work: 2012.
15. Septian. *Pengaruh Bimbingan Rohani Dan Doa (Benson) Terhadap Perubahan Stress Pada Pasien Rawat Inap Pasien Di RSUD Dr. Mowardi Surakarta*. Skripsi: 2017.
16. Septian. *Pengaruh Bimbingan Rohani Dan Doa (Benson) Terhadap Perubahan Stress Pada Pasien Rawat Inap Pasien Di RSUD Dr. Mowardi Surakarta*. Skripsi: 2017.
17. Notoatmodjo Dan Soekidjo. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta: 2012.
18. Wahyu. *Pengaruh Terapi Benson Terhadap Perubahan Stress Pasien Diabetes Mellitus Di Kecamatan Kebakkramat*. Skripsi: 2015.
19. Atun. *Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stress menghadapi Operasi Seksio Cesarean Di RSUD Cibinong*. Skripsi: 2014.
20. Sarafino EP. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: John Wiley & Sons Inc: 2012.
21. Muthmainnah. *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penanganan Stres Dismenorea Di Wilayah Kerja Kabupaten Lebak, Banten*. Skripsi. 2015.
22. Potter. PA Dan Perry AG. *Buku Ajar Fundamenta Keperawatan Konsep, Proses Dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta: EGC: 2011.
23. Utama N. *Gambaran Karakteristik Lansia*. Edisi 4. Jakarta: EGC: 2015.

*) Original Article.

--- ISJNMS ---