

**ORIGINAL ARTICLE**

## **PENURUNAN STRESS PADA LANSIA DENGAN RELAKSASI BENSON**

**Abdul Rokhman**

Universitas Muhammadiyah Lamongan

**Corresponding author:**

**Abdul Rokhman**

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Email: [ns.abdulrokhman@gmail.com](mailto:ns.abdulrokhman@gmail.com)

**Article Info:**

Dikirim: 21 Maret 2021

Ditinjau: 22 Maret 2021

Diterima: 07 April 2021

**DOI:**

<https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>

**Abstract**

*High life expectancy increases the elderly population. However, the elderly often experience several problems due to physical changes, one of which is stress. One of the handling efforts that can be done is Benson relaxation. This study aims to analyze the effect of Benson relaxation on stress in the elderly. This study used a quasi-experimental one-group pre-posttest design with a total sample of 30 elderly people, the analysis test used the Wilcoxon test with a significance of 0.05. The results showed that the median stress score of the elderly before doing Benson relaxation was 20, and after the elderly did Benson relaxation, the median stress score for the elderly decreased to 16 with a value of  $p = 0.000$ . This shows that there is an effect of Benson relaxation on stress in the elderly. Benson relaxation is considered effective in reducing stress in the elderly by providing a sense of relaxation that occurs. Benson relaxation can be suggested as a therapeutic option for stress in the elderly.*

**Keywords:** Benson relaxation; stress; elderly.

**Abstrak**

Angka harapan hidup yang tinggi meningkatkan populasi lansia. Namun lansia sering mengalami beberapa masalah akibat perubahan fisik yang terjadi, salah satunya stres. Upaya penanganan yang bisa dilakukan yaitu dengan relaksasi Benson salah satunya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh relaksasi Benson terhadap stres pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental one group pre-posttest dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang lansia, uji analisis menggunakan uji wilcoxon dengan signifikansi 0,05. Hasil penelitian diperoleh nilai median skor stres lansia dsebelum melakukan relaksasi Benson yaitu 20, dan setelah lansia melakukan relaksasi Benson nilai median skor stres lansia mengalami penurunan menjadi 16 dengan nilai  $p = 0,000$ . Hal itu menunjukkan jika ada pengaruh relaksasi Benson terhadap stres pada lansia. Relaksasi Benson terbilang efektif dalam menurunkan stres lansia dengan memberikan rasa rileks yang terjadi. Relaksasi Benson dapat disarankan menjadi salah satu pilihan terapi untuk stres pada lansia.

**Kata Kunci:** Relaksasi Benson; Stres; Lansia.

## PENDAHULUAN

Menjadi lansia adalah suatu tahap lanjut kehidupan manusia yang sering ditandai dengan terjadinya penurunan kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas dengan stres lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis (Vikhanti & Ardani, 2016).

Adanya penambahan usia, secara umum dapat menimbulkan perubahan pada lansia. Beberapa perubahan pada lansia meliputi perubahan sistem panca indera, sistem integumen, sistem muskuloskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan urinaria, dan perubahan psikologis. Dengan terjadinya perubahan-perubahan tersebut menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, psikologis, serta sosial ekonomi. Kemunduran psikologis yang sering dialami oleh lansia antara lain insomnia, stres, depresi, ansietas, demensia, dan delirium (Prasetyo et al., 2020).

Stres merupakan hal yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang sulit untuk dihindari. Secara umum, stres yaitu perasaan tertekan, cemas dan tegang (Rahayuni et al., 2015). Stres pada lansia akan mempengaruhi aktivitas lansia tersebut dikarenakan dapat menimbulkan hilangnya selera makan, bicara berlebihan atau juga menarik diri, gejala muka yang memerah atau tubuh yang menggigil kedinginan, dan sebagainya. Stres akan berdampak negatif, dengan memicu gejala pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, dan tidak bisa tidur. Dilain hal, stres juga dapat membuat seseorang menjadi lebih sensitive / peka terhadap depresi, masuk angin, serangan jantung, bahkan kanker. Dapat diambil kesimpulan bahwa stres pada lansia adalah kondisi yang tidak seimbang, terjadi menyeluruh pada tubuh yang tercetus bila orang yang bersangkutan

melihat ketidakseimbangan antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial, dimana terjadi penurunan kemampuan (Sutioningsih et al., 2019).

Saat ini Indonesia mulai masuk dalam periode *aging population*, dimana sedang terjadi umur harapan hidup yang meningkat dan diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (Kementerian Kesehatan, 2019). Hasil Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional (depresi, stres, ansietas, dan ketidakberdayaan) pada kelompok usia lanjut sebanyak 28,6 % lebih tinggi jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 yang berkisar antara 23%. Menurut data penelitian Selo et al., (2017) insidensi stres lansia di Indonesia sebesar 10% dari total penduduk Indonesia.

Stres yang terjadi pada lansia dapat ditangani dengan mengajarkan teknik relaksasi. Ada banyak teknik terapi relaksasi yang telah direkomendasikan. Dalam hal ini yaitu terapi relaksasi Benson. Teknik ini diidentifikasi oleh Benson (1975) dan menyebabkan relaksasi total pada semua otot. Teknik relaksasi adalah salah satu metode yang murah dan mudah dilakukan. Teknik relaksasi sebagai salah satu metode pengelolaan stres subjektif menurunkan tingkat kecemasan, gangguan mood, ketidaknyamanan tubuh, dan aktivitas sistem saraf otonom (Rambod et al., 2013).

Dalam beberapa penelitian, penurunan stres lansia dengan menggunakan terapi reminiscence (Rahayuni et al., 2015), terapi relaksasi pernafasan yang dikombinasikan dengan relaksasi otot dan relaksasi imagery (Makwah & Hidayati, 2019; Reig-Ferrer et al.,

2014), terapi menggambar (*art therapy*) (Setiana et al., 2017), terapi meditasi (dzikir) (Sutioningsih et al., 2019), teknik Yoga (Lindah et al., 2016) dan terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan reminiscence (Fizran & Damayanti, 2020). Berbagai hasil penelitian tersebut semua terapi dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Namun masih sangat sedikit yang mencoba menilai efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan stres pada lansia.

Sejauh ini relaksasi Benson diaplikasikan untuk meningkatkan kualitas tidur (Harorani et al., 2020; Rambod et al., 2013). Namun dari hasil penelitian Heshmati Far et al. (2020) diketahui jika relaksasi Benson dapat menurunkan stres dan kualitas hidup pasien hemodialisis sehingga meningkatkan aktivitas sehari-harinya (ADL). Ketika lansia melakukan relaksasi Benson diharapkan dapat menekan rasa tegang yang dirasakan lansia sehingga timbul perasaan rileks. Perasaan rileks akan ditransmisikan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), dan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) mengaktifkan *anterior pituitary* untuk mensekresi enkephalin dan endorphen yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang (Fizran & Damayanti, 2020). Dengan kondisi yang nyaman seperti itu lansia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas mandiri, sehingga dapat menurunkan tingkat ketergantungan mereka pada orang lain. Oleh sebab itu, penelitian memiliki tujuan untuk menganalisis pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia.

## METODE

Desain penelitian ini dengan metode quasy eksperimen *one group pre-post test design*. Subjek populasinya adalah lansia yang berjumlah 30 lansia. Dan diambil sebagai sampel dengan teknik total sampling sehingga

sampel berjumlah 30 lansia. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Juni 2020 di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Lamongan. Sebelum mendapat terapi relaksasi Benson, terlebih dahulu lansia di nilai tingkat stresnya dengan kuisioner DASS yang hanya spesifik pada item penilaian stres. Setelah itu lansia mendapatkan relaksasi Benson seminggu satu kali dan berlangsung selama 4 minggu. Latihan relaksasi Benson diberikan oleh peneliti pada lansia yang didampingi oleh satu orang anggota keluarga, agar nantinya setelah penelitian selesai lansia dapat melaksanakannya sendiri dengan pendampingan anggota keluarganya. Setelah minggu ke empat, lansia di nilai kembali tingkat stres yang dialaminya. Hasil pre-post test yang didapat dianalisis dengan uji Wilcoxon dengan signifikansi 0,05.

Penelitian ini telah dinyatakan laik etik oleh komisi etik penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan nomor: 067/EC/KEPK-S2/04/2020.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Data Karakteristik Lansia**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
60-67 tahun	23	76,7
>67 tahun	7	23,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3
Pekerjaan		
Tidak bekerja	9	30
Petani	21	70

**Tabel 2. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia**

Variabel	Median (Min-Max)	P value
Stres lansia sebelum relaksasi Benson	20 (15-25)	0,000
Stres lansia setelah relaksasi Benson	16 (10-22)	

Pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik lansia hampir seluruhnya berusia 60-67 tahun sebanyak 23 orang (67,7%), sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (56,7 %), dan hampir seluruhnya bekerja sebagai petani sebanyak 21 orang (70%).

Untuk tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai median dari skor stres lansia sebelum melakukan relaksasi Benson yaitu 20, dan setelah lansia melakukan relaksasi Benson nilai median skor stres lansia mengalami penurunan menjadi 16 dengan nilai p value = 0,000 yang dapat diartikan bahwa ada pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terjadi penurunan skor stres lansia setelah mereka melakukan relaksasi Benson selama 4 kali. Hal ini menggambarkan jika relaksasi Benson dapat menjadi terapi untuk menurunkan stres lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Habibollahpour et al., (2019) menemukan bahwa relaksasi Benson dapat memberikan kenyamanan pada lansia melalui pengurangan kecemasan.

Relaksasi Benson menurunkan kecemasan melalui pengurangan ketegangan otot dan sekresi kortisol. Ini juga mempengaruhi detak jantung, fungsi pernapasan dan, beban kerja jantung. Metode ini mengatur hipotalamus dan memberikan efeknya dengan mengurangi rangsangan sistem saraf simpatis dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis (Daneshpajooch et al., 2019; Keihani et al., 2019). Oleh sebab itu,

relaksasi Benson dapat berdampak positif dalam menurunkan stress melalui pemberian rasa rileks, dan penurunan sekresi kortisol. Kortisol merupakan hormon pertama yang disekresikan oleh kelenjar adrenal sebagai respons terhadap stres dan gangguan tidur (Yoon & Park, 2019).

Di sisi lain, lansia merupakan sangat rentan terjadi stres akibat menurunnya kemampuan mereka dan tingkat stres pada lansia lebih besar daripada populasi dengan usia yang lebih mudah. Dengan demikian, tampaknya menggunakan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah diakses di kalangan lansia akan menjadi metode yang sangat menjanjikan dan efektif untuk menghilangkan stres dan kecemasan. Intervensi yang mengurangi stres memiliki peran khusus dalam meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kualitas hidup yang pada gilirannya dapat menyebabkan perubahan positif yang dramatis dalam kehidupan lansia.

Jafari et al., (2018) meneliti efek relaksasi Benson dalam mengurangi tingkat kelelahan setelah transplantasi sel induk. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelelahan mengurangi aktivitas fisik secara signifikan. Hasil ini dibenarkan mengingat kelelahan merupakan akibat dari menurunnya kemampuan fisik lansia. Rambod et al., (2013) dalam studinya juga melaporkan efek relaksasi Benson pada peningkatan kualitas tidur pada pasien HD. Terbukti, kualitas tidur yang lebih baik dikaitkan dengan efisiensi yang lebih tinggi dari lansia ini dalam melakukan tugas sehari-hari sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan stres lansia.

Relaksasi Benson ini dapat dianggap sebagai sebuah terapi yang dapat menjadi rujukan untuk menurunkan stress lansia, terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama sebab fokus dari terapi relaksasi ini yaitu pada teknik nafas dalam dan pengucapan kata atau

kalimat keagamaan. Beberapa keutamaan dari relaksasi Benson adalah cara pelaksanaan yang mudah dilakukan, bisa dilakukan dengan sendiri secara fleksibel, biaya yang murah, dan waktu yang tidak terlalu lama (Fizran & Damayanti, 2020).

Penelitian Novitasari et al., (2014) juga menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat menurunkan stres kerja pada karyawan. Sehingga pada umumnya terapi relaksasi mengurangi kelelahan, kecemasan, depresi, stres yang dirasakan, dan ketegangan otot (Rambod et al., 2013).

## KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini terlihat bahwa ada pengaruh relaksasi Benson terhadap stres pada lansia. Relaksasi Benson mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menurunkan stres yang dialami oleh lansia. Jadi relaksasi ini dapat menjadi salah satu terapi non-obat dalam menurunkan stres, sehingga stres yang terjadi pada lansia tidak harus menggunakan obat-obatan yang mempunyai banyak efek samping. Relaksasi Benson juga tergolong terapi yang mudah dilakukan dengan pengaturan waktu yang fleksibel.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah memberikan pendanaan pada penelitian ini melalui hibah penelitian internal perguruan tinggi. Sehingga penelitian ini bisa terlaksana dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

Daneshpajoo, L., Najafi Ghezalje, T., & Haghani, H. (2019). Comparison of the effects of inhalation aromatherapy using Damask Rose aroma and the Benson relaxation technique in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*, 45(5), 1205-

1214.

<https://doi.org/10.1016/j.burns.2019.03.001>

Firzan, & Damayanti. (2020). Pengaruh Teknik relaksasi Benson dan reminiscence terhadap tingkat stress pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukit Tinggi Tahun 2018. *Jurnal Ensiklopedia*, 2(3),299-312.

Habibollahpour, M., Ranjesh, F., Motalebi, S. A., & Mohammadi, F. (2019). The Impact of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep in the Elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(1), 88-94

<https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000204>

Harorani, M., Davodabady, F., Farahani, Z., hezave, A.K., & Rafiei, F. (2020), The effect of Benson's relaxation response on sleep quality and anorexia in cancer patients undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 50,102344.

<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102344>

Heshmati Fr, N., Slari, M., Rakhshani, M. H., Borzoe, F., & Sahebkar, M. (2020). The effects of Benson relaxation technique on activities of daily living in hemodialysis patients; A single-blind, randomized, parallel-*Therapies in Clinical Practice*,39,101133.

<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101133>

Jafari, H., Janati, Y., Yazdani, j., Bali, N., & Hassanpour, S. (2018). The effect of relaxation technique on fatigue levels after stem cell transplant. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(5), 388-394.

[https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_26\\_17](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_26_17)

Keihani, Z., Jalali, R., Shamsi, M. B., & Salari, N. (2019). Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia-Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery.

- Journal of Perianesthesia Nursing*, 34(6), 1232-1240.  
<https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.05.005>
- Kementerian Kesehatan. (2019). *Indonesia Masuki Periode aging Population*. Web Kemkes RI Tgl 4 Juli 2019.  
<https://www.kemkes.go.id/article/view/190705004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan RISKESDAS 2018. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*, 53(9), 181-222.  
[http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No.57 Tahun 2013 tentang PTRM. Pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.57%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.Pdf)
- Lindahl, E., Tilton, K., Eickholt, N., & Ferguson-Stegall, L. (2016). Yoga reduces perceived stress and exhaustion levels in healthy elderly individuals. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 50-56.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.05.007>
- Makwah, D.J., & Hidayati, E. (2019). Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Sehari-hari Pada Lansia. *Prosiding Temilnas XI IPH, September*, 112-120.
- Novitasari, L., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja Pada Karyawan Di PT Tri Cahya Purnama Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 5, 1-12.
- Prasetyo, W., Nancye, P.M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34-42. <https://doi.org/10.47560/Kep.v8i2.127>
- Rahayuni, N. P.N., Utami, P.A.S & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Jurnal Keperawatan Sriejaya*, 2(2), 230-238.
- Rambod, M., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Raffi, F., & Sharif, F. (2013). The effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep of Iranian Hemodialysis patients: A randomized trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(6), 577-584.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.009>
- Reig-Ferrer, A., Ferrer-Cascales, R., Santos-Ruiz, A., Campos-Ferrer, A., Prieto-Seva, A., Velasco-Ruiz, I., Fernandez-Pascual, M.D., & Albaladejo-Balquez, N. (2014). A relaxation technique enhances psychological Well-being and immune parameters in elderly people from a nursing home: A randomized controlled study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14(1).  
<https://doi.org/10.1156/1472-6882-14-311>
- Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R.M. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News*, 2(3), 522-533.  
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/688>
- Setiana, D.G.A.A., Wiyani, C., & Erwanto, R (2017). Pengaruh art therapy ( Terapi Menggambar) terhadap stres Pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(2), 192-202.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Suhuda, H. (2019). Pengaruh Terapi Mediasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, &(1)
- Vikhanti, I. D. A.A., & Ardani, I. G. A.I. (2016). Angka Kejadian Gangguan cemas dan Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tersna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(9), 81-83.

Yoon, H.G., & Park,H. (2019). The effect of auricular acupressure on sleep in breast Cancer Patients undergoing chemotherapy: A single-blind, randomized controlled trial. *Applied Nursing Research*,48(March),45-51.  
<https://doi.org/10.1016/j.apnr.2019.05.009>

**Cite this article as:** Rokhman, A.. (2021). Penurunan Stress Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson. *Jurnal Ilmiah Media Husada*. 10(1), 52-58. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>