

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN REMINISCANCE TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MANDIANGIN KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2018

FIZRAN, DARMAYANTI

Program Studi D III Kebidanan Bukittinggi Poltekkes Kemenkes Padang

Abstract: *Demographers reckon the elderly population will continue to increase into the next century. Global Health and Aging (2012) noted that the number of elderly people in the world in 2010 was around 524 million people. In 2012 there were 600 million elderly people worldwide and by 2025 it is estimated that it will reach 1.2 billion people. This number is expected to increase to 1.5 to 2 billion in 2050. The increase in the number of elderly people has occurred in several ASEAN countries including Malaysia, Thailand, Singapore and Indonesia (Global Health and Aging, 2012). In general, the problems experienced by the elderly that are related to mental health include thought process disorders, dementia, emotional disorders such as depression, stress, low self-esteem, physical disorders and behavioral disorders. The most common psychological disorder experienced by the elderly is stress. The elderly are prone to stress because the function of their problem-solving abilities (coping mechanism) also decreases (Anderson, 2008). This research is a pre-experimental study with a one-group causal approach by giving one treatment of Benson relaxation techniques and Reminiscence therapy to a different experimental group and comparing the results before being given the treatment of Benson relaxation techniques and Reminiscence therapy. Measurements were carried out on respondents, before and after treatment so that two measurement results were obtained (Notoadmodjo, 2010). The population and sample were ansia registered at the elderly Posyandu by taking purposive sample with a total sample of 34 people consisting of 2 intervention groups. Researchers used the DASS questionnaire which had been translated into Indonesian by Damanik (2006). Researchers use a Likert scale, to measure the scoring value if the answer "never" is worth 0, "sometimes" has a value of 1, "often" is worth 2 and "very often" is worth 3. From the DASS 42 questionnaire statement, which amounts to 14 statements with Description 0: never, 1: sometimes, 2: often, 3: very often (Nursalam: 2008). Then categorize it into stress levels, namely normal stress with a score of 0-14, mild stress with a score of 15-18, moderate stress with a score of 19-25, severe stress with 26-33, very heavy stress ≥ 34 (Devilly, 2005). The results obtained are the difference in the average stress level of the elderly before and after being given the intervention and there is an effect of giving Benson Relaxation therapy and Reminense Therapy on the stress level of the elderly. So that Benson relaxation therapy and Reminensence therapy can be used as an action to reduce stress in the elderly.*

Keywords: *Benson Relaxation Technique, Reminiscence Therapy, Stress.*

Abstract: Ahli demografi memperhitungkan populasi lansia akan terus meningkat sampai abad selanjutnya. *Global Health and Aging (2012)* mencatat, jumlah penduduk lanjut usia di dunia pada tahun 2010 ada sekitar 524 juta jiwa. Tahun 2012 terdapat 600 juta lansia di seluruh dunia dan tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 1.2 miliar jiwa. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat mencapai 1.5 sampai 2 miliar jiwa pada tahun 2050. Peningkatan jumlah lansia ini terjadi di beberapa Negara ASEAN diantaranya Malaysia, Thailand, Singapura dan Indonesia (*Global Health and Aging,*

2012). Secara umum masalah yang dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan jiwa antara lain gangguan proses pikir, demensia, gangguan perasaan seperti depresi, stres, harga diri rendah, gangguan fisik, dan gangguan perilaku. Gangguan psikologis yang paling banyak dialami oleh lansia adalah stres. Lansia mudah mengalami stres karena fungsi dari kemampuan menyelesaikan masalah (mekanisme koping) juga menurun (Anderson, 2008). Penelitian ini merupakan penelitian *pre experiment* dengan pendekatan *one group* sebab akibat dengan cara memberikan satu perlakuan teknik relaksasi Benson dan terapi Reminiscence kepada satu kelompok eksperimental yang berbeda dan membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi Benson dan terapi Reminiscence. Pengukuran dilakukan pada responden, sebelum dan sesudah perlakuan sehingga diperoleh dua hasil pengukuran (Notoadmodjo, 2010). Populasi dan sampelnya adalah lansia yang terdaftar di Posyandu lansia dengan pengambilan sampel secara Purposive Sample dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang yang terdiri atas 2 kelompok intervensi. Peneliti menggunakan kuesioner DASS yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2006). Peneliti menggunakan skala likert, untuk mengukur dengan nilai *scoring* jika jawaban “tidak pernah” bernilai 0, “kadang-kadang” bernilai 1, “sering” bernilai 2 dan “sangat sering” bernilai 3. Dari pernyataan kuesioner DASS 42 yang berjumlah 14 pernyataan dengan keterangan 0: tidak pernah, 1: kadang-kadang, 2: sering, 3: sangat sering (Nursalam: 2008). Kemudian mengkategorikan menjadi tingkatan stres yaitu stres normal dengan skor 0-14, stres ringan dengan skor 15-18, stres sedang dengan skor 19-25, stres berat dengan skor 26-33, stres sangat berat ≥ 34 (Deville, 2005). Hasil yang didapatkan adalah adanya perbedaan rata-rata tingkat stress lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan ada pengaruh pemberian terapi Relaksasi Benson dan Terapi Reminiscence terhadap tingkat stress lansia. Sehingga terapi relaksasi Benson dan terapi Reminiscence dapat dijadikan tindakan penurunan stress pada lansia.

Kata Kunci: Tehnik Relaksasi benson, terapi Reminiscence, Stress.

A. Pendahuluan

Demografi kependudukan dunia sedang mengalami perubahan, seiring dengan meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Usia Harapan Hidup (UHH) merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk menilai derajat kesehatan penduduk, artinya jika angka harapan hidup meningkat, maka derajat kesehatan penduduk juga meningkat. Fenomena peningkatan angka harapan hidup di Indonesia yang terjadi menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan masyarakat Indonesia meningkat (Kepmenkes RI Nomor 264, 2010). Di balik sisi positif meningkatnya kesejahteraan masyarakat Indonesia ini, ternyata peningkatan usia harapan hidup dapat menyebabkan bertambahnya populasi penduduk lansia (Depkes RI, 2013).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2013 tercatat sebesar 248.422.956 jiwa dan 12.553.221 jiwa diantaranya adalah penduduk lansia. Pada tahun 2020 diprediksi jumlah lansia akan meningkat menjadi 28.8 juta jiwa dari total jumlah penduduk (Pusdatin, 2013). Peningkatan jumlah lansia ini ditemukan di beberapa provinsi di Indonesia. Suatu wilayah disebut berstruktur tua jika persentase lanjut usianya lebih dari 7% salah satunya provinsi Sumatera Barat. Tahun 2014 tercatat jumlah lansia di Sumatera Barat sebanyak 427.570 jiwa (Estimasi Penduduk, 2014).

Penurunan fungsi yang terjadi pada lansia seperti menurunnya fungsi panca indera (penglihatan, pendengaran, perabaan, pengecap, penciuman), osteoporosis, menurunnya fungsi sistem pencernaan (gigi, air ludah, lambung, usus), menurunnya fungsi otot, menurunnya fungsi persendian, menurunnya fungsi organ tubuh lain (hati,

ginjal, jantung, paru-paru, kulit, pembuluh darah, syaraf dan otak). Pada lansia bukan hanya terjadi perubahan pada fisik nya saja tapi juga terjadi perubahan pada sosial dan psikologis (Mickey & Patricia, 2006).

Permasalahan yang ada pada lansia adalah kurangnya kemampuan dalam beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya seperti diketahui bahwa memasuki lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degenerative yang menyerang. Keadaan tersebut, berpengaruh pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar, maka tekanan atau stresor pada diri lansia berpengaruh pada rasa kecemasan dan stres. Secara umum masalah yang dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan jiwa antara lain gangguan proses pikir, demensia, gangguan perasaan seperti depresi, stres, harga diri rendah, gangguan fisik, dan gangguan perilaku. Gangguan psikologis yang paling banyak dialami oleh lansia adalah stres. Lansia mudah mengalami stres karena fungsi dari kemampuan menyelesaikan masalah (mekanisme koping) juga menurun (Anderson, 2008).

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban tugas. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan stres apabila seseorang mengalami beban atau tugas yang berat tetapi orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan berespon dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stres. Sebaliknya apabila seseorang yang dengan beban tugas yang berat tetapi mampu mengatasi beban tersebut dengan tubuh berespon dengan baik, maka orang tersebut tidak mengalami stres (Alimul, 2008). Secara sederhana stres adalah kondisi di mana adanya respons tubuh terhadap perubahan untuk mencapai keadaan normal (Wartona, 2006). Berat atau tidaknya suatu stres tergantung dari penilaian seseorang terhadap stres yang dialami. Seseorang yang mengalami stres apabila tidak teratasi dapat menampilkan gejala-gejala fisik, emosi, intelektual dan interpersonal (Prabowo, 2007). Stres pada lansia banyak di pengaruhi oleh beberapa faktor. Hardjana dalam Puspasari (2009) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal stres bersumber dari diri sendiri yang dapat dialami lewat penyakit dan pertentangan. Faktor eksternal stres bersumber dari keluarga dan lingkungan

Menurut Yulianti (2004) dalam Isnaeni (2010) menjelaskan bahwa untuk menghindari dampak dari stres, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. 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, insomnia, dan depresi. Hal itu karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri (Potter dan Perry 2005). Macam-macam teknik relaksasi adalah relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, terapi sentuhan, massage, relaksasi Benson (Nurhayati, 2012).

Selain dengan terapi Benson juga dapat dilakukan dengan **Reminiscence Therapy** merupakan salahsatu terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres sebelum terjadinya depresi. Terapi ini merupakan salah satu perawatan psikologis yang digunakan sebagai terapi bagilansia yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan mental mereka dengan mengingat dan menilai mereka yang sudah ada

memori (Chen *et al.*, 2012). Terapi ini merupakan intervensi yang berkaitan dengan tahap pencapaian tahap kehidupan psikososial Erickson yang bermanfaat untuk menyeimbangkan konflik kehidupan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Sirey *et al.*, 2007). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chen *et al.*, pada tahun 2012, *Reminiscence* dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri, kepuasan hidup, meningkatkan kesejahteraan psikologis, penguasaan pribadi, dan kesepian. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan terapi Reminiscence terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Bukittinggi.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *pre experiment* dengan pendekatan *one grougan* sebab akibat dengan cara memberikan satu perlakuan teknik relaksasi Benson dan terapi Reminiscence kepada satu kelompok eksperimental yang berbeda dan membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi Benson dan terapi Reminiscence. Pengukuran dilakukan pada responden, sebelum dan sesudah perlakuan sehingga diperoleh dua hasil pengukuran (Notoadmodjo, 2010).

Rancangan penelitian ini adalah :



Keterangan :

R = Responden penelitian

O1 = Pre test tingkat stress pada responden sebelum teknik relaksasi Benson dan terapi reminiscence diberikan

X1 = Perlakuan teknik relaksasi Benson dan tehnik reminiscence

O2 = Post test pada responden setelah teknik relaksasi Benson dan tehnik Reminiscence diberikan

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Juli sampai dengan Agustus 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Bukittinggi sebanyak 70 orang. Sampel diambil secara Purposive Sampling yaitu sebanyak 34 orang yang dibagi dalam 2 kelompok intervensi dengan kriteria sebagai berikut: Kriteria Inklusi, kriteria inklusi merupakan karakteristik umum yang dimiliki subjek penelitian pada populasi target dan populasi terjangkau (Sastroasmoro & Ismael, 2008). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: a) Lansia yang tinggal di; b) Lansia yang stres berdasarkan nilai DASS; c) Lansia yang sehat; d) Lansia yang beragama Islam; e) Lansia yang mampu berkomunikasi kooperatif; f) Bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi, kriteria eksklusi (kriteria yang tidak layak diteliti) adalah menghilangkan/mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi (Setiadi, 2013) dan merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian (Hidayat, 2012). Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: a) Lansia tidak berada di tempat saat pengambilan data; b) Lansia yang demensia; c) Lansia yang buta; d) Lansia yang memiliki gangguan pendengaran

C. Hasil dan Pembahasan

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Data umum menggambarkan karakteristik responden penelitian , yang meliputi umur dan jenis kelamin. Karakteristik responden berdasarkan umur digolongkan yaitu

pada umur 60-74 tahun merupakan lansia awal dan ≥ 75 tahun merupakan lansia akhir. Jenis kelamin dibedakan menjadi lansia laki-laki dan perempuan, maka karakteristik responden dapat tergambarkan pada tabel dibawah ini.

Jenis Kelamin

Tabel .1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Mekar Wilayah kerja Puskesmas Mandiangin Bukittinggi Tahun 2018

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	50.0
Perempuan	17	50.0
Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa lebih dari separoh responden 17 orang (50.0%) berjenis kelamin laki-laki.

Umur

Tabel .2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Bukittinggi Tahun 2018

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
60-74 tahun : Lansia Awal	20	58
≥ 75 tahun : Lansia Akhir	14	42
Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa lebih dari separoh responden 20 orang (58 %) berusia 60-74 tahun dengan kategori lansia awal

Tingkat Stres Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Reminense

Tabel .3

Distribusi Frekuensi Responden dengan Tingkat Stres Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Reminense di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Bukittinggi Tahun 2018

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	11	32
Sedang	23	68
Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa lebih dari separoh responden 23 orang (68%) mengalami stres sedang sebelum diberikan teknik relaksasi Benson dan terapi reminense

Berikut adalah hasil kuesioner penelitian menurut pernyataan penelitian.

Tabel .4

Analisa Kuesioner DASS Berjumlah 14 Pernyataan tentang Stres Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson

No	Pernyataan	Tidak Pernah		Kadang-Kadang		Sering		Sangat Sering	
		f	%	f	%	f	%	f	%

1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.	1	6.7	14	93.3	0	0	0	0
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	0	0	15	100	0	0	0	0
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai.	1	6.7	9	60.0	5	33.3	0	0
4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.	0	0	14	93.3	1	6.7	0	0
5.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.	0	0	7	46.7	8	53.3	0	0
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).	0	0	15	100	0	0	0	0
7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.	0	0	10	66.7	5	33.3	0	0
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.	1	6.7	4	26.7	10	66.7	0	0
9.	Saya merasa saya hampir panik.	0	0	14	93.3	1	6.7	0	0
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.	0	0	7	46.7	8	53.3	0	0
11.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.	0	0	12	80.0	3	20.0	0	0
12.	Saya sedang merasa gelisah.	0	0	0	0	14	93.3	1	6.7
13.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.	0	0	14	93.3	1	6.7	0	0
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.	0	0	0	0	14	93.3	1	6.7

Berdasarkan tabel diatas persentase tertinggi yang menjawab sering terdapat pada pernyataan, saya sedang merasa gelisah dan saya menemukan diri saya mudah gelisah (93.3%) sebelum diberikan teknik relaksasi Benson dan terapi reminense.

Tingkat Stres Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson

Tabel .5

Distribusi Frekuensi Responden dengan Tingkat Stres Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Tahun 2018

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	8	53.3
Ringan	6	40.0
Sedang	1	6.7
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian kecil responden 1 orang (6.7%) mengalami stres sedang setelah diberikan teknik relaksasi Benson.

Tingkat Stres Sesudah Diberikan Terapi Reminense

Tabel .6

Distribusi Frekuensi Responden dengan Tingkat Stres Sesudah Diberikan Terapi Reminense di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Tahun 2018

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	12	63
Ringan	6	31
Sedang	1	6
Jumlah	19	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian kecil responden 1 orang (6 %) mengalami stres sedang setelah diberikan teknik relaksasi Benson.

Berikut adalah hasil kuesioner penelitian menurut pernyataan penelitian.

Tabel .7

Analisa Kuesioner DASS Berjumlah 14 Pernyataan tentang Stres Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Reminense

No	Pernyataan	Tidak Pernah		Kadang-Kadang		Sering		Sangat Sering	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.	5	33.3	10	66.7	0	0	0	0
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	1	6.7	14	93.3	0	0	0	0
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai.	2	13.3	12	80.0	1	6.7	0	0
4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.	3	20.0	12	80.0	0	0	0	0
5.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.	0	0	14	93.3	1	6.7	0	0

6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).	0	0	15	100	0	0	0	0
7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.	1	6.7	13	86.7	1	6.7	0	0
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.	2	13.3	6	40.0	7	46.7	0	0
9.	Saya merasa saya hampir panik.	1	6.7	14	93.3	0	0	0	0
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.	0	0	14	93.3	1	6.7	0	0
11.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.	1	6.7	14	93.3	0	0	0	0
12.	Saya sedang merasa gelisah.	2	13.3	8	53.3	5	33.3	0	0
13.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.	1	6.7	14	93.3	0	0	0	0
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.	2	13.3	8	53.3	5	33.3	0	0

Berdasarkan tabel diatas persentase tertinggi yang menjawab sering terdapat pada pernyataan, saya merasa sulit untuk beristirahat (46.7%) sesudah diberikan teknik relaksasi Benson dan terapi Reminense.

Analisa Bivariat

Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson

Tabel 8

Distribusi Rata-Rata Perbedaan Tingkat Stres pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Bukittinggi Tahun 2018

<i>Stres</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>t hitung</i>	<i>df</i>	<i>P_{value}</i>
Pretest	15	18.73	2.154	14.992	14	0.000
Posttest	15	14.00	2.673			

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson adalah 4.73. Setelah dilakukan uji *paired sample t test* didapatkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan stres pada lansia, dengan dibuktikan nilai *t hitung* (14.992) dan nilai *t tabel* (2.145), jadi nilai *t hitung* > dari *t tabel*. Hal ini juga diperkuat dengan nilai *p*=0,000. Hal ini berarti *p value* < 0,05, sehingga *H_a* diterima, artinya bahwa teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan stres pada lansia dan adanya perbedaan rata-rata tingkat penurunan stres sebelum dan sesudah teknik relaksasi Benson diberikan di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Bukittinggi Tahun 2018.

Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Reminense

Tabel 9

Distribusi Rata-Rata Perbedaan Tingkat Stres pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Reminense di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiingin Bukittinggi Tahun 2018

Stres	N	Mean	SD	t hitung	df	P _{value}
Pretest	19	7,47	6,086	12.992	14	0.000
Posttest	19	4,00	3,68			

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi Reminense adalah 3,47. Setelah dilakukan uji *paired sample t test* didapatkan bahwa terdapat pengaruh terapi Reminense terhadap penurunan stres pada lansia, dengan dibuktikan nilai t hitung (12.992) dan nilai t tabel (2.145), jadi nilai t hitung > dari t tabel. Hal ini juga diperkuat dengan nilai $p=0,000$. Hal ini berarti $p\text{ value} < 0,05$, sehingga H_a diterima, artinya bahwa terapi Reminense berpengaruh terhadap penurunan stres pada lansia dan adanya perbedaan rata-rata tingkat penurunan stres sebelum dan sesudah terapi Reminense diberikan di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiingin Bukittinggi Tahun 2018.

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa separoh responden 17 orang (50.0%) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sebanyak 17 orang (50%) di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiingin Bukittinggi Tahun 2018. Hasil penelitian ini berbeda dengan Penelitian Putri (2012) tentang gambaran lansia pada jenis kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha Bondowoso menunjukkan bahwa lebih dari separoh responden 10 orang (66.67%) berjenis kelamin perempuan dan laki-laki sebanyak 5 orang (33.33%). Menurut peneliti bahwasanya sama banyaknya laki-laki dibandingkan dengan perempuan pada penelitian ini disebabkan oleh karena pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditentukan.

Umur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurang dari separoh responden 14 orang (41 %) berusia ≥ 75 tahun dan 20 orang (59 %) berusia 60-74 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2012) tentang gambaran umur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bondowoso menunjukkan bahwa kurang dari separoh umur responden diatas 70 tahun. Pada hasil penelitian didapatkan sedikitnya lansia yang berumur 75 tahun ke atas dikarenakan pemilihan criteria lebih mudah komunikasi dengan lansia yang berumur antara 60 – 74.

Tingkat Stres Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Reminense. Hasil penelitian ini menunjukkan lebih dari separoh responden 23 orang (67 %) mengalami stres sedang dan 11 orang (33 %) mengalami stres ringan sebelum diberikan tehnik relaksasi Benson dan Terapi Reminense. Berdasarkan data penelitian dari variabel stres didapatkan hasil sebagai berikut : persentase yang menjawab sering terdapat pada pernyataan lansia mudah merasa gelisah (93.3%) sebelum diberikan teknik relaksasi Benson dan Terapi Reminense. 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).

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban tugas. Ada faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal stres bersumber dari diri sendiri yang dapat dialami lewat penyakit dan pertentangan. Faktor eksternal stres bersumber dari keluarga dan lingkungan (Puspasari, 2009). Gejala dari stres akan lebih kelihatan pada lansia karena lansia lebih rentan terhadap stres. Gejala tersebut meliputi tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), bangun terlalu awal, mudah lelah atau kehilangan daya energi, gelisah, cemas, sedih, depresi, menangis, suasana hati sering berubah-ubah, cepat marah, mudah tersinggung (Hardjana dalam Puspasari, 2009).

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryana (2013) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan terapi Reminense terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Werdha Wening Wardoyo Ungaran menunjukkan bahwa terdapat 2 orang (13,3%) mengalami stres ringan, 10 orang (66,7%) mengalami stres sedang, dan 3 orang (20%) mengalami stres berat sebelum diberikan teknik relaksasi Benson dan Terapi Reminense. Menurut peneliti lansia mengalami stres karena merasa sepi dari keluarga, merasa kurang diterima, kurang dapat melaksanakan peran yang diinginkan, dan adanya tuntutan dari lingkungan untuk dapat berperan sebagai orang mandiri tanpa bantuan keluarga. Lansia juga mengatakan bahwa dirinya merasa gelisah, gangguan tidur, sedih, merasa ditinggal oleh keluarganya, yang akhirnya dapat menimbulkan dampak stres bagi lansia. Jadi, dapat dilihat bahwa stres yang terjadi pada lansia disebabkan oleh faktor internal yang berasal dari diri sendiri dan konflik yang terjadi di lingkungan keluarga sedangkan faktor eksternal berasal lingkungan.

Tingkat Stres Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson. Hasil penelitian ini menunjukkan lebih dari separoh responden 8 orang (66.7%) tidak stres (normal), 6 orang (53.3%) mengalami stres ringan dan 1 orang (6.7%) mengalami stres sedang setelah diberikan teknik relaksasi Benson. Berdasarkan data penelitian dari variabel stres didapatkan hasil sebagai berikut : persentase yang menjawab sering terdapat pada pernyataan lansia merasa sulit untuk beristirahat (46.7%) setelah diberikan teknik relaksasi Benson.

Mekanisme terjadinya penurunan tingkat stres lansia dari stres sedang menjadi stres ringan dan dari lansia yang mengalami stres ringan menjadi normal sesuai dengan teori Sholeh (2006) yang menyatakan bahwa saat orang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medula yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Rice, 2006).

Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk

menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) mengaktifkan *anterior pituitary* untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, *anterior pituitary* sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, kemudian *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) mengontrol korteks adrenal untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun (Sholeh, 2006).

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryana (2013) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Werdha Wening Wardoyo Ungaran menunjukkan bahwa terdapat 9 orang (60%) mengalami stres ringan dan 6 orang (40%) mengalami stres sedang setelah diberikan teknik relaksasi Benson. Menurut peneliti terjadinya penurunan tingkat stres pada lansia di karena lansia melakukan teknik relaksasi Benson secara berulang-ulang setiap dua kali sehari selama lima belas menit selama satu minggu sehingga lansia mengalami penurunan tingkat stres, teknik relaksasi Benson perlu diterapkan pada lansia yang mengalami stres. Teknik relaksasi Benson ini merupakan sebagai sebuah terapi yang dapat menjadi referensi untuk dapat menurunkan stres, terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama karena fokus dari relaksasi ini adalah nafas dalam dan pengucapan kata atau kalimat keagamaan. Keutamaan dari relaksasi Benson yaitu prosedur mudah dilakukan, dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama. Adanya 1 lansia yang masih mengalami stres sedang setelah diberikan teknik relaksasi Benson dikarenakan lansia tidak optimal melakukan teknik relaksasi Benson yang diberikan, disebabkan teknik relaksasi Benson yang dilakukan terlalu lama sehingga lansia berkurang fokusnya dalam melakukan teknik relaksasi Benson. Lansia juga tidak melakukan teknik relaksasi Benson secara kontinyu selama dua kali sehari selama satu minggu.

Tingkat Stres Sesudah Diberikan Terapi Reminense. Hasil penelitian ini menunjukkan lebih dari separoh responden 12 orang (63 %) tidak stres (normal), 6 orang (31 %) mengalami stres ringan dan 1 orang (6.7%) mengalami stres sedang setelah diberikan terapi Reminense. Berdasarkan data penelitian dari variabel stres didapatkan hasil sebagai berikut : persentase yang menjawab sering terdapat pada pernyataan lansia merasa sulit untuk beristirahat (46.7%) setelah diberikan teknik relaksasi Benson.

Mekanisme terjadinya penurunan tingkat stres lansia dari stres sedang menjadi stres ringan dan dari lansia yang mengalami stres ringan menjadi normal sesuai dengan teori Sholeh (2006) yang menyatakan bahwa saat orang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medula yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Rice, 2006).

Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk

menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) mengaktifkan *anterior pituitary* untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, *anterior pituitary* sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, kemudian *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) mengontrol korteks adrenal untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun (Sholeh, 2006).

Sedangkan dalam penelitian Syarniah (2010) juga disebutkan bahwa *Reminiscence Therapy* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat depresi sebesar 6,37 point (42,5%) dan sedangkan dalam penelitian Banon (2011) didapatkan hasil penurunan tingkat depresi dengan menggunakan *Reminiscence Therapy* dan psiko edukasi keluarga sebesar 4,14 point .

Analisa Bivariat

Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson dan Terapi Reminense

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson dan Terapi Reminense, setelah dilakukan uji *paired sample t test* didapatkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson dan Terapi Reminense terhadap penurunan stres pada lansia, artinya bahwa ada pengaruh teknik relaksasi Benson dan terapi Reminense terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dan adanya perbedaan rata-rata tingkat penurunan stres sebelum dan sesudah teknik relaksasi Benson dan terapi reminense.

Keadaan ini sesuai dengan teori Benson & Proctor (2000) relaksasi Benson dan terapi Reminense merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien dan metode bercerita tentang masa lalu lansia.. Teknik ini sudah digunakan baik untuk penurunan ketegangan, atau mencapai kondisi tenang seperti menghilangkan nyeri, stres, kecemasan, insomnia, penurunan tekanan darah, dan depresi (Setyowati, 2004).

Hal ini juga sesuai dengan teori Sholeh (2006) yang menyatakan bahwa saat orang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Rice, 2006). Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) dan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) mengaktifkan *anterior pituitary* untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, *anterior pituitary* sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, kemudian *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) mengontrol *adrenal cortex* untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar

Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun yang akhirnya (Sholeh, 2006).

Relaksasi Benson dan terapi Reminense ini ada dua hal yang dilakukan untuk menimbulkan respon relaksasi adalah dengan pengucapan kata atau frase yang berulang dan sikap pasif. Pikiran lain atau gangguan keributan dapat saja terjadi, terapi benson menganjurkan untuk tidak melawan gangguan tersebut namun hanya melanjutkan mengulang-ulang frase fokus. Relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja yang dalam relaksasi benson akan digabungkan dengan sikap pasrah. Pengendoran merupakan aktivitas fisik, sedangkan sikap pasrah merupakan aktivitas psikis yang akan memperkuat kualitas pengendoran (Purwanto, 2007).

Sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah ini merupakan sikap menyerahkan atau menggantungkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolelir dengan sikap ini. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara terus-menerus dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan (Smeltzer dan Bare, 2002).

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Yati (2012) di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta tentang pengaruh teknik relaksasi Benson dan terapi Reminense terhadap tingkat stres pada lansia mengemukakan bahwa ada pengaruh intervensi teknik relaksasi Benson dan terapi reminense terhadap penurunan stres pada lansia dengan rata-rata perbedaan sebelum dan sesudah diberikan adalah 8.61 dimana nilai $p\text{ value} = 0.000$ berarti $p\text{ value} < 0,05$.

Menurut peneliti ada pengaruh teknik relaksasi Benson dan terapi reminense ini terhadap penurunan tingkat stres dikarenakan lansia melakukan dengan tenang, sungguh-sungguh tanpa ada tekanan. Relaksasi nafas dalam dan pengucapan kalimat keagamaan seperti menyangkut nama-nama Allah dimana para lansia dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah dan disertai dengan sikap pasrah sebagai stimulus untuk tenang sehingga muncul respon relaksasi yang meningkatkan kenyamanan dimana dapat menurunkan kadar *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun. Perasaan nyaman ini akan menyebabkan lansia yang mengalami stres terbebas dari rasa cemas, rasa gelisah, rileks, dan menjadi tenang.

D. Penutup.

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa: Terdapat perbedaan rata-rata tingkat stress lansia sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson. Terdapat perbedaan rata tingkat stress lansia sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Reminense. Ada pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap tingkat stress lansia. Ada pengaruh Terapi Reminense terhadap tingkat stress lansia.

Daftar Pustaka

- Alimul Azis,H. (2008). Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Azizah,L,M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia.Edisi pertama.Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Coper Cary & Straw Alison. (1995).Stress Management Yang Sukses.Jakarta ; Kesain Blanc.

- Chen, ting-ji., Li, Hui-jie., and Li, Juan., (2012). *The effects of Reminiscence Therapy on Depressive symptoms of Chinese elderly: study protocol of a randomized controlled trial*. Retrieved Febuary 12, 2014. BMC Psychiatry
- Collins, C.(2006). Life Review and Reminiscence group therapy among senior adults.[http://etd.lib.ttn.edu/theses/available/etd04182006223851/unrestricted/Collins Casondra Diss.pdf](http://etd.lib.ttn.edu/theses/available/etd04182006223851/unrestricted/Collins%20Cassandra%20Diss.pdf), diakses pada tanggal 12 Febuari 2014
- Dahlan Sopiudin.M. (2010). *Besar sampel dan cara Pengambilan Sampel Dalam Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Datak, G. (2008) "Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Nyeri Pasca Bedah TUR Prostat di RSUD fatmawati " . Tidak diterbitkan. Tesis. Jakarta : Program Pasca Sarjana FIK UI.
- Hawari, Dadang (2001). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran UI
- Kadek Oka Aryana. (2013). "Pengaruh Tehnik Relaksasi benson Terhadap penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta. Surakarta: Skripsi Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Nursalam, P.S. (2008). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Cv.sgung Seto.
- Purwanto, S. (2006). Relaksasi Dzikir. *Jurnal Psikologi Universitas Muhamadiyah Semarang*. 181 (1). 6-48.
- Setyoadi., Kushariyati. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika Sholihah, Halimatus. (2011). *Pengaruh Life Review Therapy Tingkat Harga Diri pada Lansia di Tejkusuman Notoprajan Ngampilan Yogyakarta*. Skripsi Stara Satu, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia.