

PENGARUH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PSTW JEMBER

Lily Wahyuni S, Sofia Rhosma Dewi, Yeni Suryaningsih
Universitas Muhammadiyah Jember, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan

Email : lily.wahyuni.lw@gmail.com sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id,
yeni@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu kesehatan jiwa yang paling sering muncul pada lansia. Lansia lebih rentan mengalami kecemasan akibat kehilangan atau penurunan harga diri, berkurangnya aktifitas dan stimulasi, kehilangan kerabat, kehilangan kemandirian fisik dan penyakit kronis. Penatalaksanaan terapi cemas dapat menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu menggunakan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yang menggabungkan relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pra experimental design tipe one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah lansia di PSTW Jember yang tercatat 140 lansia dengan besar sampling 52 responden. Teknik sampling simple random sampling, besar sampling di hitung dengan rumus slovin. Instrumen penelitian menggunakan SOP dan skala ordinal. Dari hasil uji wilcoxon didapat nilai signifikan p value 0,000 atau $\alpha < 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan terapi relaksasai benson terhadap tingkat kecemasan lansia. Lansia yang sedang mengalami cemas diharapkan dapat mempertimbangkan teknik relaksasi benson ini sebagai salah satu metode alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan karena dapat diterapkan secara mandiri dan mudah.

Kata Kunci: Lansia, Kecemasan, Relaksasi Benson

ABSTRACT

Anxiety is one of the most common mental health issues among the elderly. The elderly are more susceptible to anxiety due to loss or decline in self-esteem, reduced activity and stimulation, loss of loved ones, loss of physical independence, and chronic illnesses. Management of anxiety therapy can utilize non-pharmacological methods such as Benson relaxation therapy. Benson relaxation therapy is a non-pharmacological intervention aimed at alleviating anxiety by combining relaxation with a focus on belief factors. This study aimed to determine the effect of Benson relaxation therapy on anxiety levels among the elderly at PSTW Jember. The research employed a quantitative pre-experimental design of the type one group pretest-posttest. The population studied consisted of elderly individuals at PSTW Jember, totaling 140, with a sample size of 52 respondents determined using simple random sampling technique and calculated using the Slovin formula. Research instruments included

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Standard Operating Procedures (SOP) and an ordinal scale. From the Wilcoxon test results, a significant p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$) was obtained. Therefore, it can be concluded that there is an influence of Benson relaxation therapy on the anxiety levels of the elderly. Elderly individuals experiencing anxiety are encouraged to consider Benson relaxation techniques as an alternative method to reduce anxiety levels, as it can be applied independently and is straightforward

Keywords: Elderly, Anxiety, Benson's Relaxation

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu kondisi peningkatan kewaspadaan sehingga menimbulkan perilaku defensif. Kecemasan disebabkan oleh sekresi hormon adrenalin yang berlebih sehingga hormon adrenalin akan meningkat dan terjadilah cemas (Lainsamputty & Wuisang, 2022). Kecemasan menimbulkan perasaan tidak nyaman dan membuat seseorang takut dengan lingkungan sekitarnya (Purwanto et al., 2021). Kecemasan merupakan salah satu kesehatan jiwa yang paling sering muncul pada lansia (Laka et al., 2018). Gangguan mental emosional dilaporkan menduduki prevalensi tertinggi pada usia 75 tahun ke atas (15,8%) serta usia 65-74 tahun (12,8%) (Riskesdas, 2018).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 mendefinisikan lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, baik pria maupun wanita. Lanjut usia adalah kelompok orang yang sedang mengalami proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu tertentu. (Triyono & Niswah, 2019). Saat ini jumlah lansia di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Data badan pusat statistik (BPS) pada Sensus Penduduk Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia atau lansia di indonesia mencapai 9,93 persen dari total penduduk, naik signifikan dibandingkan jumlah lansia pada satu dekade sebelumnya yang hanya mencapai 7,59 persen, dan diperkirakan jumlah lansia pada tahun 2036 mencapai 15,94 persen dari jumlah penduduk (BPS, 2022)

Tingginya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi oleh lansia juga semakin tinggi terutama tingkat kecemasan yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti memikirkan umur yang semakin lanjut sehingga berdampak pada ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan dan memikirkan masalah yang terjadi pada keluarga (Putra & Masnina, 2021). Perilaku cemas pada lansia juga dapat disebabkan oleh penyakit medis fisiologi yang sulit diatasi, kehilangan pasangan, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial dan respon yang berlebih pada suatu kejadian hidup atau kematian (Mulianda et al., 2020). Lansia lebih rentan mengalami kecemasan akibat kehilangan atau penurunan harga diri, berkurangnya aktifitas dan stimulasi, kehilangan teman dan kerabat, kehilangan kemandirian fisik dan penyakit kronis, perubahan dalam kehidupan sehari-hari atau lingkungan, Ketakutan akan kematian dan kurangnnya dukungan sosial.

Metode penatalaksanaan cemas mencakup pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi yang biasa digunakan adalah benzodiazepine, SSRIs dan SSNRIs. Terapi nonfarmakologi untuk menurunkan cemas yaitu melalui Cognitive Behavioral Therapy (CBT), meditasi positif, dan terapi relaksasi (Liu et al., 2021). Salah satu contoh terapi relaksasi yaitu terapi relaksasi Benson.

Teknik relaksasi benson adalah teknik yang menggabungkan relaksasi dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Benson dan procton (2000) menjelaskan teknik ini terdiri atas empat komponen dasar yaitu suasana tenang, perangkat mental, sikap pasif dan posisi nyaman. kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang dengan melibatkan keimanan dan keyakinan akan menciptakan respon relaksasi yang lebih kuat. Teknik ini menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh sehingga otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga timbul perasaan tenang dan nyaman

Penelitian terhadap efektifitas Teknik relaksasi benson banyak dilakukan untuk mengurangi kecemasan, stress, tingkat nyeri, serta penderita hipertensi. Terapi benson dapat

memberikan pengaruh terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa di unit hemodialisa (Agustin et al., 2020). Selain itu terapi benson juga memberikan pengaruh terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada pasien DM (Kristina Silalahi, Mutiara Magpirah, Lusi Octavia Br. Silaban, 2022).

Berdasarkan hal tersebut tingkat kecemasan lansia meningkat karena lansia mencemaskan kondisi yang dialami saat ini seperti penurunan harga diri, berkurangnya aktifitas dan stimulan, meskipun teknik ini dinilai efektif dan efisien namun belum pernah digunakan ditempat penelitian sehingga penulis tertarik untuk meneliti Pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra experimental design tipe one group pretest-posttest. Arikunto (2013) menjelaskan bahwa one group pretest-posttest adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, dan setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (posttest).

Populasi penelitian ini adalah 140 lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik probability sampling dengan jumlah responden sebanyak 52 lansia.

Analisis Data pada penelitian ini menggunakan uji wilcoxon. Uji wilcoxon digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan telaah etik ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan dengan nomor surat 0054/KEPK/FIKES/XII/2024.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel:

Tabel 1. Karakteristik Responden Lansia di PSTW Jember, Juni 2024 (n=52)

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Usia	60 – 74 tahun	46	88,5
	75 – 89 tahun	6	11,5
Jenis Kelamin	Laki-laki	29	55,8
	Perempuan	23	44,2
Pendidikan	Tidak sekolah	21	40,4
	SD	23	44,2
	SMP	5	9,6
	SMA	2	3,8
	PT	1	1,9
Agama	Islam	52	100
	Kristen	0	0
	Protestan	0	0
	Hindu	0	0
	Budha	0	0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 1. Menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas berusia 60-74 tahun dengan presentase 88,5%; berdasarkan karakteristik jenis kelamin hampir sama rata dengan presentase laki-laki 55,8% dan perempuan 44,2%. Berdasarkan karakteristik

pendidikan sebagian besar tamat sekolah sampai tingkat SD dengan presentase 44,2%; dan juga didapatkan mayoritas responden seluruhnya beragama islam dengan presentase 100%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Intervensi di PSTW Jember, Juni 2024 (n=52)

No	Tingkat Kecemasan Sebelum	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1.	Tidak cemas	4	7,7
2.	Kecemasan ringan	43	82,7
3.	Kecemasan sedang	5	9,6
Total		52	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 2. Terlihat bahwa tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi jumlah terbanyak yaitu kecemasan ringan 43 responden (82,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Kecemasan Setelah dilakukan Intervensi di PSTW Jember, Juni 2024 (n=52)

No	Tingkat Kecemasan Setelah	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1.	Tidak cemas	44	84,6
2.	Kecemasan ringan	8	15,4
3.	Kecemasan sedang	0	0
Total		52	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 3. Dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan responden setelah dilakukan intervensi terbanyak yaitu tidak cemas 44 responden (84,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Analisis Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Jember, Juni 2024 (n=52)

Tingkat Kecemasan	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Presentase (%)	Jumlah	Presentase (%)
Tidak cemas	4	7,7	44	84,6
Kecemasan ringan	43	82,7	8	15,4
Kecemasan sedang	5	9,6	0	0
Total	52	100	52	100
P Value		0,000		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 4. Diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p value 0,000 dengan $\alpha < 0,05$ artinya ada pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Kecemasan merupakan ketidak mampuan ekstrim untuk bereaksi terhadap rangasangan, disertai menurunnya nilai diri, delusi, ketidaksesuaian, tidak mampu dan putus asa. Perasaan tidak pasti dan tidak berdaya yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya menurut Beck Mc Dowell & Newell (2012) (Lainsamputty & Wuisang, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian 52 responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi benson tingkat kecemasan responden diketahui tidak cemas sebanyak 4 responden (7.7%), kecemasan ringan 43 responden (82,7%), dan kecemasan sedang 5 responden (9,6%).

Beberapa hal yang mendukung kondisi tingkat kecemasan lansia bila di tinjau dari data demografi yakni usia responden. Pada penelitian ini usia responden mayoritas berada pada usia 60-74 tahun, yaitu 46 responden (88,5%). Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Norma & Supriatna, 2019) bahwa sangat mungkin bisa terjadi tingkat kecemasan yang tinggi pada lansia 60-74 tahun, lansia yang berusia dibawah 74 tahun lebih banyak mengalami kecemasan karena lansia yang berusia dibawah 74 tahun baru memasuki tahap awal sebagai lansia. Dapat disimpulkan bahwa lansia yang telah memasuki usia 60tahun keatas harus menyesuaikan dengan berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental maupun sosial. Adanya perubahan-perubahan yang dialami lansia seperti perubahan fisik, psikologis, dan psikososial menyebabkan lansia tersebut mudah mengalami kecemasan.

Hasil penelitian tingkat pendidikan diperoleh data responden terbanyak yaitu Sekolah Dasar dengan jumlah 23 responden (44,2%). Menurut pradana 2012 dalam (Norma & Supriatna, 2019), tingkat pendidikan mempengaruhi kecemasan seseorang dalam memberikan respon yang rasional terhadap sesuatu yang akan terjadi, baik dari dalam maupun dari luar. Seseorang yang berpendidikan lebih tinggi mampu memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan.

Maka meningkatkan pengetahuan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama memotivasi untuk sikap berperan serta dalam meningkatkan status kesehatan. Dengan mengetahui pola hidup sehat maka lansia tidak akan mudah cemas karena mereka mengetahui bagaimana cara mengontrol kecemasan yang efektif.

Tingkat Kecemasan Lansia Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson

Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan adalah dengan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson adalah salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yang menggabungkan relaksasi dengan keyakinan yang dianut pasien. Benson dan proctor (2000) menjelaskan bahwa relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Dekawaty & Yelisni, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian pada 52 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson tidak cemas 44 responden (84,6%), kecemasan ringan 8 responden (15,4%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dekawaty & Yelisni, (2023) bahwa responden yang telah dilakukan terapi relaksasi benson selama 15 menit mengalami rasa tenang dan nyaman sehingga tingkat kecemasan berkurang. Hal ini disebabkan relaksasi benson dapat menghambat aktifitas saraf simpatis yang mengakibatkan penurunan kadar oksigen dalam tubuh dan otot menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. selain itu, relaksasi benson berfokus pada kalimat tertentu yang di ucapkan berulang kali dengan ritme teratur disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan pasien sehingga kecemasan dapat berkurang (Dekawaty & Yelisni, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa secara fisik, teknik relaksasi benson akan menimbulkan rasa nyaman atau rileks. Dimensi dari kualitas hidup yang terdiri dari psikologis, fisik, sosial dan

lingkungan secara statistik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan. Dalam keadaan relaks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai analgetik alami tubuh dan dapat mengurangi cemas. Begitupun dengan kondisi psikologis, dengan melakukan guide imagery dan hypnosis akan terjadi pelepasan emosi negatif seperti rasa marah, cemas dan lain yang merupakan implikasi dari meningkatnya kualitas hidup dari sisi psikologis. Relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Beberapa hal yang mendukung tingkat kecemasan dilihat dari hasil data ini yaitu dari 52 responden semua memiliki keyakinan beragama islam. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Schoneman, S.W., Stephanie, R (2010) yang memaparkan bahwa spiritualitas berhubungan dengan kecemasan. Spiritualitas dalam berbagai agama terbukti dapat menurunkan kecemasan seseorang. Penelitian Rahmawati dan Rahmawati, R dan Muhimmi A (2016) memaparkan hasil yang sama bahwa ada pengaruh spiritual care membaca doa dan zikir terhadap kecemasan pre operasi seksio sesario. Spiritualitas sangat mempengaruhi tingkat kecemasan, apabila spiritualitas baik sesuai nilai agama dan adat istiadat maka tingkat kecemasan akan rendah atau menurun (Sawitri E, 2019).

Menurut peneliti bahwa spiritualitas memiliki pengaruh dalam pengelolaan tingkat kecemasan. Spriritualitas terpenting adalah membangun kebaikan antara manusia dengan manusia dan manusia dengan Tuhan. Spiritualitas sangat penting karena mempengaruhi tingkat kecemasan yang dihadapi sewaktu-waktu bagi lansia yang merupakan tahap akhir siklus hidup manusia.

Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia

Relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat (Vargogli & darvivi 2011 dalam Sulistyarini 2019)

Berdasarkan hasil uji statistik dengan metode Wilcoxon didapatkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson didapatkan p value 0,000 nilai $\alpha < 0,05$ artinya ada pengaruh Penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember. Hal tersebut menunjukkan perubahan yang bermakna, dimana p value $0,000 < 0,05$ hal ini bahwa H1 diterima yang berarti ada pengaruh Penerapan Terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember. Artinya bahwa teknik relaksasi benson yang diberikan kepada lansia dengan tingkat kecemasan dapat memberikan kontribusi untuk terbentuknya suatu psikis yang lebih baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sri Puji Lestari (2023) yaitu tentang efektifitas musik shalawat dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia di kota Semarang juga yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan bermakna sebelum dan sesudah diberikan terapi musik sholawat pada lansia. Di jelaskan bahwa tindakan mengobati untuk menangani kecemasan secara mandiri dengan menggunakan teknik relaksasi dan distraksi. Teknik distraksi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah mendengarkan musik sholawat (Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, 2023)

Menurut smelzer & Bare (2001 dalam rizka, miranti 2013) respon stres bermula dari hipotalamus menstimulasi pituitari anterior untuk memproduksi adenocorticotrophic hormone (ACTH). Kemudian ACTH akan menstimulasi pituitari anterior untuk memproduksi glukokortikoid, terutama kortisol. Stress mental dapat meningkatkan kortisol. Sehingga memacu respon saraf simpatis seperti frekuensi jantung meningkat, tekanan darah meningkat, glukosa meningkat, pupil akan berdilatasi dan aktifitas mental meningkat. Secara subjektif seseorang akan merasa kaki dingin, kulit dan tangan lembab, menggigil, berdebar-debar dan

kejang pada perut. Apabila individu melakukan relaksasi ketika mengalami ketegangan atau kecemasan. Maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang.

Hal ini sejalan dengan pernyataan benson dan prokton (2000 (Dekawaty & Yelisni, 2023) yang mengembangkan relaksasi benson dari metode respons relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan (faith faktor). Pasien melakukan relaksasi dengan mengulang kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan responden dapat menghambat impuls noxious pada sistem kontrol descending (gate control theory) dan meningkatkan kontrol terhadap nyeri.

Namun demikian, pada penelitian ini juga terdapat responden yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi benson sejumlah 3 responden. Dari ketiga responden tersebut setelah dilakukan intervensi tetap memiliki tingkat kecemasan ringan. Hal ini bisa disebabkan karena SOP yang digunakan masih belum menjadi SOP yang paten. Hal ini juga dapat terjadi dikarenakan setiap responden mempunyai respon yang berbeda-beda dalam menangkap setiap stimulasi intervensi yang telah diberikan oleh peneliti. Sebab kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain usia, lingkungan, sosial budaya, pendidikan, konflik, serta berkurangnya interaksi sosial (Adiwinata, 2022).

Peneliti berasumsi pada hasil penelitian ini bahwa responden yang telah melakukan relaksasi benson selama kurang lebih 15 menit didapatkan mengalami rasa tenang dan nyaman sehingga kecemasan menjadi berkurang. Hal ini disebabkan relaksasi benson dapat menghambat aktifitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. selain itu relaksasi benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucap berulang kali dengan ritme tarap dan disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan pasien yang memiliki makna menenangkan sehingga kecemasan berkurang Benson & Procton (2000). Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dapat menurunkan kecemasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan lansia sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Benson sebagian besar mengalami cemas ringan.
2. Tingkat kecemasan lansia sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Benson sebagian besar tidak mengalami cemas.
3. Ada pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember.

Saran untuk peneliti selanjutnya lebih di tingkatkan lagi ke jenis penelitian quasy experiment dengan melakukan penelitian lanjutan terhadap variabel lain yang belum diteliti. Peneliti selanjutnya dapat juga melakukan penelitian tentang penyebab kekurangan yang terdapat di penelitian ini dengan masih adanya responden yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan setelah perlakuan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Hudiawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 62–68.
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arliandi, F. pradipta, Azza, A., & Yulis, Z. E. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Dengan Metode Benson Terhadap Pemenuhan Tidur Pada Pasien Post Operasi Ileus Di Ruang

- Mawar. Artikel Ilmiah, 1–12.
- BPS. (2022). Analisis Profil Penduduk Indonesia. In Badan Pusat Statistik.
- Dekawaty, A., & Yelisni, I. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 8–13.
- Kristina Silalahi, Mutiara Magpirah, Lusi Octavia Br. Silaban, N. S. S. (2022). Hubungan Penerapan Terapi Benson Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dm. 4(November), 1377–1386.
- Lainsamputty, F., & Wuisang, M. (2022). Hubungan antara Kecemasan dan Karakteristik Pasien di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit di Sulawesi Tengah. *Journal of Islamic Medicine*, 6(1), 28–38.
- Laka, O. klaudius, Widodo, D., & H, W. R. (2018). Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1), 22–32.
- Liu, J., Cao, L., Yang, G., & Zhou, R. (2021). Effects of non-pharmacological interventions on anxiety, depression, and sleep quality in patients with postoperative glaucoma: A protocol for systematic review and network meta-analysis. *Medicine (United States)*, 100(35), E27090.
- Mulianda, D., Rahmanti, A., Keperawatan, B., & Bedah, M. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia: Narrative Review.
- Norma, N., & Supriatna, A. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Nursing Arts*, 12(1), 31–35.
- Notoadmodjo. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Salemba Medika.
- Purwanto, N. A., Adriani, P., & Muti, R. T. (2021). Hubungan Perilaku Caring Perawat dengan Kecemasan Pasien Selama Masa Pandemi di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Emanuel Banjarnegara. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 790–797.
- Putra, D. D., & Masnina, R. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2019. *Borneo Student Research*, 2(3), 852–858.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Risnah; Irwan, M. (2020). Falsafah Dan Teori Keperawatan Dalam Integritas Keilmuan. In Alauddin University Press.
- Sawitri E. (2018). Sawitri E. Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada lansia. *Motorik*.13(27).2018. Motorik, 001.
- Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, W. A. (2023). Efektifitas terapi musik shalawat dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia di kota semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 755–762.
- Triyono, N. B., & Niswah, F. (2019). Inovasi Pelayanan Kesehatan Lansia melalui Program Gerakan Lansia Sehat (Gelas) di Puskesmas Trenggalek Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 7(2), 1–8.