

Manajemen ansietas melalui pemberian benson relaxation pada kelompok lansia penderita hipertensi

¹Khusnul Aini, ²Mamlukah Mamlukah, ³Refinda Yunita, ³Devi Fitriyani, ³Eki Rios Cipta Agung

¹Departemen Keperawatan Jiwa, Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

²Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Bhakti Husada Indonesia

³Program Studi Profesi Ners, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Aini, K., Mamlukah, M., Yunita, R., Fitriyani, D., & Agung, E.R.C (2024). Manajemen Ansietas Melalui Pemberian *Benson Relaxation* pada Kelompok Lansia Penderita Hipertensi

Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan, 3(02), 1–7.

<https://doi.org/10.34305/jppk>.

History

Received: 05 September 2024

Accepted: 24 November 2024

Published: 29 November 2024

Corresponding Author

Aini K, Departemen Keperawatan Jiwa, Universitas Bhakti Husada Indonesia;

e-mail:

1khusnul.aini@gmail.com



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

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia yang mengalami hipertensi dapat menyebabkan masalah mental emosional, salah satunya kecemasan. Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan tegang, perasaan tidak aman, dan khawatirakan suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan ansietas. Dari hasil wawancara menyatakan kecemasan yang dialami dapat muncul ketika penyakitnya kambuh, diantara mereka ketika mengalami kecemasan dengan gejala merasa sulit tidur dan jantung yang berdegup kencang.

Metode: Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan dan latihan teknik relaksasi benson pada 27 lansia penderita hipertensi dengan kecemasan. Terapi benson sebagai salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan.

Hasil: Sebelum diberikan terapi benson tingkat ansietas yang dialami lansia memiliki nilai Mean = 9,9259, dan setelah pemberian diperoleh nilai Mean = 4,0370, diperoleh hasil p value = 0,000 ($<0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi benson terhadap penurunan ansietas pada kelompok lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Terapi, Benson, Ansietas, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Background: An elderly person with hypertension can develop mental-emotional problems, one of which is anxiety. Feeling anxious can be defined as a state of tension, insecurity, and worry about an unpleasant experiences. *Benson Relaxation* technique is one of the complementary therapies to reduce anxiety. From the results of the interview, the anxiety experienced can appear when the disease recurs, among them when experiencing anxiety with symptoms of feeling sleepless and a racing heart.

Method: The method of community service activities is carried out by providing health counselling and practicing *Benson Relaxation* techniques on 27 elderly people with hypertension with anxiety. Benson therapy as one of the non-pharmacological therapies that can be applied to reduce anxiety.

Result: Before being provided with benson therapy, the level of anxiety experienced by the elderly showed a mean value = 9.9259, and after the provision obtained a mean value = 4.0370, the results obtained p value = 0.000 (<0.05).

Conclusion: There is a significant effect of giving benson therapy on reducing anxiety in elderly groups with hypertension.

Keyword : Benson therapy, anxiety, hypertension, elderly.

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami oleh lansia yang dapat menyebabkan kecemasan. Berdasarkan data WHO pada tahun 2020, Indonesia adalah negara dengan kasus hipertensi tertinggi ke-7 di dunia yaitu sebesar 10,7 juta jiwa dan 69,53% diantaranya lansia yang berusia lebih dari 75 tahun. Penelitian yang dilakukan pada 56 lansia dengan penyakit degeneratif terdapat 76,8% mengalami ansietas ringan dan 23,3% kategori ansietas sedang (Ausrianti & Andayani, 2023).

Beberapa lansia memiliki risiko tinggi mengalami depresi dan kecemasan karena kehidupan yang kurang memadai, penyakit kronis dan keterbatasan mendapatkan dukungan akses Kesehatan. Dan pada lansia yang berusia lebih dari 60 tahun, 14% diantaranya mengalami gangguan mental emosional karena kesepian dan isolasi sosial (WHO, 2023).

Kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum terjadi pada lansia yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir dan kewalahan menjalankan aktivitas kehidupan yang terus menerus (Munir S, 2024). Penelitian tentang gambaran kecemasan pada lansia menunjukkan bahwa 44% diantara responden mengalami kecemasan yang ditandai dengan perubahan tingkah laku, gelisah, kurang konsentrasi, mudah lupa, gejala fisik seperti kedinginan, telapak tangan lembab, dan lain-lain (Rindayati et al., 2020).

Kecemasan merupakan kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman yang dirasakan secara individual disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu dengan penyebab yang belum jelas (Annisa & Ildil, 2016). Pada tingkat kecemasan ringan bisa menjadi sumber motivasi untuk kemajuan hidup. Namun, jika kecemasan yang terjadi melebihi batas normal maka akan mengganggu kestabilan diri dan keseimbangan hidup seseorang. Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan tegang,

perasaan tidak aman, dan khawatirakan suatu peristiwa yang tidak menyenangkan. Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan antara lain pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang terkait kondisi atau sakit yang sedang dialami, memiliki riwayat pengalaman yang kurang menyenangkan di masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional (Annisa & Ildil, 2016).

Beberapa terapi relaksasi dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan antara lain *diaphragmatic breathing relaxation (DBR)*, teknik papworth, teknik relaksasi nafas bersalin, aromaterapi, *Jacobson's relaxation*, *Benson Relaxatio*, CD relaksasi otogenik swadaya, mendengarkan musik meditatif, mendengarkan Musik Pilihan, mendengarkan Musik Santai dan *Emotional Freedom Techniques*. Relaksasi benson dapat mengurangi respon yang berlebihan terkait respon *fight or flight* dan membuat individu menjadi merasa rileks.

Teknik Relaksasi benson adalah terapi yang dipilih pada kegiatan ini dengan mempertimbangkan karakteristik lansia yang religious (lingkungan pesantren). Prosedur terapi dapat dilakukan dengan cara; duduk dalam posisi yang nyaman, menutup mata, melemaskan semua otot secara mendalam, mulai dari kaki hingga ke wajah, dan bernapas melalui hidung sambil merasakan hembusan napasnya, Teknik ini dilakukan berulang selama 20 menit. (Hernawaty et al., 2022). Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan yang terjadi akibat respons yang kurang menyenangkan.

Benson Relaxation merupakan teknik relaksasi pernafasan dengan menggunakan keyakinan klien. Cara kerjanya fokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan secara berulang dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, sambil menarik nafas dalam (Ayu Dekawaty, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sagala Deddy S, 2018) teknik relaksasi benson berpengaruh terhadap tingkat stress pada lansia. Sementara penelitian lain tentang efektivitas terapi

benson terhadap kualitas tidur pada lansia di desa Mekarmulya kecamatan Lemahsugih kabupaten Majalengka, menyatakan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi benson, dengan nilai p value $0,000 < 0,05$ (Farid, 2023).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 2 orang lansia di Desa Karamatwangi didapatkan hasil diantara keduanya sering mengalami kecemasan yang diakibatkan karena penyakit degeneratif yang di deritanya. Dari hasil wawancara menyatakan kecemasan yang dialami dapat muncul ketika penyakitnya kambuh, serta satu diantara mereka ketika mengalami kecemasan dengan gejala merasa sulit tidur dan jantung yang berdegup kencang.

Metode

Kegiatan program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Karamatwangi selama 1 hari. Kegiatan ini

diikuti oleh Kader dan Lansia Desa Karamatwangi. Sasaran dari kegiatan ini adalah 27 Lansia Di Dusun Godong Desa Karamatwangi, Kecamatan Garawangi Kabupaten Kuningan. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara melakukan penyuluhan kesehatan dan mengajarkan teknik relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi dengan melibatkan kader. Karakteristik masyarakat desa yang religious, menjadi salah satu alasan menggunakan relaksasi benson.

Benson Relaxation merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan system keyakinan lansia (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Allah SWT, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi lansia) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah.

Prosedur pelaksanaan terapi dijelaskan pada gambar. 1, berikut:



Sumber gambar: sumber primer pengabdian masyarakat

Latihan ini dilakukan selama 10-20 menit untuk masing-masing lansia. Rata-rata waktu yang diperlukan untuk melakukan *Benson Relaxation* sekitar 10-20 menit, bergantung pada kontrak waktu yang disepakati antara klien dan terapis. Setelah selesai klien diperbolehkan membuka mata

dan peneliti melakukan pengukuran tingkat kecemasan (*post-test*), kemudian mendokumentasikan respon klien dan perubahan tingkat kecemasan yang dirasakan.

Hasil

Tabel 1 Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	26	96,3
Laki-laki	1	3,7

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden

atau sebesar (96,3%), dan laki-laki sebanyak 1 responden atau sebesar (3,7%).

Tabel 2 Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Terapi Benson

Sebelum	f	%
Normal	11	40,7
Ringan	4	14,8
Sedang	8	29,6
Berat	2	7,4
Sangat Berat	2	7,4
Total	27	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi benson terhadap penurunan ansietas sebagian besar responden mengalami kecemasan normal sebanyak 11 responden atau sebesar

(40,7%), kecemasan ringan sebanyak 4 responden atau sebesar (14,8%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden atau sebesar (29,6%), kecemasan berat dan sangat berat sebanyak 2 responden atau sebesar (7,4%).

Tabel 3 Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah dilakukan Terapi Benson

Sesudah	f	%
Normal	23	85,2
Ringan	1	3,7
Sedang	3	11,1
Total	27	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa setelah dilakukan terapi benson terhadap penurunan ansietas sebagian besar responden mengalami kecemasan normal sebanyak 23 responden atau sebesar

(85,2%), kecemasan ringan sebanyak 1 responden atau sebesar (3,7%), dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden atau sebanyak (11,1%).

Tabel 4 Pengaruh Pemberian Terapi Benson Terhadap Penurunan Ansietas

Pre/Post	Pengaruh Pemberian Terapi Benson				Nilai <i>p</i>
	N	Mean	SD	SE	

Pre Test	27	9,9259	4,98402	,95918	
Post Test	27	4,0370	3,10683	,59791	0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebelum pemberian terapi benson terdapat penurunan ansietas dengan nilai Mean = 9,9259, pada kelompok dan setelah pemberian diperoleh nilai Mean = 4,0370

Pembahasan

Kegiatan inovasi dilaksanakan di Desa Karamatwangi Kecamatan Garawangi Kabupaten Kuningan sehari. Kegiatan ini melibatkan kader dan lansia yang ada di Desa Karamatwangi, kegiatan ini melibatkan sebanyak 20 Kader yang terdiri dari dua dusun. Pada kegiatan ini sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 96,3%, pada perempuan yang telah mengalami menopause terjadi penurunan hormon estrogen yang berfungsi untuk melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Dan tekanan darah pada lansia akan naik secara bertahap yang disebabkan oleh penurunan elastisitas jantung. Pada penelitian yang dilakukan pada lansia dengan hipertensi yang telah mendapatkan terapi benson mengalami penurunan tekanan darah systole dengan selisih mean 5,233 dan p-value = 0,007 (Wartonah et al., 2022).

Pada responden, setelah dilakukan *Benson Relaxation* tingkat kecemasan kategori normal mengalami peningkatan dari 40,7% menjadi 85,2%, sementara kategori cemas berat dan sangat berat menjadi 0%. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi menunjukkan perbedaan mean sebelum dan sesudah terapi dengan *p-value*=0,000.

Masalah gangguan fisik yang terjadi pada lansia, seperti hipertensi berdampak pada gangguan emosional seperti kecemasan demikian juga sebaliknya. Kecemasan mempunyai pengaruh pada penyakit hipertensi karena dapat meningkatkan tekanan darah. Kondisi emosional individu yang berlebihan dapat

dan diperoleh hasil *p value* = 0,000 (<0,05) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi benson terhadap penurunan ansietas pada lansia di Desa Karamatwangi.

memberi pengaruh pada penyakit hipertensi yang diderita oleh lansia. Faktor psikologis berperan besar dalam proses perkembangan penyakit seseorang khususnya pada lansia penderita hipertensi.

Hasil telaah review tentang efektivitas terapi benson untuk meningkatkan kualitas hidup lansia menjelaskan bahwa relaksasi benson efektif untuk mengatasi masalah gangguan tidur, menurunkan kecemasan, tekanan darah, gula darah, depresi serta dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Sari et al., 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Surani et al., 2023) pada lansia dengan hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah mendapatkan relaksasi benson, terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan nilai *p*= 0,000.

Penelitian lain yang dilakukan terhadap 634 pasien yang di rawat di ruang emergensi rumah sakit mengalami kecemasan terkait tindakan emergensi yang diberikan seperti prosedur yang menyakitkan, dan konsekuensi akut dari injury atau penyakit yang dideritanya. Pasien dengan kecemasan tersebut, yang mendapatkan terapi *Benson Relaxation* menunjukkan penurunan tingkat ansietas lebih besar dari kelompok kontrol hasil uji t-test ($7,2 \pm 2,9$ vs $3,4 \pm 2,6$, *p*=0,026). Hal ini menunjukkan bahwa *Benson Relaxation* efektif menurunkan kecemasan pada pasien di ruang emergensi (Ibrahim et al., 2019).

Selain dapat menurunkan kecemasan, *Benson Relaxation* juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Penelitian yang dilakukan pada 95 lansia di

Mesir lebih dari 75% dari responden tersebut dengan penyakit kronis, 2 diantara 3 lansia dengan depresi berat dan ansietas berat, 97,9% memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah mendapatkan intervensi *Benson relaxation*, lansia yang memiliki kualitas tidur buruk turun menjadi 50,5% (Osman Ali et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohaya et al., 2021) tentang kualitas tidur lansia setelah mendapatkan terapi benson menunjukkan perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah pemberian terapi dengan p value 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Benson Relaxation* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Pada lansia yang menjalani rawat inap terapi relaksasi benson juga dapat meningkatkan kenyamanan saat menjalani perawatan. Terdapat perbedaan kenyamanan pada kelompok intervensi dan kelompok control, dimana kelompok intervensi merasakan tingkat kenyamanan yang lebih tinggi (Sirati et al., 2022).

Hasil dari evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan bahwa lansia di Desa Karamatwangi dapat memahami mengenai terapi benson dan dapat melakukan atau mengimplementasikan terapi benson.

Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden atau sebesar (96,3%), dan laki-laki sebanyak 1 responden atau sebesar (3,7%).
2. Sebelum dilakukan terapi benson terhadap penurunan ansietas sebagian besar responden mengalami kecemasan normal sebanyak 11 responden atau sebesar (40,7%), kecemasan ringan sebanyak 4 responden atau sebesar (14,8%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden atau sebesar (29,6%), kecemasan berat dan sangat berat sebanyak 2 responden atau sebesar (7,4%).

3. Setelah dilakukan terapi benson terhadap penurunan ansietas sebagian besar responden mengalami kecemasan normal sebanyak 23 responden atau sebesar (85,2%), kecemasan ringan sebanyak 1 responden atau sebesar (3,7%), dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden atau sebesar (11,1%).
4. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh pemberian terapi benson terhadap penurunan ansietas di Desa Karamatwangi (p value = 0,000).
5. Dalam kegiatan tersebut kader dan lansia bisa menerapkan inovasi SEJIWA SERAGA dan mengurangi ansietas yang dialami masyarakat Desa Karamatwangi Kecamatan Garawangi.
6. Kader dan masyarakat bisa melakukan terapi Benson sebagai salah satu terapi untuk mengurangi ansietas.

Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi lansia penanganan nonfarmakologi dengan optimal. Melakukan terapi benson untuk menurunkan kecemasan.

2. Bagi ibu-ibu kader

Diharapkan proyek inovasi ini dapat menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman bagi ibu kader dalam Upaya menurunkan kecemasan melalui terapi benson.

3. Bagi Pemerintah Desa

Diharapkan program ini dapat membantu program pemerintah desa dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dengan memberikan Pendidikan non-formal kepada lansia di Desa Karamatwangi.

Daftar Pustaka

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/020165264-80-0-00>
- Ausrianti, R., & Andayani, R. P. (2023). Gambaran Tingkat Ansietas Lansia Yang Mengalami Penyakit Degeneratif Di

- Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 900–906.
- Ayu Dekawaty. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.52523/Jika.V1i2.67>
- Farid, K. (2023). *Efektivitas Benson Terapi Terhadap Kualitas Tidur Lansia*.
- Hernawaty, T., Sriati, A., Maesaroh, I., Salsabila, A., & Nurafni, R. (2022). Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 903–912.
- Ibrahim, A., Koyuncu, G., Koyuncu, N., Suzer, N. E., Cakir, O. D., & Karcioglu, O. (2019). The Effect Of *Benson Relaxation Method* On Anxiety In The Emergency Care. *Medicine (United States)*, 98(21). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>
- Munir S, T. V. (2024). *Generalized Anxiety Disorder*. Statpearls Publishing.
- Osman Ali, S. A., Kamel, N., Holmes, S. L., & Abdelfatah Arafat, A. E. (2022). Effect Of Benson's Relaxation Technique On Psychological Distress And Sleep Quality Among Elderly. *Health Education And Health Promotion*, 10(1), 1–12.
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian Dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/Jkesvo.53948>
- Rohaya, R., Rahayu, W. P., & Novita, N. (2021). The Quality Of Elderly Sleep Using Benson Relaxing Technique. *Journal Of Maternal And Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(1), 25–29. <https://doi.org/10.36086/Maternalanchild.V1i1.1059>
- Sagala Deddy S. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Rsu Bhayangkara Tebing-Tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(2), 68–74.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/Mujg.2.2.55-61>
- Sirati, M., Amirhossein, S., & Jadid-Milani, M. (2022). The Effect Of *Benson Relaxation* On The Comfort Of The Elderly Hospitalized. *Iranian Journal Of Nursing Research (IJNR)*, 18(6), 1–10. <https://doi.org/10.2203/IJNR.18.6.1>
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The Effect Of The *Benson Relaxation* Technique On Blood Pressure In The Elderly. *Formosa Journal Of Science And Technology*, 2(1), 245–256. <https://doi.org/10.55927/Fjst.V2i1.2787>
- Wartanah, W., Riyanti, E., Yarden, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jkep*, 7(2), 234–242. <https://doi.org/10.32668/Jkep.V7i2.940>
- WHO. (2023). *Mental Health Of Older Adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>