



# JNPH

Volume 11 No. 2 (Oktober 2023)

© The Author(s) 2023

## PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA BENGKULU

### THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON CHANGE ANXIETY LEVEL OF THE ELDERLY AT TRESNA WERDHA NURSING HOME BENGKULU

SARIMAN PARDOSI, ERNI BUSTON, NEHRU NUGROHO,  
JENITA DT DONSU, ROSA DELIMA EKWANTINI

JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU, INDONESIA  
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA, INDONESIA

Email: [ernibuston87@gmail.com](mailto:ernibuston87@gmail.com)

#### ABSTRAK

Pendahuluan: Menurut World Health Organization (WHO, 2001), jumlah orang yang menderita kecemasan ada 5% dari jumlah penduduk Indonesia. Eric j. Lenze, MD di University of Pittsburg School of Medicine, Menunjukkan bahwa gangguan kecemasan lebih umum pada orang tua, dengan menunjukkan kecemasan 7% terjadi pada lanjut usia. Menurut World Health Organization (WHO, 2001), jumlah orang yang menderita kecemasan ada 5% dari jumlah penduduk Indonesia. Salah satu upaya non farmakologis untuk mengatasi kecemasan adalah dengan teknik relaksasi salah satunya relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap perubahan kecemasan lansia. Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan pre-post test with control group design. Teknik pengambilan sampel secara purposive sampling dengan jumlah responden 40 responden yang terdiri dari 20 responden untuk kelompok intrvensi dan 20 responden untuk kelompok kontrol. Instrument penelitian yang digunakan berupa modul/SOP relaksasi benson, dan untuk menilai skor kecemasan digunakan Hamilton Anxiety Rate Scale (HARS). Hasil dan Pembahasan: Analisis menggunakan Wilcoxon dengan hasil p-value  $0.000 < 0.05$  yang berarti ada perbedaan rata-rata skor kecemasan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di Panti Tresna Werdha. Kesimpulan: Terapi benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha propinsi Bengkulu.

**Kata Kunci: Relaksasi Benson, Tingkat Kecemasan, Lansia**

## ABSTRACT

**Intoduction:** According to the World Health Organization (WHO, 2001), the number of people who suffer from anxiety is 5% of the total population of Indonesia. Eric j. Lenze, MD at the University of Pittsburg School of Medicine, shows that anxiety disorders are more common in older people, showing that 7% anxiety occurs in the elderly. One of the non-pharmacological efforts to overcome anxiety is relaxation techniques, one of which is Benson relaxation and deep breathing relaxation. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of Benson's relaxation therapy on changes in elderly anxiety. **Methods:** The research design used was a quasi-experimental with pre-post test with control group design. The sampling technique was purposive sampling with 40 respondents consisting of 20 respondents for the intervention group and 20 respondents for the control group. The research instrument used was a Benson relaxation module/SOP, and the Hamilton Anxiety Rate Scale (HARS) was used to assess anxiety scores. **Results and Discussion:** Analysis using Wilcoxon with p-value  $0.000 < 0.05$ , which means that there is a difference in the average anxiety score after the intervention in the intervention group and the control group so that it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is an effect of Benson relaxation therapy on changes the level of anxiety of the elderly at the Tresna Werdha Panti. **Conclusion:** Benson therapy is effective in reducing the anxiety level of the elderly at the Tresna Werdha Panti Sosial, Bengkulu province.

**Keywords: Benson Relaxation, Anxiety Level, Elderly**

## PENDAHULUAN

Pembangunan nasional di segala bidang yang selama ini telah dilaksanakan oleh pemerintah, telah mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara umum dapat dilihat dari meningkatnya angka umur harapan hidup, sehingga menimbulkan sejumlah masalah terutama aspek Kesehatan dan kesejahteraan lansia, secara psikologis masalah yang sering terjadi akibat proses degeneratif lansia adalah kecemasan.

Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,39 persen, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,92 persen dan lansia tua (kelompok umur 80+) sebesar 8,69 persen (BPS, 2018)

Menurut penelitian Eric J. Lenze, MD di University of pittsburg School of Medicine, menunjukkan bahwa gangguan kecemasan lebih umum pada orang tua, dengan menunjukkan kecemasan 7% terjadi pada lanjut usia, sedangkan menurut American Journal of Psykiatry (Beekman, dikutip dalam

Warner, 2006) menemukan bahwa 10% orang dewasa yang berusia 55-85 tahun mengalami kecemasan

Menurut World Health Organization (WHO, 2001), di Indonesia gangguan jiwa diperkirakan 2-3% , jumlah yang menderita kecemasan 5% dari jumlah penduduk Indonesia. Gangguan jiwa juga mengakibatkan penderitaan yang tidak dapat digambarkan besarnya bagi penderitanya sendiri dan keluarganya serta orang disekitarnya, berupa kegelisahan, kecemasan, keputusasaan, kekecewaan dan kekawatiran, Secara psikologis masalah yang sering dijumpai akibat degenerative adalah kecemasan.

Salah satu upaya non farmakologis untuk mengatasi kecemasan adalah Teknik relaksasi, dibagi menjadi 4 macam yaitu relaksasi otot progresif, Pernafasan diafragma, meditasi dan relaksasi perilaku (Miltenberger, 2004).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan melakukan terapi relaksasi Benson dan tehnik relaksasi nafas dalam. Terapi relaksasi benson merupakan terapi religious yang melibatkan

factor keyakinan agama. Pada masa lansia, kecenderungan untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga tehnik relaksasi ini tepat untuk dilakukan menangani ketidaknyamanan pada lansia yaitu dengan tehnik relaksasi benson.

Kelebihan dari latihan tehnik relaksasi dibandingkan tehnik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Aryana & Novitasari, 2013) Hasil penelitian (Mahdavi et al., 2013), bahwa penerapan metode relaksasi Benson memiliki hasil positif dalam penurunan stres, kecemasan dan rasa sakit, begitu juga hasil penelitian yang dilakukan di Iran oleh (Kiani et al., 2017), bahwa dengan tehnik benson relaksasi dapat menurunkan nyeri.

Survey awal lansia banyak yang mengeluh dalam menjalani kehidupan yang jauh dari keluarga, merasakan gelisah, hidupnya saat ini telah hampa, dan mengatakan pasrah untuk tinggal dipanti dan terkadang menangis sendiri mengingat masa lalu. Lanjut usia merasa gembira jika ada kunjungan dan tingkah laku yang muncul pada lansia yang berada di panti seperti, seringkali melamun, duduk bersama-sama tapi saling diam, (Survey di PSTW, tahun 2021)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi-eksperimen yaitu dengan menggunakan rancangan pre test and post test with control group dimana penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pre-test terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan post-test dengan jumlah sampel 40 orang.

## HASIL PENELITIAN

Hasil uji statistic Wilcoxon p-value  $0.001 \leq 0.05$  sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  diterima yang berarti ada perbedaan rata-rata skor kecemasan responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Setelah dilakukan uji homogenitas selanjutnya dilakukan uji Man Whitney yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata skor kecemasan responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

**Tabel 1. Perbedaan rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol**

|                            | N       | Mean Rank | Sum of Ranks | Z      | Asymp Sig (2 tailed) |       |
|----------------------------|---------|-----------|--------------|--------|----------------------|-------|
| <i>Pre-Post Intervensi</i> | Negatif | 19        | 10.00        | 190.00 | -3.837               | 0.001 |
|                            | Positiv | 0         | .00          | .00    |                      |       |
|                            | Ties    | 1         |              |        |                      |       |
|                            | Total   | 20        |              |        |                      |       |
| <i>Pre-Post Kontrol</i>    | Negatif | 20        | 10.50        | 210.00 | -3.972               | 0.001 |
|                            | Positiv | 0         | .00          | .00    | 0                    | .00   |
|                            | Ties    | 0         |              |        |                      |       |
|                            | Total   | 20        |              |        |                      |       |

Sumber: Data Diolah, 2022

Selisih perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi diperoleh 5.3 lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol sebesar 2.3. Hal ini menggambarkan bahwa selisih rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata selisih skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol.

Hasil uji statistic dengan menggunakan Man Whitney didapatkan p-value sebesar  $0.001 \leq 0.05$  yang berarti ada perbedaan selisih skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi terhadap kecemasan responden.

**Tabel 2. Perbedaan selisih rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol**

|                      | Kelompok   | N      | Mean  | Z     | Asymp.Sig (2-tailed) |
|----------------------|------------|--------|-------|-------|----------------------|
| Hasil Skor Kecemasan | Intervensi | 20     | 18.75 | -3.45 | 0.001                |
|                      | Kontrol    | 20     | 22.20 | 2     | 22.20                |
|                      |            | 2022.2 |       |       |                      |
|                      |            | 0      |       |       |                      |

Sumber: Data Diolah, 2022

## PEMBAHASAN

Hasil Analisa rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 24.05 dan rata-rata skor kecemasan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 18.75. Sedangkan rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 24.50 dan rata-rata skor kecemasan setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 22.20. Sehingga didapat selisih skor rata-rata sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi adalah 5.3 dan selisih skor rata-rata sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol adalah 2.3. Sehingga dari selisih skor kecemasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson lebih efektif dan lebih berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada lansia dibandingkan dengan relaksasi napas dalam.

Berdasarkan hasil penelitian selisih skor kecemasan pada kelompok kontrol lebih kecil dari selisih kelompok intervensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Solehati dan Kosasih (2010) dengan judul pengaruh Teknik benson relaksasi terhadap kecemasan klien post seksio sesarea. Hasil penelitiannya adalah Teknik benson efektif untuk menurunkan kecemasan pada klien post sektio sesarea ( $p = 0.001$ ). (Morita et al., 2020)

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji Man Whitney menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan lansia setelah diberikan terapi relaksasi benson adalah 18.75 lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata skor kecemasan lansia setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam adalah sebesar 22.20. Hal ini menggambarkan rata-rata skor

kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi benson lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata skor kecemasan lansia setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam dengan selisih -3.45.

Hasil uji statistic dengan menggunakan Wilcoxon yang dilakukan terhadap pengaruh terapi relaksasi benson didapatkan p-value sebesar  $0.001 < 0.05$ , maka ada perbedaan rata-rata skor kecemasan setelah dilakukan intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di Panti Tresna Werdha.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri anasari, dkk (2015) didapatkan nilai signficancy p setelah dilakukan terapi benson adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi benson, sehingga dapat diartikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti terapi benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. (Anasari et al., 2015)

Relaksasi bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, dapat mengatasi tekanan darah tinggi, serta dapat mengurangi nyeri (Kozier & Olivieri, 1996). Terapi Benson menurut Green & Setyawati (2005), yaitu suatu Teknik pengobatan untuk membantu menghilangkan kecemasan pada lansia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 40 Lansia di Panti Tresna Werdha, Kecamatan Gading Cempaka dapat diambil kesimpulan mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi mempunyai kecemasan sedang yaitu 16 orang dan setelah dilakukan

intervensi mempunyai kecemasan ringan yaitu 14 orang dan mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol mempunyai kecemasan sedang yaitu 19 orang dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol mempunyai kecemasan sedang 15 orang dan Terapi benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Social Tresna Werdha Propinsi Bengkulu

## SARAN

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat lebih baik dibandingkan penelitian sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anasari1, T., S., A. E., & Trisnawati, Y. (2015). Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Effectiveness of Therapy Benson To Decrease the Level of Anxiety in the Elderly in Village Karang Klesem , South. *Jurnal Kebidanan*, VII(02), 176–184.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 186–195.
- Beekman, A. T., De Beurs, E., Van Balcom, A. J., Deeg, D. J., Van Dyck, R., & Van Tilburg, W. (2000). Anxiety and Depression in Later Life: Co-occurrence and communality of risk factors. *American Journal of Psychiatry*, 157 (1), 89-95
- Budijanto, D. (2013). *Populasi, Sampling, dan Besar Sampel*. Kementerian Kesehatan. RI
- Firstari, V. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fugsi Kognitif pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih. Universitas Andalas.
- Hawari, D. (2013). *Stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: EGC
- Kaplan, S., & Berman, M. G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and Self-Regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 43–57. <https://doi.org/10.1177/1745691609356784>
- Kiani, F., Zadeh, M. A. H., & Shahrakipour, M. (2017). The effect of Benson's relaxation method on hemodialysis patients' anxiety. *Biomedical Research (India)*, 28(3), 1075–1080.
- Mahdavi, A., Gorji, M. A. H., Gorji, A. M. H., Yazdani, J., & Ardebil, M. D. (2013). Implementing Benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American Journal of Medical Sciences*, 5(9), 536–540. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.118917>
- Miltenberger, R. G., Woods, D. W., & Himle, M. B. (2007). Tic disorders and trichotillomania. In *Functional Analysis in Clinical Treatment* (pp. 151-170). Academic Press.
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i2.197>
- Nanda, M. M., Kotchick, B. A., & Grover, R. L. (2012). Parental Psychological Control and Childhood Anxiety: The Mediating Role of Perceived Lack of Control. *Journal of Child and Family Studies*, 21(4), 637–645. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9516-6>
- Patimah, I., S, S., & Nuraeni, A. (2015).

- Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v3(n1), 18–24. <https://doi.org/10.24198/jkp.v3n1.3>
- Pieter, H. Z., Psi, S., Janiwarti, B., Psi, S., & Saragih, N. M. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk keperawatan*. Kencana
- 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>
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Sampel, B., & Nurlaila, C. (n.d.). *Populasi, sampling*.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Stuart dan Laraia. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Psikitri*. Edisi 8. St Louis: MosbyBook INC. 2006.
- Trisnayanti, M. (2010). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Gangguan Pola Tidur Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran.
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: New Understanding, new hope*.