

**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP TINGKAT
STRES PADA LANSIA DI PUSKESMAS DOLO
KABUPATEN SIGI**

SKRIPSI



**HERMANSAH
201801153**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi” adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi STIKes Widya Nusantara. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi kepada STIKes Widya Nusantara Palu

Palu, September 2020



HERMANSAH
Nim: 201801153

ABSTRAK

HERMANSAH. Pengaruh Terapi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi. Dibimbing oleh KATRINA FEBY LESTARI dan HEDWIG OKTORA.

Saat ini Indonesia mulai memasuki periode aging population di mana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Hal tersebut mengharuskan semua orang mulai memperhatikan kebutuhan lansia sehingga diharapkan lansia dapat tetap hidup sehat, mandiri, aktif, dan produktif. Terapi *benson* merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan. Relaksasi Benson pada dasarnya merupakan latihan pernapasan, latihan pernafasan yang tepat merupakan penawar stress. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh terapi benson terhadap tingkat stres pada lansia di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi. Jenis penelitian *kuantitatif*, desain penelitian *quasi eksperimen dengan rancangan pre post test one group*. Populasi penelitian adalah lansia di Puskesmas Dolo Kab. Sigi. Total Sampel penelitian yaitu 10 orang dengan tehnik pengambilan sampel *non-probability sampling*. Pengolahan data dengan menggunakan uji *Paired Sampel T-Tes*. Hasil analisis menggunakan uji *Paired Sampel T-Tes*, terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok pre tes dan post tes diperoleh nilai $p=0,000$ ($p>0.05$). Simpulan ada pengaruh terapi benson terhadap tingkat stres pada lansia di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi. Saran diharapkan penelitian ini mampu menjadi salah satu panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan terapi penurunan tingkat stres yang terjadi pada lansia.

Kata kunci : Terapi Benson, Stres, Lansia.

ABSTRACT

ABSTRACT

HERMANSAH. The Effect of Benson Therapy on Stress Levels Toward Elderly in Dolo Health Center, Sigi Regency. Supervised by KATRINA FEBY LESTARI and HEDWIG OKTORA.

Currently, Indonesia will reach a period of an aging population, which is an increase in life expectancy followed by an increase in the elderly population. This requires everyone to start attention to the elderly needs, so the elderly could live healthy, independent, active, and productive lives. Benson therapy is the development of a relaxation response method by involving the patient's faith factor that can create an internal feeling that could help patients to achieve good health and well-being. This technique is attention on a focus by repeating ritual praying with a regular rhythm and by an attitude of submission to God. Benson relaxation is basically a breathing exercise, the proper breathing exercise is an antidote to stress. The purpose of the research was to obtain the effect of Benson therapy on stress levels toward the elderly in the Dolo Public Health Center, Sigi Regency. This type of research is a quantitative, quasi-experimental research design with one group pre-post-test design. The population of this research is the elderly in the Dolo Public Health Center, Sigi Regency. The total sample is 10 people taken by a non-probability sampling technique. Data processed by Paired Sample T-Test. The results of the analysis using the Paired Sample T-Test test, mentioned that have a significant effect between the pre-test and post-test groups, with a value of $p = 0.000$ ($p > 0.05$). The conclusion is having the effect of Benson therapy on stress levels toward elderly in the Dolo Public Health Center, Sigi Regency. Suggestions, it is expected this research becomes one of the basic guidelines or an independent intervention to reduce stress levels that occur in the elderly.

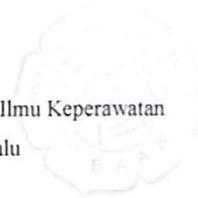
Keywords: Benson Therapy, Stress, Elderly.



**PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP TINGKAT
STRES PADA LANSIA DI PUSKESMAS DOLO
KABUPATEN SIGI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**HERMANSAH
201801153**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI BENSON TERHADAP TINGKAT STRES
PADA LANSIA DI PUSKESMAS DOLO KABUPATEN SIGI

SKRIPSI

HERMANSAH
201801153

Skripsi ini telah diujikan Tanggal September 2020

Ns. Ismawati, S.kep.,M.Sc

(.....
)

Ns. Hedwig Oktorã, M.Kes.

(.....
)

Mengetahui,
Ketua STIKes Widya Nusantara Palu



Dr. Tigor H Situmorang, M.H., M.Kes.
NIK 2008 0901 001

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori tentang Terapi Benson	5
B. Tinjauan Teori tentang Stres	7
C. Tinjauan Teori tentang Lansia	14
D. Kerangka Konsep	20
E. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Operasional	25
F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Pengumpulan Data	26
H. Analisis Data	29
I. Bagan Alur Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	SOP Terapi Benson	19
Tabel 4.1	Distribusi responden berdasarkan usia	42
Tabel 4.2	Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin	42
Tabel 4.3	Distribusi responden berdasarkan pendidikan	43
Tabel 4.4	Distribusi responden berdasarkan pekerjaan	43
Tabel 4.5	Distribusi responden berdasarkan tingkat stres sebelum dilakukan terapi benson	44
Tabel 4.6	Distribusi responden berdasarkan tingkat stres setelah dilakukan terapi benson	44
Tabel 4.7	Pengaruh terapi benson terhadap tingkat stres pada lansia di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep	21
Gambar 3.1	Desain Penelitian	24
Gambar 3.2	Bagan Alur Penelitian	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Jadwal penelitian
2. Surat permohonan pengambilan data
3. Surat balasan pengambilan data
4. Surat permohonan izi penelitian
5. Permohonan menjadi responden
6. SOP terapi benson
7. Kuesioner penelitian
8. Persetujuan menjadi responden
9. Surat balasan penelitian
10. Dokumentasi
11. Riwayat Hidup
12. Lembar konsul

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini Indonesia mulai memasuki periode aging population di mana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Hal tersebut mengharuskan semua orang mulai memperhatikan kebutuhan lansia sehingga diharapkan lansia dapat tetap hidup sehat, mandiri, aktif, dan produktif.¹

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), persentase populasi yang berumur lebih dari 60 tahun di dunia dari tahun 2015 sekitar 15% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 22%. Secara global, populasi lansia akan semakin meningkat pada tahun 2020 di mana jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas akan melebihi jumlah anak yang berusia di bawah lima tahun.²

Negara Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang memiliki jumlah lansia pada tahun 2018 sebesar 9,3% atau 22,4 juta jiwa (BPS, 2018). Pada tahun 2019 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3 % dan pada tahun 2020 yaitu sebanyak 27,08 juta jiwa lansia. Pada tahun 2050 Indonesia diprediksi akan mengalami peningkatan jumlah lansia yang tinggi dibandingkan dengan Negara yang berada di kawasan Asia.³

Penduduk lansia di provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2010 menjadi 174.900 jiwa atau 6,6%. Jumlah ini meningkat lagi menjadi 209.700 jiwa atau 7,3% pada tahun 2015 dan diprediksikan akan mencapai 260.900 jiwa atau 8,4% pada tahun 2020 (BPS,2016). Khususnya kabupaten sigi, jumlah penduduk lansia pada tahun 2010 tercatat sebesar 13.658 jiwa atau 4,02% kemudian meningkat lagi menjadi 15.469 jiwa atau 4,08% pada tahun 2015 dan diproyeksikan akan mencapai 18.205 jiwa atau 5,01% pada tahun 2020.⁴

Peningkatan jumlah penduduk lansia apabila tidak segera ditangani akan menambah masalah yang sangat kompleks, terutama di bidang kesehatan

mengingat lansia merupakan periode di mana organisme telah mencapai kematangan dalam ukuran dan fungsi yang telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Semakin bertambahnya usia, maka individu akan banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan penampilan fisik sebagai bagian dari proses penuaan yang normal seperti menurunnya ketajaman panca indera, berkurangnya daya tahan tubuh merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. Selain itu, lansia masih harus berhadapan dengan perubahan peran, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Kondisi-kondisi tersebut yang dimiliki oleh lansia bisa menjadi stressor. Selain itu, lansia lebih mungkin untuk mengalami peristiwa seperti berkebang, penurunan status sosial ekonomi dengan pensiun, atau cacat. Semua faktor ini dapat menyebabkan isolasi, hilangnya kemerdekaan, kesepian dan tekanan psikologis pada orang tua. Maka dalam hal ini, lansia yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai peranan dan tugas perkembangannya dengan maksimal akan mudah mengalami stres.⁵

Stres dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis berupa penggunaan obat anti cemas (*axiolytic*) dan anti depresan (*anti depressant*) yang dalam penerapannya menyebabkan ketergantungan yang cukup besar. Sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian terapi seperti psikoterapi (*psikoterapi suportif, psikoterapi reedukatif, psikoterapi re-konstruktif, psikoterapi kognitif, psikoterapi psikodinamik, psikoterapi perilaku, psikoterapi keluarga*), terapi psikoreligius, terapi psikososial, konseling, dan terapi relaksasi dan aktivitas. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres adalah terapi benson.⁶

Terapi *benson* merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada

Tuhan. Manfaat dari terapi *benson* ini adalah melegakan stres untuk penyakit darah tinggi, penyakit jantung, susah hendak tidur, sakit kepala disebabkan karena tekanan dan asma, membantu orang menjadi rileks dan dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik, serta membantu individu untuk mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.⁷

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wuryaningsih dengan judul pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres lansia di unit rehabilitasi sosial wening wardoyo unggaran. Mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan tehnik relaksasi Benson terhadap tingkat stres lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Saat dilakukannya latihan relaksasi Benson ini lansia dapat melatih tubuh dengan mengatur irama pernafasan secara baik dan benar sehingga pemusatan pikiran dan penghayatan akan lebih mempercepat penyembuhan dan menghilangkan stres (depresi) atau memelihara dan meningkatkan kesehatan. Relaksasi Benson pada dasarnya merupakan latihan pernafasan, latihan pernafasan yang tepat merupakan penawar stress.⁸

Sementara itu penelitian yang dilakukan Mia adinawati menjelaskan bahwa 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 kelebihan dari tehnik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stres. Sedangkan kita tahu pemberian obat-obatan kimia dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pemakainya seperti gangguan pada ginjal.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 01 Maret 2020 di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi didapatkan ada 1.138 jumlah lansia yang

berkunjung ke puskesmas dolo pada tahun 2018 dan pada tahun 2019 meningkat menjadi 1.268 kunjungan lansia. Data jumlah lansia pada bulan januari sampai february tahun 2020 sebanyak 36 orang. Penyebaran usianya antara 45 tahun sampai lebih dari 65 tahun (Data Puskesmas Dolo). Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 lansia yang berkunjung ke Puskesmas Dolo menyatakan mereka mengeluh stress akan penyakit yang dideritanya saat ini dan tidak kunjung sembuh salah satu alternative yang dilakukan adalah dengan memberikan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi dimana upaya dalam terapi nonfarmakologi yang dilakukan ialah dengan cara pola hidup sehat, menjalani terapi pengelola stres, menghentikan pemakaian zat yang membahayakan tubuh dan istirahat yang cukup . Berdasarkan fenomena di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Benson terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi benson terhadap tingkat stres pada lansia di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi benson terhadap tingkat stres pada lansia di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi benson di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia sesudah dilakukan terapi benson di Puskesmas dolo Kabupaten Sigi.
- c. Menganalisis pengaruh terapi benson terhadap tingkat stres pada lansia di Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi STIKes Widya Nusantara Palu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dalam upaya menambah wawasan peserta didik mengenai terapi benson terhadap tingkat stres pada lansia.

2. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia yang mengalami stres agar secara mandiri dapat melakukan teknik terapi benson.

3. Bagi Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan masukan dalam menangani dan merawat pasien lansia dengan terapi benson

DAFTAR PUSTAKA

1. PERGEMI. Konsensus Pengelolaan Nutrisi Pada Orang Usia Lanjut Jakarta: Pengurus Besar Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia. 2012.
2. World Health Organization. World Health Organization Quality of Life. WHO. 2018.
3. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Kemenkes RI. 2018.
4. Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Tengah. Sulawesi Tengah Dalam Angka 2016.
5. Rahmat, Y. Efektivitas Terapi Musik Islami dengan Terapi Murattal Al-Quran terhadap Kejadian Depresi Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sici Ncin Kabupaten Padang Pariaman. Skripsi. Padang: Unand. 2013.
6. Sari, N.P.A.R & Utami P.A.S. Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 2(1), Januari 2015.
7. Laras P. Yesi H. & Juniar E. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. JOM, Volume 2, Nomer 2, Halaman 1213. 2015.
8. Purwanto,Setiyo. Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vol 1 No 2. 2014.

9. Benson. Keimanan Yang Menyembuhkan : Dasar Dasar Respons Relaksasi (Terjemahan). Bandung : Kaifa. 2000.
10. Datak, G. Efektifitas relaksasi Benson terhadap nyeri pasca bedah pada pasien TUR Prostat di Ruma Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta. Jakarta: Universitas Indonesia. Fakultas Ilmu Keperawatan. 2008.
11. Richard. Coping with Stress In a Changing World. New York: McGraw-Hill. 2010.
12. Saam, Z dan Wahyuni, S. Psikologi Keperawatan. Cetakan I. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2012.
13. Ardani, T. A. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Bandung: Karya Putra Darwati. 2013.
14. Sunaryo. Asuhan Keperawatan Gerontik. CV Andi Offset. Yogyakarta. 2016.
15. Kholifah, S.N. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik. Jakarta : Kemenkes RI Pusdik SDM Kesehatan. 2016
16. Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta (ID). Penerbit Rineka Cipta. 2014.
17. Kartika I. *Buku Ajar Dasar-Dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik*. Jakarta (ID). TIM. 2017.
18. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung (ID). Penerbit Alfabeta. 2014.
19. Nursalam. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. 2011.
20. Notoatmodjo,S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta. 2012.
21. Wuryaningsih 2013. Penelitian teknik relaksasi benson di sosial wening wardoyo unggaran.
22. Mia adinawati 2018. Penelitian teknik relaksasi benson terhadap stres pada lansia di ruang rawat inap RSUD bhyangkara tebing tinggi.