



**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA
DI PSTW JOMBANG**

*The Effect of Benson's Relaxation to Stress Level of Elderly in Tresna Werdha Social Services
Jombang*

Rodiyah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

Riwayat artikel

Diajukan: 20 Januari 2023

Diterima: 22 Februari 2023

Penulis Korespondensi:

- Rodiyah
- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

e-mail:

azizdanahsan@gmail.com

Kata Kunci:

Benson Relaxation., Stress Levels, Elderly

Abstrak

Pendahuluan: Lansia yang tinggal di panti banyak yang mengalami stres karena mereka tinggal jauh dari lingkungan keluarga. Ada beberapa alasan lansia tinggal dipanti salah satunya karena dibuang oleh keluarganya, ada juga alasan karena tidak punya rumah dan keluarga. Kehidupan di panti tentu berbeda dengan kehidupan ketika lansia tersebut bersama dengan keluarganya sehingga bisa menyebabkan stres. Relaksasi Benson adalah salah satu cara untuk mengatasinya. **Tujuan:** untuk mengetahui bagaimana relaksasi Benson mempengaruhi tingkat stres lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan quasi-eksperimental one group pre-posttest design. Populasi penelitian adalah 30 lansia di PSTW Jombang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel sejumlah 30 lanjut usia yang diambil dengan metode total sampling. Instrumen penelitian menggunakan DASS 21. Uji analisis menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi 0,05. **Hasil:** Temuan uji statistik pada signifikansi (2-tailed) adalah 0,002 yang artinya lebih kecil dari α (α : taraf signifikan = 0,05), maka H1 diterima yang menunjukkan ada efek teknik relaksasi benson pada tingkat stres lansia. **Kesimpulan:** Lansia yang stres bisa mendapatkan keuntungan dari relaksasi benson yang merupakan terapi non farmakologi untuk pasien usia lanjut yang mengalami stres.

Abstract

Background: Many elderly who live in nursing homes experience stress because they live far from their family environment. There are several reasons for the elderly to live in nursing homes, one of which is because they were abandoned by their families, there are also reasons because they do not have a home or family. Life in an orphanage is certainly different from life when the elderly are together with their families, which can cause stress. One way to handle that This can be done with Benson relaxation.. **Objective:** The purpose of this study was to find out how Benson's relaxation affects the stress level of the elderly. **Method:** This study used a quasi-experimental one group pre-posttest design. The study population was 30 elderly in PSTW Jombang who met the inclusion and exclusion criteria. A sample of 30 elderly taken by total sampling method. The research instrument used DASS 21. The analysis test used the Wilcoxon test with a significance level of 0.05 **Results:** The finding of the statistical test on significance (2-tailed) is 0.002, which means that it is smaller than α (α : significant level = 0.05), then H1 is accepted which shows that there is an effect of the Benson relaxation technique on the stress level of the elderly. **Conclusion:** Elderly who are stressed can benefit from benson relaxation which is a non-pharmacological therapy for elderly patients who experience stress.

PENDAHULUAN

Lansia ialah proses natural yang ditentukan oleh Tuhan, manusia akan mengalami proses menjadi tua dimana dia mengalami degenerasi tubuh, Jiwa dan sosial secara bertahap (Marasabessy, Herawati, & Achmad, 2020). Menurut *World Health Organization* manusia dapat dikatakan lanjut usia apabila umurnya sudah mendekati 60 tahun. Setiap orang pada akhirnya akan mengalami proses menjadi tua, dan usia tua adalah tahap akhir dari kehidupan individu di mana kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial mereka secara bertahap memburuk (Oktaviani & Sri, 2020)

Pertumbuhan populasi terkait usia akan terus menjadi tren global. Pada tahun 2019, 13,4% populasi dunia adalah lansia, Pada tahun 2050, angka tersebut diproyeksikan meningkat menjadi 25,3 persen, dan pada tahun 2100, diproyeksikan menjadi 35,1% dari semua orang. Seperti yang terjadi di seluruh dunia, Indonesia juga menghadapi penuaan populasi pada tahun 2019. Pada tahun 2045, penduduk Indonesia berusia lanjut akan bertambah 27,5 juta atau 10,3 persen menjadi 57,0 juta atau 17,9 persen (Putri, 2021)

Orang yang lebih tua biasanya memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah dan memiliki berbagai penyakit degeneratif. Tekanan atau stressor yang dialami lansia sebagai akibat dari kondisi tersebut mempengaruhi ketahanan tubuh mereka terhadap tekanan lingkungan yang mereka hadapi, yang pada gilirannya mempengaruhi seberapa cemas dan tegang yang mereka rasakan. Orang yang lebih tua lebih rentan terhadap stres karena keterampilan mengatasi dan kapasitas mereka untuk mengatasi masalah keduanya menurun seiring bertambahnya usia. (Gobel, Ariani, & Pakaya, 2020)

Kepribadian lansia yang tinggal di panti jompo dan lansia yang tinggal bersama keluarganya berbeda, yang berdampak pada cara mereka berperilaku sehari-hari. Lingkungan internal berdampak pada sifat stres lansia di panti jompo. Individu mengalami kekecewaan, atau kemarahan terhadap anak atau keluarga. Seperti diketahui, lansia yang seharusnya berkumpul dengan keluarganya

tetapi malah ditempatkan di panti jompo dan ada juga yang ingin tinggal karena tidak memiliki tempat tinggal dan keluarga, perasaan jauh dari keluarga dan perasaan ditinggalkan dari orang-orang tersayang inilah yang membuat para lansia merasa tersisih. Lansia yang ditempatkan di panti asuhan akan mudah mengalami stres sehingga terjadi perubahan perilaku seperti mudah tersinggung, tidak sabar, marah, cemas, atau pendiam, serta perubahan mekanisme coping dengan kondisi tersebut (Gobel et al., 2020)

Sulit untuk menghindari situasi stres yang sering muncul selama aktivitas harian. Stres biasanya menyebabkan orang merasa tertekan, khawatir, dan tegang. Aktivitas lansia akan terpengaruh oleh stres karena dapat menimbulkan gejala seperti kurang nafsu makan, banyak bicara atau menarik diri, wajah memerah atau badan menggigil kedinginan, dan lain-lain. Stres akan memberikan efek negatif dengan menyebabkan sakit kepala, tekanan darah tinggi, tidak sabar, kecewa, sulit berkonsentrasi, perubahan nafsu makan, dan sulit tidur. Di sisi lain, stres juga dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap tekanan mental, serangan jantung, serta kanker. Kesimpulannya adalah Stres pada lansia adalah kondisi ketidakseimbangan yang mempengaruhi setiap bagian tubuh dan terjadi ketika orang yang mengalaminya merasakan keterputusan antara situasi mereka dan sistem sumber daya biologis, mental, dan sosial mereka di mana terjadi penurunan dalam kemampuan (Rokhman, 2021)

Masalah dengan lansia adalah ketidakmampuan mereka untuk secara psikologis menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada mereka karena diketahui bahwa bertambahnya usia dikaitkan dengan penurunan daya tahan fisik dan timbulnya berbagai penyakit degeneratif. Ketegangan atau stressor pada lansia itu sendiri mempengaruhi perasaan takut dan tegang karena keadaan ini berpengaruh pada masalah kondisi tubuh mereka dan resistensi yang mereka alami dari lingkungan sekitar. Di seluruh dunia, masalah kesehatan mental lansia termasuk disfungsi kognitif, kehilangan ingatan, gangguan emosional seperti depresi,

stres, dan rendah diri, serta masalah fisik dan perilaku. Stres adalah kondisi psikologis paling umum yang dihadapi orang tua. Stres mudah dialami oleh lansia karena kemampuan mereka dalam mengatasi masalah juga menurun seiring bertambahnya usia. Strategi manajemen stres yang baik sangat penting untuk mencegah dampak negatif dari stres. Terapi farmakologis, seperti penggunaan obat ansietas dan antidepresan, serta terapi nonfarmakologis, seperti pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, dan relaksasi, keduanya dapat digunakan untuk mengendalikan stres. Dengan prosedur yang secara bertahap menghilangkan ketegangan otot di setiap tubuh, relaksasi adalah teknik yang merilekskan pikiran dan tubuh. Berlatih relaksasi dengan cara ini dapat mengurangi kelelahan ekstrim serta stres, sulit tidur, dan depresi. Ini karena menenangkan diri adalah bagian dari relaksasi. Beberapa teknik relaksasi ialah: relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, terapi sentuhan, massage, relaksasi Benson (Darmayanti & Fizrani, 2020). Selain beberapa teknik relaksasi di atas ada beberapa cara mengatasi stres diantaranya melalui menjaga kebugaran fisik, makan makanan yang seimbang, melakukan hobi yang menyenangkan, bepergian, menciptakan hubungan yang proporsional, dan merencanakan aktivitas rutin sehari-hari (Gobel et al., 2020)

Terdapat komponen menenangkan diri dalam relaksasi. Teknik relaksasi Benson adalah metode yang bertujuan untuk mengurangi stres sekaligus membantu orang dalam menghadapi situasi stres lebih tinggi. Manfaat menggunakan teknik relaksasi dibandingkan bentuk latihan lainnya adalah kemudahan yang dapat dilakukan dalam situasi apa pun dan tidak adanya efek samping negatif. Selain itu, manfaat teknik relaksasi antara lain kemudahan penggunaan, potensi penghematan biaya, dan pengurangan stres. Pemberian obat kimia jangka panjang dapat menimbulkan efek negatif pada pengguna, seperti masalah ginjal. Stres dapat dikurangi dengan mempraktikkan teknik pernapasan yang baik. Untuk mensuplai kebutuhan tubuh akan O₂, oksigen pertama kali harus masuk melalui saluran pernapasan,

menuju ke paru-paru, diproses di sana, menyusuri bronkus, dan kemudian didistribusikan ke seluruh tubuh melalui vena dan arteri. Manusia berada dalam kondisi proporsional jika jumlah oksigen di otak tercukupi. Manusia akan memiliki perasaan rileks secara umum sebagai akibat dari situasi ini. Corticotropin Releasing Factor diproduksi oleh hipotalamus sebagai akibat dari sensasi rileks (CRF). Selain itu, CRF mendorong hipofisis untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC), yang pada gilirannya merangsang medula adrenal untuk menghasilkan lebih banyak enkephalin. Selain itu, kelenjar pituitari memproduksi β endorphin, suatu neurotransmitter yang mempengaruhi relaksasi. (Sagala, 2018)

Herbert Benson, seorang peneliti medis di Harvard Medical School yang mempelajari beberapa manfaat kesehatan dari doa dan meditasi, mengembangkan teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson gampang dan mudah digunakan, selain itu juga tidak mahal. Perpaduan sistem relaksasi dan keyakinan pribadi atau unsur keimanan digunakan dalam relaksasi ini. Berfokus pada kata yang disebutkan berulang kali yang menerapkan tempo yang urut dan diikuti perilaku yang berserah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri. (Atmojo, Putra, Astriani, Dewi, & Bintoro, 2019) Tujuan penelitian ini adalah : guna mengetahui apakah terdapat pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lanjut usia di PSTW Jombang.

METODE

Riset ini memakai desain riset eksperimen semu (Quasi eksperimen) dengan One Group Pre Test serta Post test design, Pada penelitian ini peneliti mengambil data dibantu dengan enumerator data. Data yang diambil ada data umum yang meliputi umur, lama tinggal dipanti dan data khusus berupa tingkat stres baik pre test maupun post test. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di PSTW Jombang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi

sejumlah 30 orang. Sampel sejumlah 30 orang. Teknik sampling dengan total sampling. Uji statistik dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test. Pengambilan data dengan cara lansia diukur tingkat stresnya dengan menggunakan instrumen DASS 21 sebelum diberikan intervensi perlakuan (pre test), setelah itu diberikan intervensi berupa relaksasi benson selama 30 menit kemudian dilakukan pengamatan akhir berupa pengukuran tingkat stres dengan menggunakan kuesioner DASS 21 (Post test). Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh komisi etik penelitian Kesehatan Stikes Pemkab Jombang dengan No: 0419010516/KEPK/STIKES-PEMKAB/JBG/I/2019

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden menurut jenis kelamin, usia dan lama tinggal di PSTW Jombang

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	36.7
Perempuan	19	63.3
Usia		
60 -74 tahun	16	53.3
≥ 75 tahun	14	46.7
Lama Tinggal di panti		
< 1 tahun	5	16.7
> 1 tahun	25	83.3
TOTAL	30	100

Sumber data : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa: sebagian besar (63.3%) responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 19 responden. Sebagian besar (53.3%) responden berusia 60 – 74 tahun sejumlah 16 responden. Hampir seluruhnya (83.3%) responden tinggal dipanti > 1 tahun sejumlah 25 responden

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres sebelum dan sesudah di laksanakan relaksasi benson di PSTW Jombang

Distribusi Frekuensi	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tingkat stres sebelum diberikan relaksasi benson		
Ringan	8	26.7
Sedang	10	33.3
Berat	9	30.0
Sangat berat	3	10.0
Tingkat stres sesudah diberikan relaksasi benson		
Normal	3	10.0
Ringan	10	33.3
Sedang	11	36.7
Berat	6	20.0
Sangat berat	-	-
TOTAL	30	100

Sumber data : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya (33.3%) responden memiliki tingkat stres sedang sebelum dilakukan relaksasi benson sejumlah 10 responden dan hampir setengahnya (36.7%) responden memiliki tingkat stres sedang setelah dilakukan relaksasi benson sejumlah 11 responden.

Tabel 3. Uji statistik pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia

	Tingkat stres pretest - Tingkat stres posttest
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.002

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada signifikan (2-tailed) nya sebesar 0,002 yang berarti lebih kecil dari α (α : tingkat signifikan = 0,05), maka H_1 diterima yang artinya ada pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Lansia sebelum dilakukan Relaksasi Benson.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres lansia sebelum dilakukan relaksasi benson

hampir setengahnya (33.3%) mengalami stres sedang sejumlah 10 Responden. Semakin bertambahnya umur manusia akan menghadapi kerusakan semua sistem tubuhnya. Usia tua adalah tahap di mana makhluk hidup telah tumbuh ke ukuran dan fungsi penuhnya yang keduanya telah memburuk seiring berjalannya waktu. Seperti diketahui bahwa bertambahnya usia dikaitkan dengan menurunnya kekebalan tubuh dan munculnya berbagai penyakit degeneratif yang menyerang, maka lansia menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan yang tepat. Tekanan atau pressure yang diberikan pada lansia itu sendiri berdampak pada perasaan cemas dan stress mereka sehingga mempengaruhi ketahanan fisik yang mereka alami dari lingkungan sekitarnya. Karena penurunan keterampilan memecahkan permasalahan, lansia lebih rentan terhadap stres. Respons tubuh yang tidak khas terhadap tuntutan atau beban kerja apa pun disebut stres. Stres pada lansia dapat dipengaruhi oleh pengaruh dari dalam dan dari luar. Sumber stres internal datang dari dalam dan mungkin bermanifestasi sebagai penyakit dan konflik. Stres berasal dari lingkungan dan keluarga sebagai penyebab eksternal. Orang lanjut usia akan menunjukkan tanda-tanda stres yang lebih besar karena mereka lebih rentan terhadap dampaknya seperti : Insomnia (sulit tidur), bangun terlalu pagi, merasa mudah lelah atau kehilangan energi, gelisah, bingung, depresi, menangis tersedu-sedu, suasana hati yang sering berubah-ubah, tidak sabar, dan hipersensitif (Fizran)

Lansia yang tinggal dipanti jompo tentu merasakan stres yang luar biasa karena mereka tinggal jauh dari keluarga dan orang-orang yang dicintainya. Mereka merasa dasingkan dan dibuang oleh keluarganya sehingga perasaan kesepian yang dirasakan begitu tinggi. Ini menjelaskan secara langsung bahwa perbedaan usia akan berdampak pada pengalaman individu dan interpretasi stres. Hal yang menarik untuk dilihat adalah bagaimana derajat stres bergantung pada usia, salah satunya adalah tingkat stres pada orang lanjut usia. Menurut UU RI No. 13 Tahun 1998, mereka yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih dianggap lanjut usia. Kata lansia

hanyalah salah satu dari sekian banyak yang digunakan masyarakat umum untuk menggambarkan individu lanjut usia. Lansia adalah nama lain untuk orang lanjut usia. Apapun label yang diberikan kepada orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, itu tidak lebih penting dari kenyataan yang dialami kebanyakan orang seusia mereka. Mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, mental, dan sosial. Perubahan hidup yang harus dihadapi lansia khususnya berpotensi menjadi sumber stres dalam kehidupannya. Keberadaan panti asuhan untuk menampung lansia di Indonesia menunjukkan kepedulian negara terhadap kelompok usia tersebut. Lansia di panti asuhan berasal dari berbagai latar belakang dan berbagai alasan. Latar belakang, alasan, dan kondisi terkini di masing-masing panti semuanya berkontribusi pada lansia di panti tersebut menjadi stressor atau sumber stres. Kontribusi stress dari masing-masing stressor tersebut tentunya akan berbeda-beda tergantung dari faktor manusianya. Besar kecilnya kontribusi stress dari stressor yang melingkupi kehidupan lansia di panti asuhan akan berbeda-beda tingkat stress yang dialami

Tingkat Stres Setelah dilakukan Relaksasi Benson

Dari hasil penelitian di dapatkan data bahwa hampir setengahnya responden (36.7%) mengalami stres sedang sejumlah 11 responden. Salah satu terapi religi yang memasukkan unsur keyakinan religi adalah teknik relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson paling baik digunakan untuk mengatasi masalah ketidaknyamanan pada lansia karena lansia kini tertarik untuk memperdalam spiritualitasnya dan mendekati diri kepada Allah SWT. Terapi ini sering digunakan untuk meredakan ketegangan atau menciptakan kondisi tenang, seperti menghilangkan rasa sakit, stres, susah tidur, menurunkan tekanan darah, dan mengobati depresi. Dengan mengulangi kata atau doa – doa dan menghilangkan banyak pikiran yang mengganggu, strategi ini bertujuan untuk memusatkan perhatian dan fokus. Karena penekanan terapi relaksasi ini adalah pada teknik nafas dalam dan pengucapan kata atau

kalimat religi, maka dapat dikatakan relaksasi Benson merupakan treatment yang dapat dijadikan sebagai landasan untuk mengurangi stress pada lansia terutama bagi mereka yang memiliki religi, keyakinan. Relaksasi Benson memiliki beberapa manfaat, termasuk fakta bahwa relaksasi itu sederhana, mandiri, mudah, terjangkau, dan cepat selesai (Rokhman, 2021). Dari penelitian ini ternyata pasien setelah pelaksanaan relaksasi benson pasien menurun tingkat stresnya.

Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di PSTW Jombang

Ada hubungan yang signifikan secara statistik antara teknik relaksasi benson dengan tingkat stres pada lansia. hasil Wilcoxon Signed Ranks Test signifikan (2-tailed) sebesar 0,002 lebih kecil dari α (α : significant level = 0,05), maka H_1 diterima yang artinya ada pengaruh tehnik relaksasi yang signifikan secara terhadap tingkat stres pada lansia.

Pernapasan dalam digunakan dalam relaksasi ini. selanjutnya akan secara bertahap merangsang reseptor peregangan paru-paru. Karena keadaan ini, medula menerima impuls atau sinyal yang mengingatkannya bahwa aliran darah telah meningkat. Informasi ini akan dikirim ke batang otak, dimana akan menyebabkan saraf parasimpatis menjadi lebih aktif dan saraf simpatis menjadi kurang aktif pada kemoreseptor. Akibatnya, detak jantung akan turun dan pembuluh darah akan melebar, yang dapat menekan perasaan tegang dan meningkatkan perasaan rileks.

Agar hipofisis anterior mengeluarkan enkefalin dan endorfin, yang beroperasi sebagai neurotransmitter dan mengubah keadaan pikiran menjadi rileks dan gembira, hipotalamus harus menerima sinyal yang berhubungan dengan relaksasi. Selain itu, hipofisis anterior menghasilkan lebih sedikit hormon adrenokortikotropik (ACTH), yang mengontrol korteks adrenal untuk mengatur pelepasan kortisol. Stres dan ketegangan menurun saat kadar hormon kortisol dan adrenokortikotropik (ACTH) turun.

KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh teknik Relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia di PSTW Jombang
2. Tehnik relaksasi benson mudah dilakukan, ekonomis dan tidak mempunyai efek samping.
3. Tehnik relaksasi benson sebagai salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan stres pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Darmayanti, & Fizran. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Reminiscance Terhadap Tingkat Stres pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukit Tinggi Tahun 2018. *Jurnal Ensiklopedia*, 2(3), 142.
- Gobel, H. Van, Ariani, G. A. P. P., & Pakaya, I. (2020). RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA. 6(September), 57–65.
- Marasabessy, N. B., Herawati, L., & Achmad, I. (2020). Benson's relaxation therapy and sleep quality among elderly at a social institution in inakaka, Indonesia. *Kesmas*, 15(2), 65–72. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.2562>
- Oktaviani, A., & Sri, S. (2020). Interaksi Sosial Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2), 120–129.
- Putri, D. eka. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(2), 6.
- 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.v10i1.257>

Sagala, D. S. (2018). Pengaruh Teknik
Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres

Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rsu
Bhayangkara Tebing-Tinggi. *Jurnal*
Ilmiah Keperawatan Imelda, 4(1), 68–74.
[https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v4
i1.287](https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v4i1.287)