

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DESA

Clara Okta Putri¹, Norman Wijaya Gati², Suyatno³
 Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}, Puskesmas Ngorenan³
 Email Korespondensi: claraoktaputrimaharani@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Lingkungan yang tidak kondusif dapat menjadi faktor pencetus munculnya stres pada lansia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres adalah terapi relaksasi Benson yang memberikan efek relaksasi melalui pengaturan napas dan fokus pada kata atau frasa yang menenangkan. Tujuan: Mengetahui penerapan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Desa Guwosari RT 04 RW 27. Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada dua responden lansia yang mengalami stres. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan instrumen DASS-21 sebelum dan sesudah intervensi. Terapi relaksasi Benson diberikan selama 10–15 menit sebanyak empat kali berturut-turut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada kedua responden setelah diberikan terapi relaksasi Benson. Pada Ny. M skor stres menurun dari 30 (stres berat) menjadi 18 (stres ringan), sedangkan pada Tn. B skor stres menurun dari 28 (stres berat) menjadi 16 (stres ringan). Kedua responden juga menunjukkan perubahan perilaku menjadi lebih tenang, fokus, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kesimpulan: Terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia dan dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengontrol stres pada lansia.

Kata kunci: Lansia, Stres, Terapi Relaksasi Benson

ABSTRACT

Elderly people are a vulnerable age group that often experiences stress due to physical, psychological, and social changes. An uncondusive environment can become a triggering factor for stress in the elderly. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce stress levels is Benson Relaxation Therapy, which provides a relaxation effect through breathing regulation and focusing on calming words or phrases. Objective: To determine the implementation of Benson Relaxation Therapy in reducing stress levels among the elderly in Guwosari Village RT 04 RW 27. Methods: This study used a descriptive case study method involving two elderly respondents experiencing stress. Stress levels were measured using the DASS-21 instrument before and after the intervention. Benson Relaxation Therapy was administered for 10–15 minutes, four consecutive times. Data were collected

through interviews, observation, and documentation, then analyzed descriptively by comparing pre-test and post-test results. Results: The results showed a decrease in stress levels in both respondents after receiving Benson Relaxation Therapy. In Mrs. M, the stress score decreased from 30 (severe stress) to 18 (mild stress), while in Mr. B, the stress score decreased from 28 (severe stress) to 16 (mild stress). Both respondents also showed behavioral changes, becoming calmer, more focused, and able to interact with their surrounding environment. Conclusion: Benson Relaxation Therapy is effective in reducing stress levels in the elderly and can be used as a non-pharmacological intervention to help control stress in older adults.

Keywords: *Benson Relaxation Therapy, Elderly, Stress*

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Elliya, Sari, and Chrisanto 2021). Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2017).

Penduduk dunia akan terus mengalami perubahan berkelanjutan dalam struktur usia penduduk, karena peningkatan angka harapan hidup dan penurunan tingkat kesuburan. Secara global, ada 727 juta orang berusia 65 tahun ke atas di dunia pada tahun 2020. Menurut PBB (2019) selama tiga dekade ke depan, jumlah global orang yang lebih tua diproyeksikan lebih dari dua kali lipat, yaitu mencapai lebih dari 1,5 miliar pada tahun 2050. Bagian dari populasi global berusia 65 tahun ke atas diperkirakan meningkat dari 9,3% pada tahun 2020 menjadi 16,0% pada tahun 2050 (United Nations, 2020).

Persentase penduduk lansia Indonesia meningkat menjadi 9,78% di tahun 2020 dari 7,59% pada 2010. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada 2020 Indonesia berada dalam masa transisi menuju era ageing population yaitu ketika persentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai lebih dari 10% (Badan Pusat Statistik, 2019). Sementara itu persentase penduduk lansia D.I. Yogyakarta meningkat menjadi 15,75% dari 13,08%. Kondisi tersebut juga menunjukkan bahwa Surakarta berada pada era ageing population (Badan Pusat Statistik, 2020).

Umumnya, lansia akan mengalami suatu proses hilangnya secara perlahan kemampuan fungsi jaringan tubuh dan penurunan kemampuan produktivitas dalam memenuhi kebutuhan hidup. Seiring memasuki masa lanjut usia, kondisi organ tubuh pun telah mencapai kemunduran atau penurunan baik dari segi ukuran maupun fungsi tubuh yang kurang optimal. (Kurniasih, Ali, Lestari, & Wahyuni, 2021).

Perubahan sistem neurologi pada lansia mengakibatkan perubahan kognitif, penurunan waktu reaksi, masalah keseimbangan dan kinerja serta gangguan tidur. Perubahan fungsi sensori dapat terjadi pada penglihatan, pendengaran dan sentuhan. Berkurangnya fungsi pendengaran terkait dengan perubahan yang terjadi di telinga bagian dimana terdapat vestibular sebagai sistem pengatur keseimbangan, penglihatan mengurangi lapang pandang, penurunan sensitivitas akan mengurangi deteksi dan identifikasi pada kulit, serta perubahan muskuletal. 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 diderita lansia, seperti penyakit rheumatoid

arthritis, diabetes, hipertensi, dan osteoporosis (Elliya, Sari, and Chrisanto 2021).

Stress pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia tahap awal. Tingkat stress pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stressor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (Kurniasih, Ali, Lestari, & Wahyuni, 2021).

Stress akan membahayakan kesehatan jiwa dan raga jika tidak di tangani dengan baik dan bijaksana. Stress perlu di atasi dengan benar agar tidak menimbulkan penyakit dan akibat yang lebih buruk. Untuk mengatasi stress yaitu menggunakan teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk manajemen stress dalam upaya melakukan modifikasi gaya hidup. Ada beberapa metode Teknik relaksasi atau terapi non-farmakologis, seperti relaksasi otot (*progrressive muscle relaxation*), meditasi (*attention-fecusing exercises*), relaksasi prilaku (*behavioral relaxation training*), relaksasi benson, dan salah satunya disini saya menggunakan teknik relaksasi pernafasa dalam (*diaphragmatic breathing*) untuk mengatasi stress pada lansia .

Teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu cara non farmakologi yang dapat dipakai untuk menurunkan tingkat stress dan merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyeranginya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen dalam darah. Salah satu upaya untuk mengatasi stres lansia adalah dengan metode relaksasi (Kurniasih, Ali, Lestari, & Wahyuni, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 April 2026 di Desa Guwosari terdapat 5 RW, hasil obsevasi dengan jumlah lansia di Desa Guwosari ada 105 lansia, RT 01 ada 22 lansia, RT 02 ada 19 lansia, RT 03 ada 24 lansia, RT 04 ada 22 lansia, RT 05 ada 18 lansia. Berdasarkan hasil wawancara kepada ketua RT 04 terdapat 1 posyandu lansia aktif serta banyak lansia yang aktif untuk mengunjungi posyandu lansia di desa guwosari.

Berdasarkan hasil wawancara pada lima orang lansia di RT 04, ditemukan bahwa empat lansia mengalami gejala ansietas. Dari empat lansia tersebut, dua lansia membiarkan gejala ansietas tanpa penanganan khusus, sedangkan dua lansia lainnya melakukan pendekatan spiritual sebagai upaya mengatasi ansietas yang dialami. Terdapat lansia yang mengeluhkan gangguan tidur berupa sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, dan berkurangnya waktu tidur. Selain itu, lansia juga mengalami perasaan bersalah, ketakutan, kecemasan, jantung berdebar, serta tubuh sering gemetar. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi keluhan tersebut beragam, sebagian lansia mengonsumsi obat-obatan, sementara sebagian lainnya membiarkan keluhan tanpa penanganan khusus. Selain itu, sebagian besar lansia belum mengetahui maupun belum pernah menggunakan teknik relaksasi Benson sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi ansietas.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sebagai upaya mengetahui tingkat evektifitas relaksasi Nafas Dalam dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Desa Guwosari RT 04 RW 27”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif pada dua responden dengan tujuan menggambarkan tingkat stres lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan instrumen DASS-21 sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*). Terapi relaksasi Benson diberikan sebanyak empat kali berturut-turut, sementara responden tetap mendapatkan

perawatan sesuai standar rumah sakit. Peneliti juga melakukan observasi terhadap terapi yang diberikan selama periode intervensi untuk mengetahui perubahan tingkat stres setelah penerapan terapi relaksasi Benson.

HASIL PENELITIAN

Kelurahan Jebres berada di Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Kelurahan Jebres mempunyai luas wilayah kurang lebih 317 ha. Terdiri dari 5 lingkungan, 36 RW dan 128 RT. Jarak dari pusat pemerintahan kecamatan ± 1 km, dari pusat pemerintahan kota ± 3 km, dan dari pusat provinsi + 100 km, dan dari pemerintah pusat + 600 km. Adapun batas administrative Kelurahan Jebres adalah sebagai berikut: Sebelah Utara: Kel. Mojosongo dan Kab. Karanganyar Sebelah Timur: Kabupaten Karanganyar Sebelah Selatan: Kel. Purwodiningratan dan Kel. Pucangsawit Sebelah Barat: Kelurahan Tegalharjo Secara topografis wilayah Kelurahan Jebres termasuk daerah dataran rendah dengan ketinggian 110 meter dari permukaan air laut, dan memiliki suhu rata-rata 380 C.

Saat ini Di desa Guwosari terdapat beberapa lansia juga menunjukkan masalah keperawatan tingkat stres, dan risiko perilaku kekerasan baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan di sekitarnya. Oleh karena itu lansia memerlukan perawatan, pengobatan, serta terapi keperawatan yang tepat guna membantu proses pemulihan kondisi mental lansia agar masalah pada lansia dapat teratasi dengan segera dan tidak mengalami masalah yang lebih buruk.

Penerapan dilakukan di Desa aguwisari RT 04 selama 4 hari berturut-turut. Penerapan dilakukan pada 2 Lansia dengan masalah Tingkat Stres Pada Lansia kedua responden berjenis kelamin Perempuan dan laki - laki. Pengkajian dilakukan dengan metode wawancara dan lembar observasi DASS 21.

Tabel 1. Hasil Penerapan 2 Responden Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Guwosari RT 04 RW 27. Tabel 4. 1 Data distribusi sebelum dilakukan terapi relaksasi benson

No.	Nama	Skor	Keterangan
1.	Ny. M	30	Berat
2.	Tn. B	28	Berat

1) Lansia 1 (Ny. M)

Pada Lansia 1 Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson menunjukan dirinya tampak merenung dan bingung, mata melotot, intonasi tinggi, muka merah, berkeringat, dan merasa was - was. Sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan skor 30 pada hari ke-1 dengan kategori stress berat.

2) Lansia 2 (Tn. B)

Pada Lansia 2 sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson menunjukan dirinya tampak diam dan merenun, sesekali berinteraksi dengan warga sekitar. Sebelum pemberian terapi relaksasi Benson didapatkan skor 28 pada hari ke-1 dengan kategori stress berat.

Tabel 2 Distribusi lembar observasi sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson

Skor	keterangan
18	Ringan
16	Ringan

3) Lansia 1 (Ny.M)

Setelah diberikan terapi relaksasi Benson terjadi perubahan perilaku lansia lebih fokus dan tenang. Sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson skor perubahan tingkat stres pada lansia pada hari ke-4 skor 18 dengan kategori stress ringan.

4) Lansia 2 (Tn. B)

Setelah diberikan terapi relaksasi Benson terjadi perubahan tingkat stres bahwa Lansia 2 menunjukkan sudah tenang, dan mulai berinteraksi dengan warga lain. Sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson skor perubahan tingkat stres pada lansia pada hari ke-4 skor 16 dengan kategori stress ringan.

Tabel 4. 3 Distribusi Hasil perkembangan sebelum sampai sesudah diberikan teknik relaksasi benson

Hari	Ny.M				Tn. B			
	pre	kategori	post	kategori	pre	kategori	post	kategori
1.	30	Berat	28	Berat	28	Berat	24	Sedang
2.	28	Berat	24	Sedang	24	Sedang	21	Sedang
3.	24	Sedang	20	Sedang	21	Sedang	18	Ringan
4.	20	Ringan	18	Ringan	18	Ringan	16	Ringan

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner DASS-21 selama empat hari intervensi terapi relaksasi Benson, diketahui bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat stres secara bertahap. Pada Ny. M, skor stres sebelum intervensi pada hari pertama yaitu 30 (stres berat) dan menurun menjadi 18 (stres ringan) pada hari keempat setelah intervensi. Sementara itu, pada Tn. B skor stres sebelum intervensi pada hari pertama yaitu 28 (stres berat) dan menurun menjadi 16 (stres ringan) pada hari keempat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson secara berturut-turut mampu membantu menurunkan tingkat stres pada kedua responden dari kategori stres berat menjadi stres ringan.

Tabel 4. 4 Distribusi Perbandingan Akhir sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson

No	Nama	Pree-Test	Keterangan	Post test	Keterangan
1.	Ny. M	30	(berat)	18	(ringan)
2.	Tn. B	28	(berat)	16	(ringan)

a. Lansia 1 (Ny.M)

Dari hasil studi kasus pemberian terapi relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Dimana sebelum pemberian terapi relaksasi Benson skor tingkat stres pada skor 30 maka pasien klien berada pada stress berat kemudian sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson skor DASS - 21 menurun menjadi 18

(stress ringan). Terdapat penurunan 12 skor.

b. Lansia 2 (Tn. B)

Dari hasil studi kasus pemberian terapi relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat stres pada lansia, Dimana pada sebelum pemberian terapi relaksasi Benson skor tingkat stres pada skor 28 (stress berat) kemudian sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson skor lansia menurun menjadi 16 (stress ringan). Terdapat penurunan 12 skor.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerapan ini akan membahas mengenai Penerapan Terapi Relaksasi Benson yang telah dilakukan selama 4 hari pada lansia dengan tingkat stres sebagai berikut:

Sebelum dilakukan terapi Relaksasi Benson di Desa Guwosari RT 04 RW 27.

Berdasarkan hasil observasi (DASS - 21) Pada lansia 1 (Ny. M), sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson tampak menunjukkan tanda-tanda stres seperti sering merenung dan bingung, mata tampak melotot, intonasi bicara tinggi, wajah memerah, berkeringat, serta merasa was-was terhadap keadaan sekitar. Hasil pengukuran menggunakan kuesioner DASS-21 pada hari pertama menunjukkan skor 30 yang termasuk dalam kategori stres berat.

Pada lansia 2 (Tn. B), sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson tampak lebih banyak diam dan merenung, serta hanya sesekali berinteraksi dengan warga sekitar. Hasil pengukuran menggunakan kuesioner DASS-21 pada hari pertama menunjukkan skor 28 yang termasuk dalam kategori stres berat.

Berdasarkan pengkajian didapatkan Ny.M sering merasa ketakutan yang berlebih dikarenakan disekitar rumah dijadikan tempat perkumpulan remaja yang suka minum-minuman keras dan temprament. Pada Tn. B mengatakan merasa tidak nyaman dengan adanya perkumpulan remaja tersebut dan merasa ketakutan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu Tahun 2022, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu ada pada kelompok lansia tua (75-90 tahun) yang berjumlah 25 responden (49%), dapatkan hasil persentase pada tabel 4.3 Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan menggunakan kuesioner DASS - 21(Depression Anxiety Stress Scale) di atas dapat diketahui bahwa terdapat 39 Responden yang memiliki kategori tidak stres (76,5%) dan untuk lansia dengan kategori stres ringan sebanyak 12 responden (23,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres tidak stres pada lansia lebih tinggi daripada tingkat stres ringan pada lansia.

Menurut (Dewi & Mutmainnah, 2022) dalam menelitiannya menjelaskan Umur sangat memengaruhi stres pada lansia. Stres pada lansia yang lebih tua lebih tinggi dibandingkan dengan stres pada lansia yang lebih muda. Bertambahnya usia menjadi hal yang mengakibatkan lansia menjadi semakin mudah mengalami stress. Seiring dengan pertambahan usia lansia maka semakin banyak keterbatasan fisik, mental dan sosial yang dialami oleh lansia. Lansia dengan keterbatasan fisik dan gangguan kognitif mengalami hambatan untuk melakukan aktivitas sosial bersama teman-teman mereka dan mengalami penurunan kualitas dalam membangun hubungan yang penting sehingga dapat meningkatkan stres yang dialami. Kondisi yang serba terbatas ini dapat menjadi pemicu stres bagi lansia.

Pada saat pengkajian didapatkan pada Ny.M berada pada tahap intensif 3 dimana lansia tampak ekspresi wajah tegang, namun setelah diberikan terapi relaksasi Benson pasien mulai sedikit mengalami perubahan lebih baik dari sebelum diberikan terapi relaksasi Benson. Sedangkan Tn. B sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson berada pada tahap intensif 3 dimana pasien tampak tegang, dan sulit berinteraksi. Namun, setelah diberikan relaksasi Benson Skor tingkat stres pada lansia menurun.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian (Esprensa et al., 2022) Hasil penelitian stress pada lansia di Panti Jompo Aisyiyah menunjukkan bahwa sebagian besar stress lansia dalam tingkat normal. Stress dalam tingkat normal sebanyak (56,7%), kategori parah sebanyak (13,3%), ringan (10,0%), sedang (20,0%). Stress yang dialami secara terus menerus dapat berdampak pada tubuh sepertimenurunnya sistem imun tubuh, meningkatnya denyut jantung, dan tekanan darah dan frekuensi nafas, sedangkan dampak lainnya meliputi gelisah atau cemas, penurunan konsentrasi, sikap apatis terhadap semua hal, bahkan marah-marah atau bersikap agresif pada hal-hal sepele. Faktor dari dalam lingkungan panti juga berpengaruh dalam perubahan psikologis pada lansia.

Setelah dilakukan terapi Relaksasi Benson di Desa Guwosari RT 04 RW 27.

Hasil Penerapan terapi relaksasi Benson pada kedua responden menunjukkan penurunan perilaku kekerasan dalam kurun waktu 4 hari dengan durasi 10–15 menit per sesi. Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres pada lansia, salah satunya adalah efektivitas pelaksanaan terapi relaksasi Benson. Selama terapi berlangsung, responden Ny.M dan Tn. B menunjukkan sikap kooperatif, mengikuti proses dengan terkontrol, tenang, serta sesekali mengajukan pertanyaan kepada peneliti.

Pada lansia 1 (Ny. M), setelah diberikan terapi relaksasi Benson tampak terjadi perubahan perilaku menjadi lebih fokus, tenang, dan mampu mengontrol perasaan cemas yang dialami. Hasil pengukuran menggunakan kuesioner DASS-21 pada hari keempat menunjukkan penurunan skor menjadi 16 18 termasuk dalam kategori stres ringan. Pada lansia 2 (Tn. B), setelah diberikan terapi relaksasi Benson tampak terjadi perubahan tingkat stres, di mana lansia terlihat lebih tenang dan mulai berinteraksi kembali dengan warga sekitar. Hasil pengukuran menggunakan kuesioner DASS-21 pada hari keempat menunjukkan penurunan skor menjadi 16 yang termasuk dalam kategori stres ringan.

Selain itu, strategi komunikasi terapeutik memiliki peran penting dalam asuhan keperawatan jiwa. Komunikasi yang efektif dapat mendukung stabilitas emosi pasien, memungkinkan mereka menjalin interaksi sosial yang lebih baik, serta membantu memenuhi kebutuhan psikologis dasar. Selain itu, komunikasi yang tepat juga berperan dalam memberikan penguatan kepada pasien guna meningkatkan mekanisme pertahanan diri dan mendukung keberlanjutan terapi (Wijaya et al., 2023). Hasil penerapan pada hari pertama setelah diberikan terapi relaksasi Benson kepada dua responden mengalami sedikit penurunan resiko perilaku kekerasan. Terapi relaksasi Benson memberikan respon pada penurunan tingkat stres pada lansia. Sebelum terapi diberikan pada Ny.M berada pada stress berat dimana pasien tampak ekspresi wajah tegang, namun setelah diberikan terapi relaksasi Benson pasien mulai sedikit mengalami perubahan perilaku lebih baik dari sebelum diberikan terapi relaksasi Benson. Sedangkan Tn. B sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson berada pada tahap stress berat dimana pasien tampak tegang, pandangan tajam, namun setelah dilakukan terapi relaksasi Benson, Tn. B mulai memiliki perubahan lebih baik menjadi stress ringan. Hal ini dapat diperkuat dalam penelitian yang telah dilakukan di

Panti Sosial Tresna Wherda Pagar Dewa Kota Bengkulu Tahun 2022, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna werda Pagar Dewa Kota Bengkulu ada pada kelompok lansia tua (75-90 tahun) yang berjumlah 25 responden (49%), dapatkan hasil persentase pada tabel 4.3 Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan menggunakan kuesioner DASS -21(Depression Anxiety Stress Scale) di atas dapat diketahui bahwa terdapat 39 Responden yang memiliki kategori tidak stres (76,5%) dan untuk lansia dengan kategori stres ringan sebanyak 12 responden (23,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres tidak stres pada lansia lebih tinggi daripada tingkat stres ringan pada lansia.

Hasil Perkembangan Sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner DASS-21 selama empat hari intervensi terapi relaksasi Benson, diketahui bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat stres secara bertahap. Pada Ny. M, skor stres sebelum intervensi pada hari pertama yaitu 30 (stres berat) dan menurun menjadi 18 (stres ringan) pada hari keempat setelah intervensi. Sementara itu, pada Tn. B skor stres sebelum intervensi pada hari pertama yaitu 28 (stres berat) dan menurun menjadi 16 (stres ringan) pada hari keempat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson secara berturut-turut mampu membantu menurunkan tingkat stres pada kedua responden dari kategori stres berat menjadi stres ringan.

Pada hari pertama, Ny. M mengalami penurunan skor stres dari 30 menjadi 28 namun masih berada pada kategori stres berat, sedangkan Tn. B mengalami penurunan dari skor 28 (stres berat) menjadi 24 (stres sedang). Pada hari kedua, Ny. M mengalami penurunan skor dari 28 menjadi 24 sehingga kategori stres berubah dari berat menjadi sedang, sementara Tn. B mengalami penurunan dari skor 24 menjadi 21 dan tetap berada pada kategori stres sedang. Pada hari ketiga, Ny. M mengalami penurunan skor dari 24 menjadi 20 dan masih dalam kategori stres sedang, sedangkan Tn. B mengalami penurunan dari 21 menjadi 18 sehingga kategori stres berubah dari sedang menjadi ringan. Selanjutnya pada hari keempat, Ny. M mengalami penurunan skor dari 20 menjadi 18 sehingga masuk kategori stres ringan, sementara Tn. B mengalami penurunan dari 18 menjadi 16 dan tetap berada pada kategori stres ringan.

Perbedaan besarnya penurunan skor antara kedua lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kondisi psikologis awal lansia, kemampuan masing-masing lansia dalam mengikuti teknik relaksasi, tingkat penerimaan terhadap terapi, serta perbedaan mekanisme koping individu. Pada kasus Ny. M, mekanisme koping yang digunakan sebelum diberikan intervensi cenderung kurang adaptif, yang ditunjukkan dengan respon tegang, serta menunjukkan ekspresi bingung ketika menghadapi situasi yang tidak kondusif disekitar rumahnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pasien belum mampu mengelola stres secara efektif sehingga berpotensi memunculkan tingkat stres pada lansia. Sementara itu, Tn. B juga menunjukkan mekanisme koping lansia lebih tenang, menunjukkan sikap kooperatif, lansia suka bingung, juga tiba-tiba menyendiri.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Esprensa et al., 2022) Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 1 responden (2%), responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 3 responden (6%), dan responden dengan tingkat tidak stres sebanyak 46 responden (92%). Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar lansia di Dusun Cokrobedog Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Yogyakarta tidak mengalami stres..

Perbandingan hasil akhir sebelum dan setelah diberikan terapi Benson di desa Guwosari RT 04 RW 27

Berdasarkan hasil penerapan yang diperoleh dari terapi relaksasi benson kepada dua responden dengan resiko perilaku kekerasan selama 4 hari dengan durasi 10 – 15 menit. Pada lansia 1 (Ny. M), skor tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi Benson adalah 30 yang termasuk kategori stres berat, kemudian setelah dilakukan terapi skor DASS-21 menurun menjadi 18 yang termasuk kategori stres ringan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skor sebesar 12 poin setelah intervensi diberikan.

Pada lansia 2 (Tn. B), hasil studi kasus juga menunjukkan adanya penurunan tingkat stres setelah pemberian terapi relaksasi Benson. Skor tingkat stres sebelum intervensi adalah 28 yang termasuk kategori stres berat, kemudian menurun menjadi 16 setelah intervensi dan termasuk kategori stres ringan. Dengan demikian, pada Tn. B juga terjadi penurunan skor stres sebesar 12 poin setelah pemberian terapi relaksasi Benson.

Kedua responden memiliki hasil akhir yang berkategori sama namun skor berbeda hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya dari pengendalian stres. Terapi relaksasi Benson digunakan sebagai strategi untuk mengontrol emosi, mengurangi ketegangan otot akibat stres atau kemarahan, dan membantu pasien mencapai kondisi rileks. Teknik ini dapat membantu pasien mengenali dan mengelola ketegangan dalam tubuh sebelum mencapai tingkat eskalasi emosional yang berisiko menimbulkan perilaku agresif (Sinaulan et al., 2025).

Faktor lain yang mempengaruhi perbedaan hasil tersebut, meskipun Tn.B menunjukkan perilaku menutup diri dan pandangan tajam, tidak menunjukkan agresi fisik yang berat, seperti yang dialami oleh Ny.M tingkat stres yang lebih intens, seperti rasa ketakutan dan kebingungan yang tinggi, memerlukan pendekatan yang lebih intens dan waktu yang lebih lama untuk mencapai perbaikan. Selain itu, Ny.M juga masih menunjukkan rasa takut. Sejalan dengan penelitian Saputri & Suara (2024) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam mengurangi tingkat stres pada lansia. Setelah empat hari penerapan lansia melaporkan merasa lebih tenang dan rileks.

Terapi relaksasi Benson yang diberikan pada penelitian sebelumnya teknik relaksasi nafas dalam selain dapat menurunkan stress dapat juga menurunkan kecemasan, insomnia dan depresi (Nora Hayani, 2021). Keunggulan yang didapatkan dari latihan teknik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun dan dapat menekan biaya pengobatan (Elliya et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian Abdul Rohman (2022) 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.

Penilaian hasil terapi pada setiap klien pasti berbeda dengan klien lainnya yang juga diberikan terapi, berdasarkan pada penelitian sebelumnya klien yang setelah diberikan terapi relaksasi Benson didapatkan perubahan yang sangat berpengaruh yaitu dari melukai diri sendiri/orang lain berubah menjadi tidak lagi melukai diri sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitar. Berbagai pengalaman klien perilaku kekerasan pada saat diberikan penilaian pada beberapa responden yang mengalami perbedaan hasil skor yaitu jika factor berikut dialami oleh individu seperti: factor biologis, factor psikologis, sosial budaya, dan factor predisposisi seperti jenis kelamin, Tingkat sosial ekonomi, ras/suku, usia, dan Tingkat Pendidikan (Saputri & Suara, 2024).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriana et al., (2025) Terapi relaksasi benson merupakan terapi relaksasi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi religi atau keyakinan memberikan manfaat yang berlipat ganda dalam membangkitkan kemenangan pada manusia. Selain itu manfaat teknik relaksasi benson dapat meredakan kecemasan, mengatasi kecemasan dan memunculkan keadaan yang tenang. Selain itu teknik ini juga praktis tanpa mengeluarkan biaya dan aman digunakan untuk semua kalangan usia.

Dengan ini sudah terbukti bahwa sesudah diberikan terapi relaksasi Benson dalam dapat mengurangi tingkat stres pada lansia, karena relaksasi Benson dapat mengurangi stress maupun emosi serta memberikan perasaan rileks dan mampu mengontrol diri. Maka terapi relaksasi relaksasi Benson bermanfaat untuk lansia. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson pada lansia di Desa Guwosari RT 04.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi relaksasi Benson pada dua lansia dengan tingkat stres di Desa Guwosari RT 04 RW 27, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi Benson kedua responden berada pada kategori stres berat. Ny. M memiliki skor DASS-21 sebesar 30, sedangkan Tn. B memiliki skor sebesar 28. Setelah diberikan terapi relaksasi Benson selama empat hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi, kedua responden menunjukkan penurunan tingkat stres secara bertahap. Pada akhir penerapan, skor stres Ny. M menurun menjadi 18 dan skor stres Tn. B menurun menjadi 16, sehingga keduanya berada pada kategori stres ringan. Dengan demikian, masing-masing responden mengalami penurunan skor stres sebesar 12 poin.

Selain terjadi penurunan skor DASS-21, kedua responden juga menunjukkan perubahan perilaku yang positif setelah diberikan terapi. Ny. M tampak lebih tenang, lebih fokus, serta lebih mampu mengontrol perasaan cemas, sedangkan Tn. B menjadi lebih tenang dan mulai berinteraksi kembali dengan lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil studi kasus tersebut, terapi relaksasi Benson dapat membantu menurunkan tingkat stres pada lansia serta dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri sebagai upaya membantu lansia mengontrol stres. Namun, karena penerapan ini hanya dilakukan pada dua responden dengan desain studi kasus deskriptif, hasilnya menggambarkan perubahan pada kedua kasus tersebut dan belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi lansia.

SARAN

Berdasarkan hasil penerapan yang telah dilakukan, disarankan agar lansia dan keluarga dapat menggunakan terapi relaksasi Benson sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk membantu mengurangi stres. Latihan dapat dilakukan secara rutin di lingkungan rumah dengan suasana yang nyaman dan tenang, serta dengan tetap memperhatikan kondisi kesehatan masing-masing lansia.

Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, terapi relaksasi Benson dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan komplementer dalam membantu mengelola stres pada lansia. Perawat juga diharapkan dapat memberikan edukasi dan demonstrasi mengenai langkah-langkah terapi relaksasi Benson kepada lansia maupun keluarga sehingga teknik tersebut dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan.

Bagi pelayanan kesehatan dan Posyandu Lansia, terapi relaksasi Benson dapat dipertimbangkan untuk dimasukkan sebagai salah satu kegiatan edukasi atau latihan sederhana dalam program kesehatan lansia, terutama bagi lansia yang mengalami stres, kecemasan, atau ketegangan psikologis. Pelaksanaannya sebaiknya disertai dengan pemantauan tingkat stres secara berkala agar perubahan kondisi lansia dapat dievaluasi.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, periode intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan desain penelitian yang memungkinkan adanya kelompok pembandingan. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat stres lansia, seperti dukungan keluarga, kondisi lingkungan, mekanisme koping, kondisi kesehatan, dan aktivitas sosial, sehingga efektivitas terapi relaksasi Benson dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

REFERENSI

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 Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 186–195.
- Berutu, Mariana, et al. "Penurunan Distress Lansia dengan Diabetes melalui Senam Ergonomis." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3.2 (2021): 367-374.
- Ellyia, Rahma, Yopita Sari, and Eka Yudha Chrisanto. "Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan." *Malahayati Nursing Journal* 3.1 (2021): 50-60.
- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja. *PROCEEDING BOOK The 1st Widya Husada Nursing Convergence (1st WHNC)*, 74–84.
- Dita Amalia Lutfiana, & Margiyati Margiyati. (2021). Penerapan Terapi Bekam Kering Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(2), 61–70. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v6i2.79>
- Ellyia, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Santika, Mira, Betie Febriana, and Wigyo Susanto. 2023. "The Effectiveness of Combination of Benson Relaxation Techniques and Kitaro Instrumental Music on Risk Behavior of Violent Patients." 4(1):15–22.
- Kurniasih, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26–32. <https://doi.org/10.38165/jk.v12i1.234>
- Sinaulan, Nova, Marrsel Sengkey, Marsitta Sihotang, and Angel Manurung. 2025. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pengurangan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado." 11:319–26.
- Azhar, A., Dekawaty, A., & Yuniza. (2023). Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap stres pada lansia. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 72–79
- Sari, Y. (2021) 'Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Abstract: The Effectiveness Of Deep Breathing Relaxation To Elderly Reduced Stress In Tresna Werdha Elderly Nur', *Nursing Jurnal*, 3(1), pp. 50–60.
- Rokhman, A. (2021). Penurunan Stress Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i1.25>
- Pembangunan Kesehatan Adalah Mewujudkan Generasi Muda Yang." 4:526–32.
- Sugiyono, P. D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi kedua; M. Dr.Ir.Sutopo.S.Pd, ed.). Bandung: ALFABETA.
- Suhariyati, Suhariyati, et al. "The Relationship Between Care Environment Stressors with Oxygen Saturation and Quality of Life of Covid- 19 Patients." *The Indonesian Journal of Health Science* 13.2 (2021): 196-202.
- Makwah, D.J., & Hidayati, E. (2019). Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Sehari-hari Pada Lansia. *Prosiding Temilnas XI IPII*, 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>