



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 dipanti 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-sama dengan keluarganya sehingga bisa menyebabkan stres. Salah satu cara penanganan yang bisa dilakukan yaitu dengan relaksasi Benson. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *desain quasy eksperimental one group pre-posttest* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang lansia, uji analisis menggunakan uji wilcoxon dengan signifikansi 0,05. **Hasil:** Hasil uji ststistik dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, maka H_1 diterima yang artinya ada pengaruh tehnik relaksasi terhadap tingkat stres pada lansia. Hal itu menunjukkan jika ada pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat stres pada lansia. **Simpulan:** Relaksasi Benson terbilang efektif dalam menurunkan stres pada lansia. Relaksasi Benson dapat disarankan menjadi salah satu pilihan terapi non farmakologi untuk mengatasi stres pada lansia.

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:** This study aims to determine the effect of Benson relaxation on stress levels in the elderly. **Method:** used a one group pre test post test design. The population were 110 people. The sample used were 86 respondents who were taken using the Simple Random Sampling Technique. Statistical test using Wilcoxon. **Results:** This study used a quasi-experimental design with one group pre-posttest with a sample size of 30 elderly people. The analytical test used the Wilcoxon test, then H_1 is accepted, which means that there is an effect of relaxation techniques on stress levels in elderly. This shows that there is an effect of Benson's relaxation on stress levels in the elderly. **Conclusion:** Benson's relaxation is considered effective in reducing stress in the elderly. Benson's relaxation can be suggested as a non-pharmacological therapy option to deal with stress in the elderly.

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. Manula adalah suatu proses yang normal, semua orang akan menghadapi proses menjadi tua dan lanjut usia merupakan masa hidup individu yang terakhir, dimana seseorang akan mengalami penurunan jasmani, kejiwaan dan sosial secara berlahan lahan (Oktaviani & Sri, 2020).

Angka kehidupan lansia di dunia akan terus bertambah secara universal. Proporsi populasi lansia di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4 persen, pada tahun 2050 diperkirakan meningkat menjadi 25,3 persen dan pada tahun 20100 diperkirakan menjadi 35,1 persen dari total penduduk. Seperti halnya yang terjadi di dunia, Indonesia juga menghadapi penuaan penduduk tahun 2019. Total lansia Indonesia meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3 persen dan 57,0 juta jiwa atau 17,9 persen pada tahun 2045 (Putri, 2021).

Lansia identik dengan berkurangnya ketahanan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degenerative. Kondisi 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 ketegangan.

Lansia gampang mengalami stress karena fungsi dari kemampuan menyelesaikan persoalan atau mekanisme koping juga menurun (Gobel, Ariani, & Pakaya, 2020).

Karakteristik Lansia yang di panti werdha dengan Lansia yang bersama keluarga memiliki perbedaan kepribadian, yang berpengaruh pada perilaku yang dilakukan sehari-hari. Karakteristik stress lansia di panti werdha dipengaruhi lingkungan dari dalam. Lingkungan internal dipersepsi individu berupa gejala

dan kekecewaan atau kemarahan pada anak atau keluarga. Seperti diketahui lansia seharusnya bersatu dengan keluarga tetapi malah ditempatkan pada panti wreda dan terdapat pula yang menginginkan untuk tinggal karena tidak mempunyai tempat tinggal dan keluarga, perasaan jauh dari keluarga dan rasa terbuang dari orang-orang yang disayangi itulah yang membuat lansia merasa dirinya tersisih. Sehingga lansia yang ditempatkan di panti akan mengalami perubahan perilaku seperti mudah merasa kesal, tidak sabaran, pemarah, gelisah, pendiam dan perubahan strategi koping dengan kondisi tersebut maka lansia akan mudah mengalami stress (Gobel et al., 2020).

Stres merupakan situasi yang kerap terjadi dalam kegiatan sehari-hari yang sukar untuk di jauhi. Secara umum, stress adalah perasaan terhimpit, waswas dan tegang. Stress pada lansia akan mempengaruhi tindakan lansia tersebut dikarenakan dapat mencetuskan hilangnya selera makan, bicara berlebihan atau juga mengundurkan diri, gejala wajah yang memerah atau badan yang menggigil kedinginan, dan sebagainya. Stress akan berakibat buruk, dengan memicu gejala sakit kepala, hipertensi, cepat marah, kecewa, susah memusatkan perhatian, nafsu makan berubah, dan tidak bisa beristirahat. Di lain hal, stress juga dapat membuat seseorang menjadi lebih rentan terhadap tekanan mental, masuk angin, serangan jantung, bahkan tumor ganas. Dapat di kesimpulan bahwa stress pada lansia adalah kondisi yang tidak seimbang, terjadi komprehensif pada tubuh yang tercetus bila orang yang bersangkutan melihat kesenjangan antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, mental dan sosial, dimana terjadi kemunduran kemampuan (Rokhman, 2021)

Masalah yang ada pada lansia adalah kurangnya kesanggupan dalam menyesuaikan 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, berdampak pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar, maka tekanan atau stresor pada diri lansia berpengaruh pada rasa ketakutan dan stres. Secara global masalah yang dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan jiwa antara lain gangguan proses pikir, kehilangan memori, 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 mengatasi masalah juga menurun. Untuk menghindari dampak dari stres, maka diperlukan adanya suatu manajemen stres yang baik. Penanganan 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 santai melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Melaksanakan relaksasi seperti ini dapat menurunkan rasa lelah yang berlebihan dan menurunkan stres, insomnia, dan depresi. Hal itu karena dalam relaksasi terkandung komponen penenangan diri. Beberapa teknik relaksasi ialah: relaksasi otot progresif, relaksasi dengan imajinasi terbimbing, terapi sentuhan, massage, relaksasi Benson (Darmayanti & Fizran, 2020). Selain beberapa teknik relaksasi di atas ada beberapa cara mengatasi stres diantaranya melalui pola makan yang sehat dan bergizi, menjaga kebugaran jasmani, melakukan aktivitas yang menggembirakan, berdarmawisata, menjalin hubungan yang proporsional, mendesain kegiatan harian secara rutin (Gobel et al., 2020)

Dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri. Teknik relaksasi Benson

yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stress Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Kelebihan latihan tehnik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Disamping itu keunggulan dari tehnik relaksasi lebih mudah dilakukan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres. Pemberian obat-obatan kimia dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan pengaruh yang dapat membahayakan pemakainya seperti gangguan pada ginjal. Proses pernafasan yang tepat merupakan penawar stres. Proses pernafasan merupakan proses masuknya oksigen melalui saluran nafas kemudian masuk keparu dan diproses kedalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O₂. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia berada dalam kondisi proporsional. Kondisi ini akan mengakibatkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi Proopioidmelanocortin (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh *medulla adrenal* meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan *βendorphin* sebagai *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *enkephalin* dan *βendorphin* kebutuhan tidur akan terpenuhi

dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman (Sagala, 2018).

Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan system keyakinan individu atau *faith factor*. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. 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 penelitain ini adalah: untuk mengetahui apakah ada pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di PSTW Jombang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*Quasi eksperimen*) dengan *One Group Pre Test* dan *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. Tehnik 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

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan 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.

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 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

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

	Tingkat_stres_pretest - Tingkat stres posttest
Asymp. Sig. (2-tailed)	.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 penurunan dari semua sistem dalam tubuhnya. Mengingat lansia merupakan periode dimana makhluk hidup telah mencapai kematangan dalam ukuran dan fungsi yang telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Lanjut usia banyak mengalami berbagai masalah kesehatan yang perlu pengelolaan dengan baik, seperti diketahui bahwa memasuki

lansia identik dengan menurunnya kekebalan dan mengalami berbagai penyakit degeneratif yang menyerang. Keadaan tersebut berdampak 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 juga menurun. Stres merupakan reaksi tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban tugas. Ada faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia antara lain faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor internal stres bersumber dari diri sendiri yang dapat dialami lewat penyakit dan pertentangan. Faktor eksternal stres bersumber dari keluarga dan lingkungan. Gejala dari stres akan lebih kelihatan pada lansia karena lansia lebih sensitif terhadap stres. Gejala tersebut meliputi tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), bangun terlalu awal, mudah lelah atau kehilangan daya energi, gelisah, binggung, susah, depresi, menangis, suasana hati sering berubah-ubah, lekas marah, 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 diasingkan dan dibuang oleh keluarganya sehingga perasaan kesepian yang dirasakan begitu tinggi. Apalagi ketika dipanti juga banyak sekali stresor yang menghampiri individu akan dipersepsi dan tentu akan dimaknai berbeda antara individu satu dengan yang lain sehingga respon yang dihasilkan pun akan berbeda. Proses mempersepsi dan memaknai stresor ini melibatkan kesadaran dan pengalaman-pengalaman individu dalam kehidupannya. Hal ini menjelaskan secara eksplisit bahwa perbedaan usia akan mempengaruhi persepsi dan pemaknaan individu terhadap stres. Hal yang menarik dilihat adalah bagaimana tingkat stres berdasarkan usia, salah satunya tingkat stres pada orang usia

lanjut atau lansia. Lanjut usia menurut UU RI no 13 tahun 1998 adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Banyak istilah yang dikenal masyarakat untuk menyebut orang lanjut usia, antara lain lansia yang merupakan singkatan dari lanjut usia. Istilah lain adalah manula yang merupakan singkatan dari manusia lanjut usia. Apapun istilah yang dikenakan pada individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas tersebut tidak lebih penting dari realitas yang dihadapi oleh kebanyakan individu usia ini. Mereka harus menyesuaikan dengan berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Perubahan-perubahan dalam kehidupan yang harus dihadapi oleh individu usia lanjut khususnya berpotensi menjadi sumber tekanan dalam hidup. Keberadaan panti untuk menampung para lansia di Indonesia merupakan salah satu bentuk perhatian negara pada kelompok usia ini. Lansia yang tinggal dipanti mempunyai latar belakang kehidupan dan alasan yang beragam Latar belakang, alasan, dan kondisi yang saat ini di panti masing-masing memberikan sumbangan sebagai stresor atau sumber stres dialami para lansia panti. Tentu sumbangan stres dari masing-masing stressor tersebut akan berlainan bergantung pada faktor manusia itu pula. Besar kecilnya sumbangan stres dari stresor yang mengelilingi kehidupan lansia panti akan memberikan variasi terhadap tingkat stres 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. Teknik relaksasi benson yaitu merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa lansia ini berminat untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah

ketidaknyamanan pada lansia yaitu dengan teknik relaksasi benson. Terapi ini sudah banyak digunakan baik untuk penurunan ketegangan, atau mencapai kondisi tenang seperti menghilangkan nyeri, stres, tidak bisa tidur, penurunan tensi, dan depresi. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Relaksasi Benson ini dapat dianggap sebagai sebuah pengobatan yang dapat menjadi tumpuan untuk menurunkan stres lansia, terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama sebab fokus dari terapi relaksasi ini yaitu pada teknik nafas dalam dan pengucapan kata atau kalimat religiusitas. Beberapa kelebihan dari relaksasi Benson adalah cara pelaksanaan yang mudah dilakukan, bisa dilakukan dengan sendiri secara fleksibel, ekonomis, dan waktu yang tidak terlalu lama (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

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 yang signifikan secara statistic terhadap tingkat stres pada lansia. Pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan nafas panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru. Keadaan ini menimbulkan rangsang atau isyarat 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 pelebaran pembuluh darah pada sejumlah pembuluh darah dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks. Perasaan santai 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 keadaan jiwa menjadi rileks dan bahagia 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.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh tehnik Relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di PSTW Jombang. Tehnik relaksasi benson mudah dilakukan, ekonomis dan tidak mempunyai efek samping. 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/jikeperawat.an.v4i1.287>