

## The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in Elderly People With Hypertension

Jahirin<sup>\*a</sup>, Isyue Sintia<sup>b</sup> Deli Rizki Iraki Lukman<sup>c</sup>

<sup>a, b</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bale Bandung, Indonesia

<sup>c</sup>Pusat Kesehatan Masyarakat Ciluluk, Bandung, Indonesia

### Abstrak

Memasuki lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degeneratif yang menyerang pada diri lansia berpengaruh pada rasa kecemasan dan stress, salah satu upaya untuk mengatasi stress adalah dengan metode relaksasi. Hal itu karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia penderita hipertensi. Desain dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan metode penekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 30 lansia yang berusia diatas 60 tahun. Variabel independen pengaruh terapi relaksasi Benson, variabel dependen stres pada lansia penderita hipertensi. Instrument penelitian menggunakan lembar kuisisioner dan SOP terapi Benson. Analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mengalami stres sedang sebelum diberikan relaksasi benson sebanyak (66,7%) dan setelah diberikan terapi relaksasi Benson mengalami perubahan pada tingkat stres sedang menjadi stres ringan dengan jumlah responden sebanyak (76,7%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia penderita hipertensi. Dengan demikian penerapan terapi relaksasi Benson perlu dipertimbangkan sebagai salah satu aktifitas yang dilakukan pada lansia untuk mencegah tingkat stres.

**Kata kunci:** Relaksasi Benson; Tingkat Stres; Lansia; Hipertensi;

### Abstract

Entering the elderly is synonymous with decreased endurance and experiencing various degenerative diseases that attack the elderly to affect anxiety and stress, one of the efforts to overcome stress is by relaxation method. That is because in relaxation there is an element of self-resentment. The purpose of this study was to determine the effect of Benson relaxation therapy on stress levels in elderly people with hypertension. The design in this study is *Pre-Experimental Design* with one group pretest-posttest design. The samples taken in the study included 30 seniors over the age of 60. Independent variables influence Benson's relaxation therapy, a dependent variable of stress on elderly people with hypertension. The research instrument uses questionnaire sheets and Benson therapeutic SOP. Analyze data using wilcoxon signed rank test with 95% confidence level. The results found most respondents experienced moderate stress before being given benson relaxation (66.7%) and after being given relaxation therapy Benson experienced changes in moderate stress levels to mild stress with the number of respondents as much as (76.7%). The results showed there was an effect of Benson relaxation therapy on stress levels in elderly people with hypertension. Thus the application of Benson relaxation therapy should be considered as one of the activities carried out on the elderly to prevent stress levels.

**Keywords:** Benson Relaxation; Stress Levels; Elderly; Hypertension;

**Informasi Artikel** Submitted: 30 Juli 2022 Accepted: 10 Oktober 2022 Online Publish: 25 Oktober 2022

---

\*Corresponding Author

Email Address: [jahirin1964@unibba.ac.id](mailto:jahirin1964@unibba.ac.id)

# The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in Elderly People With Hypertension

## Pendahuluan

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang, hal ini disebabkan oleh penurunan angka kelahiran (fertilitas) dan angka kematian (mortalitas), serta peningkatan angka harapan hidup (life expectancy), yang mengubah struktur penduduk-penduduk dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya: peningkatan gizi, perbaikan sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga peningkatan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi yang semakin baik. Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun negatif. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 dalam (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2019).

Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing*, diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050. (UN, 2015 dalam (CICIH & MSi, n.d.). Berdasarkan data proyeksi penduduk Indonesia, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) dalam (Indonesia, 2017). Berdasarkan hasil dari proyeksi penduduk tahun 2010-2035 jumlah penduduk lansia di Jawa Barat pada tahun 2017 sebanyak 4,16 juta jiwa, sedangkan pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia sebanyak 3,77 juta jiwa. Pada tahun 2021 jumlah penduduk lansia di Jawa Barat diperkirakan sebanyak 5,07 juta jiwa atau sebesar 10,04% dari penduduk total Jawa Barat. Kondisi ini menunjukkan bahwa Jawa Barat sudah memasuki ageing population. (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat, 2017). Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, penyakit terbanyak pada lansia adalah untuk penyakit tidak menular antara lain: hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, masalah jantung, dan stroke, sedangkan penyakit menular antara lain: ISPA, diare dan pneumonia

Peningkatan jumlah penduduk lansia apabila tidak segera ditangani 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 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 dalam (Aryana & Novitasari, 2013). 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 dalam (Aryana & Novitasari, 2013)

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia meliputi, kondisi kesehatan fisik, kondisi psikologi, keluarga, lingkungan, pekerjaan (Fitria, 2007 dalam Aryana & Novitasari, 2013). Berat atau tidaknya suatu stress tergantung dari penilaian seseorang terhadap stress yang dialami. Seseorang yang mengalami stress apabila tidak teratasi dapat menampilkan gejala-gejala fisik, emosi, intelektual dan interpersonal (Prabowo, 2007 dalam Aryana & Novitasari, 2013). Penurunan kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi stres karena adanya perasaan membebani orang lain. Perubahan fungsi fisiologis mempengaruhi kehidupan individu sehingga dapat menyebabkan stress pada lansia. Pengalaman, sifat, jenis kepribadian dan cara pandang merupakan kondisi psikologi yang berpengaruh dalam menghadapi kondisi stres dapat dipicu karena hubungan sosial dengan orang lain di sekitar atau akibat situasi sosial lainnya (Hidayah, 2013 dalam dalam Aryana & Novitasari, 2013).

Penyebab stres atau disebut stressor dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stress juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Sumber-sumber stress, yaitu: dari dalam diri, didalam keluarga, didalam komunitas (Seke, Bidjuni, & Lolong, 2016). Pendekatan-pendekatan stress menurut (Prabowo, 2014). Stres sebagai stimulus, stress sebagai respon, dan stress sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan. Selain itu penyebab hipertensi pada lansia juga disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan yang lebih penting lagi kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi karena bertambahnya usia lebih besar pada orang yang banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung garam (Seke et al., 2016)

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

## The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in Elderly People With Hypertension

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara yang di panti sosial dengan jumlah lanjut usia 154 orang, diantaranya lansia dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 84 orang dan laki-laki sebanyak 70 orang dengan usia mulai dari 60 tahun keatas. Studi awal yang dilakukan peneliti sebanyak 35 orang lanjut usia, dengan mewawancarai kepada petugas poliklinik yang mengatakan beberapa penyakit yang dialami oleh lansia di panti.

Data lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 59 orang lansia, diantaranya laki-laki 28 orang (47%) dan perempuan 31 orang (53%). Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada 15 orang lansia penderita hipertensi dengan hasil wawancara yaitu 9 orang lansia (60%) mengatakan sulit tidur sedangkan 6 orang lansia (40%) tidak mengalami sulit tidur, 10 orang lansia (67%) mengatakan sedih karena jauh dari keluarga sedangkan 5 orang lansia (33%) tidak sedih karena jauh dari keluarga, 11 orang lansia (73%) mengatakan merasa lemas dan lesu sedangkan 4 orang lansia (27%) mengatakan tidak mengalami lemas dan lesu, 8 orang lansia (53%) mengatakan mempunyai keluarga sedangkan 7 orang lansia (47%) tidak mempunyai keluarga, 9 orang lansia (60%) mengatakan sering melamun sedangkan 6 orang lansia (40%) tidak mengalami hal tersebut, 5 orang lansia (33%) mengatakan sering menyendiri. Jadi dari hasil wawancara tersebut 15 orang lansia mengalami tingkat stress yang berbeda. Melihat dari manfaat relaksi Benson yaitu untuk menurunkan tingkat stress, serta relaksasi Benson lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun, serta tidak memiliki efek samping.

Atas dasar uraian diatas tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial.

### **Tinjauan Teoritis**

#### **Konsep Hipertensi**

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah makin besar resikonya. (Sylvia A. price dalam (Nurarif & Kusuma, 2015, p. 102)

Bertambahnya umur menyebabkan tekanan darah (TD) meningkat. Hal tersebut menjadi masalah bagi lansia karena hal tersebut menjadi faktor utama terjadinya stroke, payah jantung, dan penyakit jantung koroner. Pada lansia yang berumur lebih dari 60 tahun, dia dapat meninggal karena penyakit jantung dan serebrovaskuler. Morbilitas penderita kardiovaskuler menurun dengan

pengobatan hipertensi. Lansia dinyatakan hipertensi apabila tekanan sistolik sama atau lebih tinggi dari 140 mmHg, dan tekanan diastolic sama atau lebih tinggi dari 90 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg. Target penurunan adalah 140-160 (untuk sistolik). Pada umumnya, penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui 2 cara, yaitu nonfarmakologi dan farmakologi. Nonfarmakologi, yaitu dengan cara mengatur pola hidup untuk mendapatkan hasil. Semua penderita hipertensi harus melakukan perubahan pola hidup, seperti olahraga teratur, menurunkan berat badan untuk penderita yang memiliki berat badan berlebih, mengurangi asupan garam, dan lainnya. Setelah penggunaan terapi nonfarmakologi, biasanya akan dilakukan dengan atau tanpa terapi farmakologi, hal ini tergantung tingkat keparahan hipertensi dan kondisi pasien (seperti adanya penyakit lain yang diderita). (Sunaryo et al., 2016)

### **Konsep Stress**

Stres adalah segala situasi berupa adanya tuntutan nonspesifik yang mengharuskan individu merespons atau melakukan suatu tindakan (Selye, 1976 dalam (Candra, Harini, & Sumirta, 2017, p. 102). Tingkatan stress yang dibagi menjadi tiga menurut (Hartati, 2016 dalam (RENI, 2018), antara lain:

#### **1. Stress ringan**

Apabila stressor yang dihadapi setiap orang teratur, misalnya terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas. Situasi ini berlangsung beberapa menit atau jam dan belum berpengaruh kepada fisik dan mental hanya saja mulai sedikit tegang dan was-was.

#### **2. Stress sedang**

Apabila berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari, contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan dan mengharapkan pekerjaan baru, pada medium ini individu mulai kesulitan tidur sering menyendiri dan tegang.

#### **3. Stress berat**

Apabila suatu kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya, hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama. Pada stress berat ini individu sudah mulai ada gangguan fisik dan mental.

### **Konsep Relaksasi Benson**

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Melakukan relaksasi seperti ini dapat menurunkan rasa lelah yang berlebihan dan menurunkan stres, serta berbagai

## The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in Elderly People With Hypertension

gejala yang berhubungan dengan kecemasan, seperti sakit kepala, migren, insomnia, dan depresi (Potter & Perry, 2005 dalam (Sahar, 2016, p. 16)

Menurut Benson, dalam purwanto,2006 2005 dalam (Sahar, 2016, p. 20). Relaksasi adalah suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress. Relaksasi Benson atau relaksasi religius merupakan pengembangan dari respon relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, dimana relaksasi ini merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. 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.

### Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Experimental Design* dengan metode pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan data dilakukan di wilayah Panti Sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi yang berusia diatas 60 tahun, yang mengalami / sedang mengalami tingkat stres. sampel yang diambil menggunakan kuota sampling berjumlah 30 orang lansia penderita hipertensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner yang diberikan kepada responden, memita responden untuk menjawab dan dibantu untuk mengisi oleh peneliti dengan tanda (✓) untuk setiap jawaban serta lembar observasi untuk mengetahui tingkat stres pada lansia penderita hipertensi. Dalam analisa univariat yang dilakukan terhadap variabel stress meliputi, mengetahui skor menggunakan kuisioner PSS-10. Analisa bivariat ini digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia penderita hipertensi. Dalam analisa bivariat penelitian ini untuk variabel X dan Y menggunakan uji *Wilcoxon signed Rank test*.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian mulai dari deskripsi lansia tentang tingkat stres yang dialami oleh lansia penderita hipertensi, kepada 30 orang lansia penderita hipertensi usia diatas 60 tahun sesuai kriteria.

#### Analisa Univariat

##### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	$\Sigma$	Persentase (%)
1.	Laki-laki	11	36,7%
2.	Perempuan	19	63,3%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan (63,3 %), dan sebagian kecil berjenis kelamin laki - laki (36,7%).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia**

No	Kelas	$\Sigma$	Persentase (%)
1.	60 - 67 tahun	18	60,0%
2.	68 - 75 tahun	12	40,0%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden berdasarkan usia sebagian besar usia 60-67 tahun (60,0%), dan sebagian kecil usia 68 - 75 tahun (40,0%).

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir**

No	Kelas	$\Sigma$	Persentase (%)
1.	SD	27	90,0%
2.	SMP	3	10,0%
3.	SMA	0	0%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden berdasarkan pendidikan terakhir sebagian besar SD (90,0%), dan sebagian kecil pendidikan terakhir SMP (10,0%).

## 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi

Tingkat stres pada lansia penderita hipertensi dalam penelitian ini terdapat lima kategori, diantaranya normal, stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat. Berikut hasil distribusi frekuensi tingkat stres pada lansia penderita hipertensi dari 30 responden sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson.

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson**

## The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in Elderly People With Hypertension

No	Kelas	$\Sigma$	Persentase (%)
1.	Normal	0	0%
2.	Stres Ringan	10	33,3%
3.	Stres Sedang	20	66,7%
4.	Stres Berat	0	0%
5.	Stres Sangat Berat	0	0%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi mengalami tingkat stress sedang sebelum dilakukan terapi relaksasi benson (66,7%).

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson**

No	Kelas	$\Sigma$	Persentase (%)
1.	Normal	7	23,3%
2.	Stres Ringan	23	76,7%
3.	Stres Sedang	0	0%
4.	Stres Berat	0	0%
5.	Stres Sangat Berat	0	0%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan terapi relaksasi benson didapatkan hasil tingkat stress pada lansia penderita hipertensi sebagian besar mengalami penurunan menjadi tingkat stress ringan (76,7%) dan normal (23,3%).

### Analisa Bivariat

Hasil uji normalitas dengan menggunakan *uji statistic Shapiro Wik*. Adapun hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal (*p value* 0,007 dan *p value* 0,0020001 < lebih kecil dari 0,05 ). Maka untuk uji hipotesis digunakan uji non *parametric* yaitu dengan uji *statistic Wilcoxon Signed Rank*.

**Tabel 6**  
**Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia Penderita Hipertensi**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp.Sig $\alpha = 0.05$
Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	15,50	465,00	-4,799 <sup>b</sup>	,0001



Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
----------------	----------------	-----	-----

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil dari sampel dengan nilai tingkat stres pada lansia penderita hipertensi. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson lebih kecil dari nilai sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson. Nilai batas kritis dari penelitian ini yaitu 0,05 dimana berdasarkan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank* didapat hasil dengan *p value* (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar ,0001 < lebih kecil dari 0,05 , *Negative ranks* atau selisih (negatif) sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson yaitu 30 pada nilai N. *Mean Rank* yaitu 15,50 dan *Sum Rank* yaitu 465,00. Menunjukkan adanya kenaikan nilai sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson. *Positif Ranks* atau selisih (positif) sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson yaitu 0 pada nilai N, maka pada 30 lansia penderita hipertensi di Panti Sosial, mengalami penurunan tingkat stres dari nilai sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson. *Mean Rank* atau rata-rata penurunan tersebut 0 sedangkan jumlah rangking positif atau *Sum of Rank* adalah sebesar 0. Berdasarkan hasil *statistic* diketahui *Asymp. Sig (2 tailed)* bernilai ,0001. Karena nilai ,0001 lebih kecil dari < 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial.

Soeharto (2009) menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Dalimartha (2008) menyatakan bahwa salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode relaksasi. Hal itu karna 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.

Hakikatnya, setiap orang memiliki respons stres yang berbeda-beda sesuai dengan persepsinya, penilaiannya terhadap stresor yang dihadapi dan sesuai pula dengan sumber-sumber ketahanan terhadap stres yang dimiliki. Perbedaan respons stres dari setiap orang memberikan pemahaman yang kuat kepada kita untuk melihat masalah yang dihadapi oleh seseorang. Umumnya, respons stres yang ada atau perubahan-perubahan yang terjadi akibat dari respons stres terhadap stressor yang dihadapi meliputi berbagai aspek yang ada di dalam diri seseorang. (Hawari, 2002 dalam (Candra et al., 2017, p. 124)

Dalam hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa respons terhadap segala bentuk stressor sangat ditentukan oleh fungsi fisiologis, kepribadian, dan

## The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in Elderly People With Hypertension

karakteristik perilaku seseorang. Dimana terdapat faktor faktor yang memengaruhi respons seseorang terhadap stresor yaitu: Intensitas terjadinya stimulus stress, tingkat kesulitan cakupan permasalahan, lama waktunya durasi terjadinya stress, banyaknya atau jumlah dan sifat dari stressor tersebut. Solusi dalam penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan oleh lansia saat ini adalah metode relaksasi, yaitu relaksasi Benson, dimana kelebihan dari teknik relaksasi ini lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres karena tindakan farmakologis seperti pemberian obat-obatan kimia dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pemakainya.

### Kesimpulan

Sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson sebagian besar lansia penderita hipertensi mengalami tingkat stress sedang. Sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson sebagian besar mengalami penurunan tingkat stress dari stress sedang ke stress ringan. Terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tingkat stress pada lansia penderita hipertensi

### Bibliografi

- Aryana, Kadek Oka, & Novitasari, Dwi. (2013). Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 1(2).
- Candra, I. Wayan, Harini, I. Gusti Ayu, & Sumirta, I. Nengah. (2017). *Psikologi landasan keilmuan praktik keperawatan jiwa*. Penerbit Andi.
- CICIH, Ir LILIS HERI M. I. S., & MSi, LDFEB. (n.d.). *DEMOGRAFI*.
- Ekasari, Mia Fatma, Riasmini, Ni Made, & Hartini, Tien. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Indonesia, K. K. R. (2017). Analisis lansia di Indonesia. *Jakarta, ID: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 7-8.

Nurarif, Amin Huda, & Kusuma, Hardhi. (2015). *Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & NANDA*.

RENI, WINDARTI. (2018). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU BODRONOYO KELURAHAN NGEONG KECAMATAN MANGUHARJO KOTA MADIUN*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA.

Sahar, Riyani H. (2016). *Efektifitas Relaksasi Benson dan Nafas dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Seke, Prisilia Alva, Bidjuni, Hendro, & Lolong, Jill. (2016). Hubungan kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di balai penyantunan lanjut usia senjah cerah kecamatan mapanget kota manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).

Sunaryo, M. Kes, Rahayu Wijayanti, S. Kp, Kep, M., Kom, Sp, Kuhu, Maisje Marlyn, SKM, M. P. H., Sumedi, Ns Taat, Widayanti, Esti Dwi, Sukrillah, Ulfah Agus, & Riyadi, Ns Sugeng. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.