

PENGARUH TEHNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES LANSIA DI UNIT REHABILITAS SOSIAL WENING WARDOYO UNGARAN

Kadek Oka Aryana, Dwi Novitasari, S.Kep.,Ns. M.Sc*)

*) Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran

ABSTRACT

Elderly stress is caused by physically, biologically, psychologically, and socially change. Beside of them, it is also affected by the condition of elders circumstance who lived in parlor. One of the ways to overcome the stress by non-pharmacologically is with Benson relaxation technique which is able to balance O^2 in the brain. This research aims to know the influence of Benson relaxation technique to reduce stress level on elderly in Social rehabilitation Unit Wening Wardoyo Ungaran.

The research design is quasi experimental design. The number of population in this research is 90 elders. While, the quantity of research sample is 30 respondents which are divided into 2 groups. Datas of elder's stress level were collected by the usage of Depression Anxiety Stress Scale questionnaire. The univariate analysis was executed by monitoring the distribution of stress level frequencyat before and after the treatment and bivariate analysis was executed by the usage of paired t-test and unpaired t-test.

The result shows that before Benson relaxation technique is applied towards intervened group, it is obtained that the average of respondents stress level is 22,93 (mid-level) SD (3,353). After Benson relaxation technique was applied, it is obtained that the average of respondents stress level was reducing at 18,33 (low-stress) SD (2,820). Benson relaxation technique shows significantly influence to reduce stress level at p-value of 0,002 ($p < 0,05$). Based on the result, the technique can be applied as the stress treatment on elders in Social Rehabilitation Unit Wening Wardoyo Ungaran

Keywords : Benson relaxation technique, stress level, Elderly people.

Bibliographies : 36 (2003-2012)

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan tertentu. 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).

Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa peningkatan jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2000-2011 baik secara absolute maupun persentase mengalami peningkatan. Persentase lansia terhadap jumlah penduduk meningkat dari 9,27% pada tahun 2000 menjadi 10,57% pada tahun 2011. Hal ini antara lain disebabkan oleh meningkatnya usia harapan hidup sebagai hasil dari pembangunan di bidang kesehatan. Jumlah penduduk di Jawa Tengah pada tahun 2011 berdasarkan proyeksi penduduk hasil SP 2010 menjadi 3,49 juta (BPS, 2011).

Provinsi Jawa Tengah (Jateng), termasuk salah satu dari tujuh provinsi di Indonesia yang berpenduduk dengan struktur tua (lansia). Data Departemen Sosial (Depsos) menyebutkan, jumlah penduduk dengan struktur tua (lansia) mencapai 9,36%. Jumlah lansia di Indonesia setiap tahun cenderung mengalami peningkatan. Jika pada tahun 1970 sebanyak 5,3 juta jiwa (4,48%), tahun 1990 menjadi 12,7 juta jiwa (6,29%), tahun 2000 sebanyak 14,4 juta jiwa (7,18%) dan tahun 2005 meningkat menjadi 16,8 juta jiwa (7,78%). Tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai 28,8 juta orang, atau sekitar 11,34%. Indonesia termasuk negara berstruktur penduduk tua (lansia), karena jumlah penduduk usia lanjutnya lebih dari 7% di atas ketentuan badan dunia (Depsos, 2009).

Peningkatan jumlah penduduk lansia apabila tidak segera ditangani akan menambah masalah yang sangat kompleks, terutama dibidang kesehatan mengingat lansia merupakan periode di mana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi yang telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Masa tua banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan dengan baik, seperti diketahui bahwa memasuki lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degeneratif yang menyerang. 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 (Anderson, 2008 dalam Rosita, 2012).

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut 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 (Indriana, 2010). Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia meliputi, kondisi kesehatan fisik, kondisi psikologi, keluarga, lingkungan, pekerjaan (Fitria, 2007).

Lanjut usia potensial biasanya hidup di rumah sendiri atau tidak tinggal di Panti Wredha. Mereka masih mampu bekerja dan mencari nafkah baik untuk dirinya sendiri maupun keluarganya. Lanjut usia tidak potensial membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Bagi yang masih memiliki keluarga, maka mereka bergantung pada keluarganya. Bagi yang tidak lagi memiliki keluarga, bahkan hidupnya terlantar, biasanya menjadi penghuni Panti Wredha yang berada di bawah naungan Departemen

Sosial. Segala kebutuhan hidupnya menjadi tanggung jawab Panti Wredha dan biasanya mereka tinggal di sana sampai akhir hidupnya.

Saat seseorang memasuki masa usia lanjut, akan mengalami berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Memasuki usia lanjut tidak lain adalah upaya penyesuaian terhadap perubahan-perubahan tersebut. Sebagai proses alamiah, perkembangan manusia sejak periode awal hingga masa usia lanjut merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Perubahan-perubahan menyertai proses perkembangan termasuk ketika memasuki masa usia lanjut. Ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu usia ini pada posisi serba salah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stress (Indriana 2012). Berat atau tidaknya suatu stress tergantung dari penilaian seseorang terhadap stress yang dialami. Seseorang yang mengalami stress apa bila tidak teratasi dapat menampilkan gejala-gejala fisik, emosi, intelektual dan interpersonal (Prabowo, 2007).

Adanya penurunan pada kondisi lansia, maka akan mengalami perubahan aspek psikologis yang berkaitan dengan keadaan kepribadian Lansia. Karakteristik Lansia yang di panti werdha dengan Lansia yang bersama keluarga memiliki perbedaan karakteristik, karakteristik ini berpengaruh pada perilaku yang dilakukan sehari-hari. Karakteristik stres lansia di panti werdha dipengaruhi lingkungan internal. Lingkungan internal dipersepsi individu berupa gejala dan kekecewaan atau kemarahan pada anak atau keluarga. Seperti diketahui lansia seharusnya berkumpul dengan keluarga tetapi malah ditempatkan pada panti jompo dan terdapat pula yang menginginkan untuk tinggal karena tidak mempunyai tempat tinggal dan keluarga, perasaan jauh dari keluarga dan rasa terbuang dari orang-orang yang disayangi itulah yang membuat lansia merasa dirinya tersisih. Sehingga lansia yang ditempatkan di panti akan mengalami perubahan perilaku seperti mudah merasa kesal, tidak sabar,

pemarah, gelisah, pendiam dan perubahan strategi koping dengan kondisi tersebut maka lansia akan mudah mengalami stres (Rosita, 2012).

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 stress (Dalimartha 2008). Relaksasi ada beberapa macam (Miltenbarger 2004) mengemukakan ada 4 macam relaksasi yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focussing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*).

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 kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor 2000, dalam Purwanto, 2006). Kelebihan latihan tehnik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun (Deleon, 1999). Disamping itu kelebihan dari tehnik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres. Sedangkan kita tahu pemberian obat-obatan kimia dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pemakainya seperti gangguan pada ginjal (Yosep, 2007).

Proses pernafasan yang tepat merupakan penawar stres. Proses pernafasan merupakan proses masuknya O₂ melalui saluran nafas kemudian masuk ke paru dan diproses kedalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan didarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan

O₂. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar di bawah otak juga menghasilkan β *endorphin* sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin* kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman (Taylor, 2001 dalam Risnas 2005).

Penelusuran penulis, penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia belum pernah diteliti sebelumnya, tetapi terdapat variabel penelitian yang hampir mirip dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Trisnayanti (2010) pada lansia di Panti Werdha Wening Wardoyo Ungaran. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8 Maret 2013 di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran diperoleh informasi dari pegawai dinas sosial yang bertugas mengatakan bahwa kapasitas Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo adalah 120 dan sekarang dihuni sebanyak 90 lansia dengan rentang usia 60-90 tahun yang ditempatkan pada 15 bangunan asrama atau wisma. Hasil observasi dan wawancara pada 10 lansia, didapatkan hasil: 6 lansia diantaranya mengalami stres yaitu: 2 orang mengeluh penyakitnya tidak kunjung sembuh, susah tidur, sulit fokus terhadap apa yang dikerjakan dan terlihat tidak bersemangat, 3 orang mengeluh kangen dengan suasana di rumah, jarang ditengok sama keluarga, terkadang memilih sendiri dan menangis saat teringat dengan keluarga,

dan 1 orang mengalami stroke, merasa kebingungan saat ditanya (pelupa), tidak bersemangat dan 4 lansia diantaranya tidak mengalami stres. Upaya yang dilakukan pengasuh dalam menangani masalah ini adalah dengan memberikan obat-obatan seperti obat penenang. Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Adakah Pengaruh teknik relaksasi benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran?”.

METODE PENELITIAN

Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah latihan teknik relaksasi Benson sedangkan variabel *dependent* adalah tingkat stres pada lansia. Subyek dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di panti sosial wening wardoyo ungaran sampel dikumpulkan secara *purposive sampling*. Metode penelitian menggunakan eksperimen semu (*Quasi Experimental*) dengan pendekatan *Quasi Experimental with pretest & posttest control group design* merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat”sesuatu” yang dikenakan pada subyek selidik. Jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 lansia yang terdiri dari 7 lansia wisma Pandu, 8 lansia wisma Noroyono, 5 lansia wisma Werkudoro, 5 lansia wisma Larasati dan 5 lansia wisma Kunti.

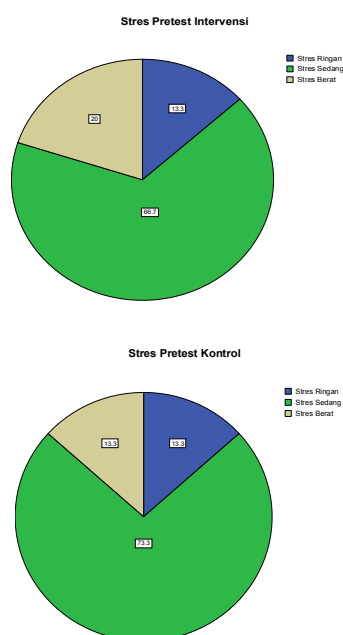
Kuisisioner dalam penelitian ini menggunakan menggunakan kuisisioner *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS) yang sudah di modifikasi oleh peneliti yang terdiri dari 14 pertanyaan yang bersifat tertutup. Pada setiap pernyataan subyek diminta untuk menjawab tiap pertanyaan yang sudah di tentukan yaitu sangat sering diberi skor 3, sering diberi skor 2, kadang diberi skor 1 dan tidak pernah diberi skor 0. Pada tahap pengambilan data, peneliti datang ke panti subyek pada hari yang telah di tentukan sebelumnya dengan pihak pengurus panti dan responden diminta untuk mengisi kuisisioner yang telah disediakan. Pada saat pengambilan data,

peneliti didampingi oleh pengawas masing-masing pegawai wisma. Pada akhir pengambilan data, kuisioner yang terisi berjumlah 30. Tidak terdapat data yang tidak valid karena semua pernyataan dijawab oleh responden. Variabel tingkat stres dikategorikan menjadi stres normal 0-14, stres ringan 15-18, stres sedang 19-25, Stress berat 26-33, sangat berat : > 34. Analisa data yang digunakan adalah anilisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel sedangkan analisa bivariat menggunakan uji *t test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Gambaran Tingkat Stres Lansia Sebelum Diberikan Tehnik Relaksasi Benson pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.



Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebelum diberikan tehnik relaksasi Benson pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran pada kelompok intervensi lansia mengalami stres sedang sejumlah 10 orang (66,7%), stres ringan 2 orang (13,3%), stres berat 3 orang (20%), sedangkan pada kelompok kontrol mengalami stres sedang sejumlah 11 orang (73,4%), stres ringan 2 orang (13,3%), stres berat 2 orang (13,3%).

Semakin bertambahnya usia seseorang akan mengalami penurunan dari semua sistem dalam tubuhnya. Mengingat lansia merupakan periode dimana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi yang telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Masa tua banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan dengan baik, seperti diketahui bahwa memasuki lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degeneratif yang menyerang. 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 (Anderson, 2008 dalam Rosita 2012).

Berdasarkan hasil penelitian lansia mengalami tingkat stres yang bermacam macam. Sebagian besar lansia yang berada dipanti werdha mengalami stres sedang yang disebabkan karena kekecewaan atau kemarahan pada anak, keluarga atau lingkungan sekitar. Stres sedang biasanya disertai keluhan seperti gangguan tidur, detak jantung lebih keras, ketegangan emosional meningkat. Selain mengalami stres sedang lansia juga ada yang mengalami stres ringan ini disebabkan karena terlalu banyak tidur. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Bagi mereka sendiri, stresor ini bukan resiko yang signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian, stresor ringan yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan resiko penyakit. Tahap stres ringan yaitu: semangat bekerja besar, pengelihatn tajam. Lansia juga ada beberapa yang mengalami stres berat ini disebabkan oleh situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan hingga menahun, seperti penyakit kronis yang tidak kunjung sembuh akan membuat situasi stres yang berkepanjangan, sehingga makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan. Stres

berat biasanya disertai keluhan seperti gangguan pencernaan, konsentrasi menurun, insomnia, kelelahan fisik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trisnayati (2010) yang berjudul pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia dengan hasil penelitian menunjukkan kebutuhan tidur sebelum dan sesudah diberikan tehnik “Relaksasi Benson” pada kelompok perlakuan signifikansi. Kesimpulan, ada pengaruh yang signifikan antara “Relaksasi Benson” terhadap pemenuhan kebutuhan tidur dimana menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha(0,05)$.

B. Analisis Bivariat

1. Table 5.5 Perbedaan Tingkat Stres Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Tehnik Relaksasi Benson Pada Klompok Kontrol

| Variabel | Perlakuan | n | Rata-rata | SD | t | p-value |
|---------------|-----------|----|-----------|-------|-----|---------|
| Tingkat Stres | Sebelum | 15 | 0,733 | 3,399 | 1,1 | 0,274 |
| | Sesudah | 15 | | 3,719 | 40 | |

Berdasarkan table 5.5 dapat diketahui bahwa pada klompok kontrol rata rata skor tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 0,733.

Berdasarkan uji *t dependen*, didapatkan nilai t hitung sebesar 1,140 dengan *p-value* sebesar 0,274. Terlihat bahwa $p\text{-value} 0,274 > \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres lansia sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang dikontrol tidak memberikan efek apa-apa. Lansia mengalami stres yang tidak mendapatkan perlakuan tidak mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan sehingga tidak terjadi perbedaan antara *pre-test* dengan *post-test* pada tingkat stres. Berdasarkan fakta diatas peneliti menyimpulkan bahwa pada lansia yang tinggal di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran yang tidak aktif

mengikuti latihan relaksasi Benson sebagian besar mengalami stres yang mengakibatkan mengalami perubahan perilaku seperti mudah merasa kesal, tidak sabaran, pemarah, gelisah, pendiam dan perubahan strategi koping dengan kondisi tersebut maka lansia akan mudah mengalami stres (Rosita, 2012).

Seseorang yang mengalami Stres akan membuat segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu, sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Terkadang stres ini juga dapat turun dengan sendirinya karena seseorang yang mengalami stres dapat menenangkan dirinya sendiri dalam artian seseorang ini menanggapi stres atau respon seseorang terhadap stres tersebut tidak berlebihan, jika tanggapan atau *strain* itu berlebihan ini akan menjadi sebuah ketegangan atau tekanan yang akan membuat pola pikir, emosi dan perilaku akan menjadi kacau, ini yang akan menyebabkan stres. Maka dari itu stres dapat turun dengan sendirinya tergantung bagaimana seseorang menyikapi stres tersebut (Yosep, 2007).

Dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang hanya dikontrol tidak memberikan efek apa-apa. Lansia mengalami stres yang tidak mendapatkan perlakuan tidak mengalami penurunan tingkat stres sehingga tidak terjadi perbedaan antara sebelum dengan sesudah pada tingkat stres.

2. Table 5.7 pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress

| Variabel | N | Rata-rata | SD | T | p-value |
|-----------------------------------|----|-----------|-------|-------|---------|
| Tingkat Stres kelompok Intervensi | 15 | -4,067 | 3,719 | 3,375 | 0,002 |

Berdasarkan tabel 5.7 rata-rata perbedaan tingkat stres lansia kelompok intervensi sesudah diberikan tehnik relaksasi Benson sebesar -4,067. Kelompok intervensi yang diberikan tehnik relaksasi Benson lebih rendah dibandingkan lansia

kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik relaksasi Benson. Berdasarkan uji *t independen*, didapatkan nilai *t* hitung = -3,375 dengan *p-value* sebesar 0,002. Oleh karena *p-value* $0,002 < \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stres lansia sesudah diberikan tehnik relaksasi Benson antara kelompok intervensi dan kontrol pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Ini juga berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan tehnik relaksasi Benson terhadap tingkat stres lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.

Perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada hasil sesudah diberikan tehnik relaksasi Benson yaitu adanya penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi yang diberikan tehnik relaksasi Benson dan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan karena lansia tidak diberikan tehnik relaksasi Benson.

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 kesjahteraan yang lebih tinggi.

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 pernapasan, latihan pernafasan yang tepat merupakan penawar stress. Walaupun kita semua bernapas, beberapa dari kita tetap mempertahankan kebiasaan alamiah, pernapasan lengkap dialami oleh bayi atau orang primitif. Ketika menarik napas, udara dihirup ke dalam melalui hidung dan dihangatkan selaput lendir rongga hidung. Bulu hidung menyaring kotoran yang dikeluarkan pada saat menghembuskan

napas. Diafragma adalah seperti selembar otot yang membentang pada dada, memisahkan dada dan perut umumnya hal ini berjalan dengan otomatis, pada saat diafragma relaks, paru-paru kontraksi dan udara didorong keluar.

Kedua paru dihubungkan bronkus yang membawa oksigen ke dalam pembuluh vena dan nadi. Pada saat darah meninggalkan paru-paru melalui pembuluh nadi, warna merah cerah karena mengandung oksigen yang tinggi (kurang dari 25%). Darah dipompa keluar oleh jantung melalui pembuluh darah nadi kapiler, mencapai semua bagian tubuh. Sebagaimana kehidupan disokong oleh oksigen yang ditukar oleh hasil pembakaran di dalam sel, darah berwarna pudar. Darah kembali ke bagian kanan jantung dan dipompa ke paru-paru dimana tersebar berjuta pembuluh darah kecil, Pada saat oksigen kontak dengan darah yang bermuatan buangan, gelembung terjadi dimana sel mengambil oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida. Setelah dibersihkan dan di oksigenasi, darah dikembalikan ke jantung kiri dan dialirkan kembali ke seluruh tubuh (Kustanti, 2008).

Jika jumlah udara segar yang masuk paru-paru tidak mencukupi, darah anda tidak dibersihkan atau dioksigenasi sebagaimana mestinya. Hasil pembakaran (buangan) yang seharusnya dibuang tetap ada dalam sirkulasi darah, dan perlahan-lahan meracuni sistem tubuh. Jika darah kekurangan oksigen, darah akan berwarna kebiruan dan hitam, serta dapat dilihat melalui warna kulit yang buruk dan pencernaan terhambat. Organ dan jaringan anda menjadi kurang makanan dan memburuk. Kurangnya oksigen dalam darah memperbesar kemungkinan terjadinya ansietas, depresi dan lelah, yang sering membuat setiap situasi stress menjadi lebih sukar diatasi. Kebiasaan bernapas yang tepat penting untuk kesehatan mental dan fisik (Davis *et al*, 1995 dalam, Kustanti, 2008).

Seseorang yang melakukan relaksasi, aktifitas sistem limbik menurun, sebuah studi yang dilakukan pada tahun 1997 oleh peneliti di Jepang dan *Harvard Medical*

School dalam Satyanegara (2012) menunjukkan bahwa perilaku ritual spiritual seperti berdoa juga mempengaruhi hipotalamus, terutama pada daerah yang bertanggung jawab atas pengaturan sistem saraf otonom. Karena sistem limbik mengandung hipotalamus, yang mengontrol sistem saraf otonom, penurunan daerah limbik dapat menjelaskan bagaimana relaksasi mengurangi stres dan meningkatkan stabilitas otonomnya dengan meningkatnya kerja inti hipotalamus yang mengatur sistem saraf parasimpatis.

Sirkulasi peredaran darah terutama di otot dan otak, berkaitan erat dengan kebutuhan metabolisme jaringan, sangat sensitif dan konsisten dalam responnya terhadap perilaku manusia, sebuah studi oleh *Jevning et al* (1996) dalam Satyanegara (2012) menggambarkan suatu redistribusi menarik dalam aliran darah mediator. Aliran darah ke ginjal dan hati menurun disertai dengan peningkatan output jantung yang cukup signifikan. Hal ini mendukung hipotesis bahwa sebagian besar darah didistribusikan ke otak sehingga aliran darah serebral meningkat selama melakukan latihan nafas.

Ketika melakukan teknik relaksasi Benson tekanan darah akan menurun.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stress lansia sebelum diberikan tehnik relaksasi Benson pada kelompok intervensi yang mengalami stress ringan 2 orang (13,3%), stress sedang 10 orang (66,7%), dan stress berat 3 orang (20,0%).
2. Tingkat stress lansia sesudah diberikan tehnik relaksasi Benson kelompok intervensi yang mengalami stress ringan 9 orang (60,0%) dan stress sedang 6 orang (40,0%).
3. Tingkat stress lansia sebelum diberikan tehnik relaksasi Benson pada kelompok kontrol yang mengalami stress ringan 2 orang (13,3%), stress sedang 11 orang (73,4%), dan stress berat 2 orang (13,3%).
4. Tingkat stress lansia sesudah diberikan tehnik relaksasi Benson pada kelompok kontrol yang mengalami stress ringan 3 orang (20,0%), stress sedang 10 orang (66,7%), dan stress berat 2 orang (13,3%).
5. Ada perbedaan yang signifikan tingkat stress lansia sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi Benson pada kelompok intervensi di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, didapatkan nilai t hitung sebesar 4,519 dengan $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$.
6. Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stress lansia sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi Benson pada kelompok kontrol di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, didapatkan nilai t hitung sebesar 1,140 dengan $p\text{-value } 0,274 > \alpha (0,05)$.
7. Ada pengaruh yang signifikan tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, didapatkan nilai t hitung sebesar -3,375 dengan $p\text{-value } 0,002 (<0,05)$.

SARAN

1. Bagi Lansia
Dapat membantu lansia yang mengalami stress agar secara mandiri dapat melakukan tehnik relaksasi Benson.
2. Bagi Panti Wredha
Tehnik relaksasi Benson dapat dijadikan pengobatan alternatif dalam panti khususnya tentang stress serta mampu menanggulangi masalah psikologis lansia terutama masalah stress yang muncul.
3. Bagi Perawat
Hendaknya melakukan latihan tehnik relaksasi Benson terhadap lansia yang mengalami stress.
4. Bagi Penelitian yang Akan Datang
Hendaknya mampu mengontrol faktor faktor yang mempengaruhi

tingkat stres responden seperti tipe perilaku responden saat beradaptasi dengan lingkungan yang ada disekitarnya serta perbedaan suku, agama dan kebiasaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan lanjut usia*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- BPS, 2011. *Profil Lansia Jawa Tengah*. Badan Pusat Statistik Jawa Tengah.
- Benson H. 2006. *Trancesolutions the relaxation response*. www.trancesolutions.com/info@trancesolutions.com
- Colbert Don, Md. 2011. *Stress cara mencegah dan mendangkalinya*. Denpasar: Udayana University Press.
- Dalimartha, S., Purnama, Basuki, T., dkk. 2008. *Care your self hipertensi*. Cetakan 1. Jakarta: PenebarPlus.
- Darmojo & Martono, 2004. *Buku ajar geriatri (Ilmukesehatanusialanjut)*. Jakarta: FKUI.
- Dempsey, P. A. & Arthur D. D. 2002. *Riset keperawatan buku ajar & latihan*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Donsos, 2009, <http://www.bkkbn.go.id/popups>, diunduh pada tanggal 7 November 2011.
- Fitria. 2007. *Prinsip Dasar dan Aplikasi Penulisan Laporan Pendahuluan dan strategi pelaksanaan tindakan keperawatan*. Jakarta: SalembaMedika.
- Gabbiche S. 2009. *Ecolesuperieure des sciences et Tehniques de La relaxation*. <http://www.google.co.id=in dication%20relaxation%20benson>.
- Handoyo. 2004. *Meditasi dan Muara Hati*. Jakarta: P.T Jakarta.
- Henry and John. 2005. *The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample* (British Journal of Clinical Psychology, 44, 227-239).
- Hidayat. 2004. *Model konsep dan teori keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Indriani Y. 2010. *Tingkat stress lansia dipanti werdha pucanggading semarang*, Jurnal Psikologi Undip. Vol. 8, no. 2
- Lumbotobing, 2006. *Kecerdasan pada usia lanjut dan dementia*. Jakarta: FKUI.
- Maryam, S, dkk. 2011. *Mengenal usia lanjut & perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- National Safety of Council. 2004. *Manajemen stres*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi penelitian kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian klinis*. Jakarta: EGC.
- Nugroho. 2000. *Keperawatangerontik*. Jakarta: EGC
- Nursalam, P.S. 2008. *Pendekatan praktis metodologi riset keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Nursalam. 2003. *Konsep & penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Patrick, Jeff and Dyck, Murray and Bramston, Paul. 2010. *Depression Anxiety Stress*.
- Potter & Perry. 2005. *Fundamental keperawatan*. Edisi ke-4. Jakarta: EGC.
- Prabowo, Hendro. 2007. *Tritmenmeta music untuk menurunkan stress*. *Proceeding pesat (psikologi, ekonomi, sastra, arsitek, & sipil) auditorium kampus gunatama*, 21-22.
- Purwanto, S. 2006. *Relaksasi dzikir*. *Jurnal psikologi universitas Muhammadiyah semarang*. 18(1).6-48.
- Risnas, N. 2005. *Pengaruh relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pad alansia*, *jurnal kesehatan hlm*: 1-26, <http://www.scribd.com/doc/126027156>
- Scale: is it valid for children and adolescents?* *Journal of Clinical Psychology*, 66 (9). pp. 996-1007. ISSN 1097-4679.

- Rosita, 2012. *Stressor Sosial Biologi Lansia Panti Werdha Usia dan Lansia Tinggal Bersama Keluarga*, jurnal BioKultur, Vol.I/No.1/, hal. 51.
- Wahjuni, Endang Sri. 2012. *Olahraga untuk menanggulangi stress*, edisivol, 10 no 1
http://ordik.jurnal.unesa.ac.id/128_870/olahraga--untuk--menanggulangi--stress.
- Stanley dan Beare. 2007. *Buku ajar keperawatan gerontik*. Edisi 2. Alihbahasa Juniartidan Kurnianingsih. Jakarta: EGC.
- Surini, S dan Utomo, B. 2003. *Fisikoterapi pada lansia*. Jakarta: EGC.
- Trisnayanti M. 2010. *Pengaruh relaksasi Benson terhadap gangguan pola tidur lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran*. Semarang.
- Watson, Roger. 2003. *Perawatan pada lansia*. Jakarta: EGC.
- Widodo, Ari. 2008. *Pengaruh tehnik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skrizopenia*, jurnal kesehatan vol. 1 no. 3 hlm: 131-136.
- Yosep, Iyus. 2007. *Keperawatan jiwa*. Bandung : PT Refika Aditama.