



Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia

Putri Asya Ameerasari^{*1}, Nutrisia Nu'im Haiya², Iwan Ardian³, Intan Rismatul Azizah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: iwanardian@unissula.ac.id, haiya@unissula.ac.id, intanrisma278@gmail.com

*Korepondensi Penulis: asyaameera8@gmail.com

Abstract: Anxiety is a stimulus from the body outside of normal conditions due to a certain condition that can threaten or endanger the body. This condition often occurs in the elderly. Anxiety is formed from problems with the psyche or spiritual thoughts, feelings, and physical conditions. Benson relaxation therapy combined with spirituality is a complementary combination to create calm. The purpose of the study was to analyze the effect of Benson relaxation combined with spirituality on anxiety levels in the elderly. This study is included in quantitative with a Quasi Experimental design with pretest & posttest without using a control group, the method used is (Experimental). The instruments in the study were observation sheets and expert questionnaires (Conte, 1982) Death Anxiety Questionnaires questionnaires have been declared valid and reliable. The number of respondents was 36 respondents. The sample used was all respondents known as the total sampling technique. Data analysis refers to the Shapiro-Wilk test and involves the Wilcoxon alternative test because the overall data is not normal during the normality test. The results showed a decrease in the anxiety category of 36 respondents after being given Benson relaxation combined with spirituality. As many as 63.9% experienced moderate anxiety and 36.1% were at a mild level of anxiety. The results of the second variable test using the Shapiro-Wilk test obtained a value before therapy $p < 0.002$ and post therapy $p < 0.001$ ($p < 0.05$) the data was not normal when testing for normality therefore using the Wilcoxon alternative test obtained a sig value < 0.05 of 0.000. The provision of Benson relaxation therapy combined with spirituality has an effect on the level of anxiety in the elderly from the results of the pre- and post-therapy analysis. The results of the study provide a definite picture related to Benson relaxation combined with spirituality in reducing or reducing anxiety in the elderly and contributing to the development of Evidence Based Nursing.

Keywords: Anxiety, ELDERLY, Benson relaxation therapy

Abstrak: Kecemasan ialah sebuah rangsangan dari tubuh di luar kondisi normal akibat sebuah kondisi tertentu yang dapat mengancam atau membahayakan tubuh. Kondisi ini kerap terjadi di usia LANSIA. Rasa cemas terbentuk dari adanya masalah pada psikis atau spiritual pikiran, perasaan, serta kondisi fisik. Terapi relaksasi Benson kombinasi spiritual merupakan gabungan komplementer untuk menciptakan ketenangan. Tujuan penelitian guna menganalisis adanya pengaruh dari relaksasi Benson kombinasi spiritual dengan tingkat kecemasan pada LANSIA. Studi ini termasuk dalam kuantitatif dengan desain Quasi Experimental with pretest & posttest tanpa menggunakan kelompok kontrol, metode yang digunakan berupa (Experimental). Instrumen dalam peneliti berupa lembar observasi dan kuesioner expert (Conte,1982) Death Anxiety Quistionnare kuesioner sudah dinyatakan valid dan reliabel. Jumlah responden sebanyak 36 responden. Sampel yang digunakan merupakan keseluruhan responden yang dikenal dengan total sampling technique. Analisis data mengacu pada uji shapiro-wilk serta melibatkan uji alternatif Wilcoxon sebab keseluruhan data tidak normal pada saat uji normalitas. Hasil didapatkan adanya penurunan kategori kecemasan 36 responden post diberikan relaksasi Benson kombinasi spiritual. Sebanyak 63,9% mengalami cemas sedang dan 36,1% berada pada tingkatan cemas ringan. Hasil uji kedua variabel menggunakan uji shapiro-wilk diperoleh nilai sebelum terapi $p < 0,002$ serta post terapi $p < 0,001$ ($p < 0,05$) data tidak normal saat pengujian normalitas oleh karena itu menggunakan uji alternatif wilcoxon diperoleh nilai sig $< 0,05$ sejumlah 0,000. pemberian terapi relaksasi benson kombinasi spiritual berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia dari hasil analisis pre dan post terapi. Hasil studi memberikan gambaran yang pasti terkait relaksasi benson

kombinasi spiritual dalam menurunkan atau mengurangi kecemasan LANSIA serta berkontribusi terhadap pengembangan *Evidence Based Nursing*. Dalam Mencegah Stunting pada Anak Usia Dini. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi intervensi yang lebih baik dalam meningkatkan kesehatan anak.

Kata Kunci: Kecemasan, LANSIA, terapi relaksasi Benson

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan suatu proses biologis yang akan dialami oleh setiap manusia terutama penduduk di Indonesia yang sudah memasuki usia dewasa akhir menuju lansia awal dikenal dengan istilah *population aging*. Badan kesehatan dunia WHO memaparkan proporsi lansia hampir mencapai 150 juta jiwa. Kenaikan yang sangat dahsyat telah diperkirakan oleh badan nasional Amerika pada tahun 2030 meningkat 4 kali lipat dibandingkan populasi di tahun 2010.

Populasi LANSIA yang semakin meningkat memerlukan perhatian khusus sebab banyak perubahan yang akan terjadi pada usia tersebut yang salah satunya berasal dari sector kesehatan seperti perubahan fungsi tubuh, proses aging, dan banyak bermunculan penyakit degenerative (Surilena, 2019). Selain gangguan pada fisik, lansia juga dapat mengalami gangguan dari sisi psikologis seperti kecemasan. Kecemasan yang dirasakan ketika berada di usia lansia timbul akibat kondisi yang menakutkan, kondisi yang mengancam serta kekhawatiran berlebih (Saputro & Fazrin, 2017).

Upaya yang dapat diberikan guna mengatasi rasa cemas pada lansia yaitu terapi farmakologi seperti pemberian obat serta terapi non farmakologis seperti terapi relaksasi benson dipadukan spiritual. Relaksasi Benson ialah perpaduan antara relaksasi tubuh disertai rasa yakin dalam diri yang kuat atau dapat dikombinasikan dengan sepiritual berupa dzikir atau sesuai dengan agama masing-masing dengan tujuan mendistraksi kecemasan yang sedang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian pada bulan November – Desember 2022 yang dilakukan kepada 36 LANSIA didesa Panjunan, hasil wawancara dan pengukuran menggunakan kuesioner *Death Anxiety Quistionnare* dimana terdapat 34 LANSIA masuk dalam kategori cemas berat dan 2 lansia masuk dalam kategori cemas sedang. Hal ini mengartikan bahwa masih terdapat permasalahan terkait kecemasan yang di alami pada lansia di desa Panjunan.

KAJIAN TEORITIS

Untuk mengkaji penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian terdahulu yaitu penelitian oleh Suci & Hidayati, 2023. Menjelaskan tentang “ Penerapan Relaksasi Benson Kombinasi Unsur Keyakinan Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien CKD Yang Menjalani Hemodialisis “ hasil dari penelitian tersebut merekomendasikan penelitian selanjutnya untuk menambahkan unsur keyakinan dalam penerapan relaksasi benson untuk menurunkan kecemasan, sehingga Peneliti saat ini membahas tentang “ Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Pada LANSIA “ selain menambahkan unsur keyakinan, obyek yang digunakan pada penelitian ini yaitu klien lansia.

Berdasarkan hasil penelitian pada bulan November – Desember 2022 yang dilakukan kepada 36 LANSIA data yang diperoleh melalui wawancara dan dilakukan pengukuran dengan menggunakan kuesioner *Death Anxiety Quistionnare* dimana terdapat 34 LANSIA masuk dalam kategori cemas berat dan 2 lansia masuk dalam kategori cemas sedang. Hal ini mengartikan bahwa masih terdapat permasalahan terkait kecemasan yang di alami pada LANSIA.

Berdasarkan pada pemaparan masalah serta dukungan penelitian terdahulu, sehingga penting untuk mengkaji secara mendalam terkait kecemasan yang dialami oleh LANSIA. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang dapat mempengaruhi kesehatan pada LANSIA. Terkait pemaparan diatas peneliti terkesan untuk mengangkat penelitian “pengaruh terapi relaksasi *Benson* kombinasi spiritual terhadap tingkat kecemasan pada LANSIA”.

Kecemasan merupakan penilaian dan respon emosional terhadap sesuatu yang berbahaya. Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang berlebihan terhadap kondisi ketakutan, kegelisahan, bencana yang akan datang, kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan (Ii & Teori, 2019).

Secara umum apabila seseorang telah memasuki masa LANSIA mereka mulai merasakan dimana kondisi- kondisi patologis, diantaranya tingkat energi dan tenaga yang menurun, kulit mulai keriput, kondisi tulang yang makin rapuh, ingatan berkurang, kondisi fisik mengalami penurunan. Selain masalah – masalah tersebut LANSIA juga sering kali mengalami masalah psikologis diantaranya depresi, gangguan kecemasan, gangguan tidur, dementia, alzheimer dan sindroma diagnosis (Rini Setyowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog). Gangguan-gangguan psikologis yang dirasa salah satunya yaitu munculnya kecemasan dalam menghadapi kematian pada lanjut

usia (Nugraha et al., 2019). Rasa cemas terhadap kematian dapat disebabkan oleh kematian itu sendiri dan apa yang akan terjadi sesudah kematian.

Selain aktifitas tersebut pemeliharaan kesehatan lansia juga dipengaruhi beberapa aspek yaitu aspek psikologis, sosial, fisik dan spiritual (Bloom & Reenen, 2019). Spiritual merupakan aspek yang di dalamnya mencakup aspek-aspek yang lain, yaitu fisik, psikologi dan sosial. Kesehatan spiritual yang terbangun dengan baik membantu LANSIA menghadapi kenyataan, berpartisipasi dalam hidup, merasa memiliki harga diri dan menerima kematian sebagai sesuatu yang tidak dapat dihindari (Nugraha et al., 2019).

Relaksasi benson merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau kecemasan (Kesehatan et al., 2020). Pada relaksasi benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata (Lathifah, 2020). Relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang sederhana dan mudah dalam pelaksanaannya serta tidak memerlukan banyak biaya. (Rasyidin & Pratiwi, 2022). Relaksasi benson merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu. Relaksasi sendiri merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk menghilangkan pikiran negatif dan mengembangkan respon adaptif individu terhadap situasi sulit sehingga menjadi lebih rileks .

METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam studi ini berupa (*Experimental*) disertai pendekatan *Quasi Experimental with pretest & posttest whitout control grup desigen*. Pengambilan data dengan melakukan pretest pada responden kemudian dilakukan terapi relaksasi lalu di lakukan posttest untuk mengetahui tingkat kecemasan responden. Populasi dalam penelitian ini 36 LANSIA di desa Panjunan. Sampel penelitian ini LANSIA yang memenuhi kriteria inklusi dimana responden sehat secara fisik dan mental, bersedia menjadi responden serta beragama islam dengan jumlah 36 responden. Nomor uji etik No. 1104/A.1-KEPK/FIK/-SA/X/2024.

Analisis univariat yang digunkana dalam penelitian ini adalah karakteristik responden serta variabel. Karakteristik responden berupa umur, jenis kelamin, agama, pendidikan, pekerjaan, pengaruh sebelum diberikan terapi, serta setelah diberikan terapi.

Analisis bivariat guna mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan LANSIA. menggunakan uji normalitas shapiro-wilk data yang diperoleh berdistribusi tidak normal sig <0,05 sebelum terapi 0,002 sesudah terapi 0,001, sehingga uji statistik yang digunakan menggunakan uji alternatif *Wilcoxon*

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1. Analisis univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

| Karakteristik | Kategori | Frekuensi | Presentase |
|---------------|----------------------|-----------|-------------|
| Umur | 60 | 12 | 33,4 |
| | 61 | 3 | 8,3 |
| | 62 | 2 | 5,6 |
| | 63 | 5 | 13,9 |
| | 65 | 7 | 19,4 |
| | 70 | 3 | 8,3 |
| | 71 | 1 | 2,8 |
| | 74 | 3 | 8,3 |
| Jenis kelamin | Perempuan | 27 | 75 |
| | Laki-laki | 9 | 25 |
| Agama | Islam | 36 | 100 |
| Pendidikan | Tidak sekolh | 1 | 2,7 |
| | SD | 15 | 41,7 |
| | SMP | 14 | 38,9 |
| | SMA | 6 | 16,7 |
| Pekerjaan | Tidak beker Rumah | 30 | 83,3 |
| | tangga | 2 | 5,6 |
| | Wiraswata | 4 | 11,1 |
| Total | | 36 | 100% |

Berdasarkan tabel 1 menyebutkan bahwasanya kecemasan dirasakan oleh sebagian besar responden di usia 60 tahun sejumlah 12 lansia dengan nilai persentase 33,4%. Jenis kelamin memperlihatkan kelompok perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki sebesar 27 lansia dengan nilai persentase 75%. Berdasarkan agama pada 36 responden semua beragama Islam dengan presentase 100%. Berdasarkan pendidikan pada 36 responden yang mengalami cemas paling banyak berpendidikan SD sebesar 15 lansia dengan nilai persentase 41,7%. Serta berdasarkan pekerjaan pada 36 responden yang tidak bekerja sebesar 30 LANSIA dengan nilai persentase 83,3%.

Tabel 2. Tingkat kecemasan LANSIA sebelum diberikan intervensi Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Spiritual

| Sebelum Terapi Relaksasi | Frekuensi(n) | Persentase (%) |
|---------------------------------|---------------------|-----------------------|
| Cemas Berat | 34 | 94,4 |
| Cemas Sedang | 2 | 5,6 |
| Jumlah | 36 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi, responden didominasi oleh kategori cemas berat sebesar 34 lansia dengan nilai persentase 94,4% sedangkan kategori cemas sedang sebesar 2 lansia dengan nilai persentase 5,6%.

Tabel 3 Tingkat kecemasan LANSIA setelah diberikan intervensi Terapi Relaksasi Benson Kombinasi Spiritual

| Setelah Terapi Relaksasi | Frekuensi(n) | Persentase (%) |
|---------------------------------|---------------------|-----------------------|
| Cemas Sedang | 23 | 63,9 |
| Cemas Ringan | 13 | 36,1 |
| Jumlah | 36 | 100% |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan setelah pemberian intervensi didominasi oleh kategori cemas sedang sebesar 23 lansia dengan nilai persentase 63,9% sedangkan kategori cemas ringan sebesar 13 lansia dengan nilai persentase 36,1%.

1.2. Analisis bivariat

Uji Wilcoxon merupakan pengujian yang digunakan untuk dua kelompok berpasangan dalam melihat uji nonparametrik guna menentukan perbedaan pre dan post intervensi, uji ini termasuk ke dalam uji non parametric ketika data tidak berdistribusi normal dan merupakan uji alternatif.

Tabel 4. Uji alternatif Wilcoxon Pengaruh sesudah terapi-sebelum terapi relaksasi

| | Sesudah Terapi Relaksasi-Sebelum Terapi Relaksasi |
|-----------------------|---|
| Z | -5,281 |
| Asymp. Sig (2-tailed) | ,000 |

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai sig < 0,05 yaitu sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pre dan post perlakuan terapi relaksasi. Berdasarkan data pengujian normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* mendapatkan hasil yang tidak normal dengan nilai sig < 0,05 yaitu sebelum terapi relaksasi sebesar 0,002 dan sesudah terapi relaksasi sebesar 0,001, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pengaruh terapi relaksasi benson kombinasi spiritual pre dan post pada tingkat kecemasan lansia mendapatkan nilai p = 0.000 ($\alpha < 0,05$) yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dilakukan dengan setelah dilakukan perlakuan terapi relaksasi.

Usia mempunyai peran yang sangat penting semakin tinggi umur seseorang akan mempengaruhi cara berfikir seseorang. Seseorang dengan umur yang lebih tua mempunyai kematangan yang lebih baik yang dapat tergambar dari pengetahuan, pengalaman, dan kemandirian yang dimilikinya (Amiman et al., 2019). Proses aging mempengaruhi keseluruhan sistem tubuh dan psikologis responden termasuk di dalamnya yaitu mengenai kecemasan (Azizah, 2011). Permasalahan yang serupa sempat diteliti oleh Sayogi (2011) berpendapat jika usia lanjut yang mengalami kecemasan menghadapi kematian sebagian besar berusia <75 tahun (60-74). Jenis kelamin menjadi faktor yang tak kalah penting yang berpengaruh terhadap kecemasan. Gater, (2019) telah melakukan sebuah studi dengan hasil kelompok perempuan rentan mengalami peningkatan kecemasan dibandingkan kelompok laki – laki hingga 2 kali lipatnya. Studi ini sejalan dengan penelitian dari (Nauval Hakim¹, Wahyuni Dyah Parmasari, Ayly Soekanto, 2022) yang menyebutkan keterlibatan jenis kelamin dalam kejadian kecemasan.

Berdasarkan agama pada 36 responden semua beragama Islam dengan presentase 100%. Temuan ini selaras dengan keadaan sosial budaya tempat studi berlangsung yang banyak menyelenggarakan kegiatan keagamaan dimana dengan melakukan kegiatan keagamaan mampu mengurangi kecemasan karena senantiasa mendekatkan diri dengan Tuhan. Berdasarkan pendidikan pada 36 responden yang mengalami cemas paling banyak berpendidikan SD sebesar 15 LANSIA. Hasil ini sejajar dengan riset terdahulu oleh Sayogi (2019) bahwasanya usia lanjut yang mengalami kecemasan menghadapi kematian sebagian besar memiliki pendidikan dasar (91,2%). Sehingga diketahui bahwa semakin rendah pendidikan memiliki kecenderungan untuk cemas menghadapi kematian. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan antara pekerjaan dengan tingkat kecemasan

LANSIA terutama dalam menghadapi kematian. Tidak adanya pengaruh yang signifikan antara pekerjaan dengan tingkat kecemasan usia lanjut ini dikarenakan daerah penelitian ini berada di daerah desa. Menurut S.Tamher dan Noorkasiani (2020) di daerah pedesaan mereka yang sudah memasuki usia lanjut, tetap merasa masih kuat bekerja Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan terapi relaksasi didominasi oleh kategori cemas berat sebesar 34 lansia sedangkan kategori cemas sedang sebesar 2 lansia dengan. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Riyani (2020), pada Relaksasi Benson yang diterapkan rutin per hari selama 2 minggu. Dimana sebelum diberikan perlakuan, 5 responden (55,56%) masuk kategori kecemasan berat, 4 responden (44,44%) dengan kategori kecemasan sedang.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi didominasi oleh kategori cemas sedang sebesar 23 LANSIA sedangkan kategori cemas ringan sebesar 13 LANSIA. Perolehan ini sejalan dengan riset terdahulu (Rizka Eka,2019) terdapat penurunan kecemasan LANSIA setelah diberikannya terapi dimana 8 responden mengalami cemas ringan dengan presentase (40%) dan 12 responden mengalami cemas sedang dengan nilai presentase (60%). Perbedaan ini terjadi karena Menurut (Benson 1998; Solehati, 2019), relaksasi yang didapat dari keyakinan diri jauh lebih kuat dibandingkan dengan relaksasi metode lainnya. Seseorang yang percaya akan kuasa Tuhan dalam memberikan kesembuhan akan melaksanakan segala perintahnya dengan khusyu seperti berdzikir. Keyakinan kuat dari terapi benson yang telah dilaksanakan dapat mempengaruhi psikologis dan menurunkan kecemasan. Keadaan ini sesuai pendapat Benson & Proctor yang disebutkan dalam sintesisnya, *The Faith Factor: An annotated Bibliography of Chemical Research on Spiritual Subject*, aspek spiritualitas yang dilibatkan dalam kehidupan memungkinkan usia harapan hidup bertambah (Riyani,2019).

Uji Wilcoxon merupakan uji beda rerata dua kelompok berpasangan ketika data tidak berdistribusi normal dan merupakan uji alternatif. Berdasarkan tabel 4 menunjukkan nilai sig < 0,05 sejumlah 0,000. perolehan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan terapi relaksasi. Berdasarkan data pengujian normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, hasil uji normalitas diketahui data tidak berdistribusi normal dengan nilai sig < 0,05 yaitu sebelum terapi relaksasi sebesar 0,002 dan sesudah terapi relaksasi sebesar 0,001, sehingga analisisnya kemudian dengan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis data melalui uji *Wilcoxon* pengaruh terapi relaksasi benson kombinasi spiritual pre dan post pada tingkat kecemasan LANSIA mendapatkan hasil $p = 0.000 (\alpha < 0,05)$ yang menunjukkan bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dilakukan terapi relaksasi dengan setelah dilakukan perlakuan terapi relaksasi.

Terapi relaksasi Benson yaitu terapi nonfarmakologi yang dapat memberikan efek relaksasi. Terapi ini mudah dipelajari terutama pada LANSIA (Ibrahim et al., 2019). Terapi relaksasi Benson dilakukan dengan menyatukan antara teknik relaksasi tarik napas dalam dengan keyakinan atau agama yang dianut sehingga mampu tercipta keseimbangan dan ketenangan. Penelitian senada dari (Riska Eka Fatma, 2019) memperoleh Score kecemasan sebelum dilakukan terapi rata-rata nilai kecemasan 2,75. Sesudah perlakuan Relaksasi Benson memiliki nilai rata-rata kecemasan 1,50. Terapi ini akan berdampak pada aktivasi kelenjar *pituitary* dan otak kemudian mengeluarkan output berupa hormon endorphen dan encephalin, kedua hormone ini berperan dalam memberikan ketenangan. Ketenangan yang telah tercipta mampu mengendurkan otot yang sebelumnya menegang karena rasa cemas berlebih, menstabilkan tekanan darah serta saraf parasimpatik dapat bekerja lebih optimal (Pardede & Tarigan, 2020). *Endorphin* merupakan neurotransmitter atau neoromodulator di sistem saraf pusat dan hormon di kelenjar pituitari. Hormon endorphen dapat memberikan perasaan *euforia*, senang, dan bahagia (Shazia R Chaudhry et al, 2022). Zikir dilakukan dengan mengucapkan atau menyebut asma Allah dan menghadirkannya dalam ingatan atau mengalihkan pikiran sehingga mengingat tuhan. Ketenangan hati dan jiwa didapatkan ketika seseorang menyebut dan mengingat Allah. Zikir dapat memberikan ketentraman dan kedamaian di hati (Ilyas, 2018). Dari hasil analisa untuk nilai P sebesar 0,000 oleh karena itu $P < 0,05$ maka H_0 ditolak dengan kesimpulan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum serta sesudah dilakukan Relaksasi Benson dengan kecemasan LANSIA.

SARAN

Semakin menurunnya usia seseorang akan mengalami banyak penurunan baik penurunan fisik maupun psikologis gangguan terhadap penurunan sistem tersebut akan mempengaruhi keadaan seseorang terutama pada LANSIA. Secara umum apabila seseorang telah memasuki masa LANSIA mereka mulai merasakan dimana kondisi- kondisi patologis, diantaranya tingkat energi dan tenaga yang menurun, kulit mulai keriput, kondisi tulang yang makin rapuh, ingatan berkurang, kondisi fisik mengalami penurunan. Selain masalah – masalah tersebut LANSIA juga sering kali mengalami masalah psikologis diantaranya depresi, gangguan kecemasan, gangguan tidur, dementia, alzheimer dan sindroma diagnosis (Rini Setyowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog). Kondisi tersebut harus segera ditangani dengan dapat diterapkan salah satunya terapi nonfarmakologi yang mudah untuk di terapkan. Relaksasi benson

merupakan relaksasi menggunakan teknik pernapasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau kecemasan (Kesehatan et al., 2020). Pada relaksasi benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata (Lathifah, 2020). Relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang sederhana dan mudah dalam pelaksanaannya serta tidak memerlukan banyak biaya. (Rasyidin & Pratiwi, 2022). Relaksasi benson merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu. Relaksasi sendiri merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk menghilangkan pikiran negatif dan mengembangkan respon adaptif individu terhadap situasi sulit sehingga menjadi lebih rileks.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyatin Kamila. (2019). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4Aisyatin(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Anasari1, T., S., A. E., & Trisnawati, Y. (2015). Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Effectiveness of Therapy Benson To Decrease the Level of Anxiety in the Elderly in Village Karang Klesem , South. *Jurnal Kebidanan*, VII(02), 176– 184
- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 186–195
- Avita, D.N. (2019). Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kecemasan menghadapi kematian pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia Pasuruan. Diperoleh tanggal 24 Desember 2013 dari http://www.scribd.com/doc/91797965/06_410088-Devi-Nur-Avita.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik