

APLIKASI RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT. PUSKESMAS KALINYAMATAN

Mahmudah¹, Desi Ariyani^{R2}, M.F. Mubin³

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl.Kedungmundu Raya No.18, Tembalang,
Semarang, Jawa Tengah, 50273
E-mail: bu.mahmudah12@gmail.com

ABSTRAK

Lansia di puskesmas kalinyamatan jepara sangat rentang masalah psikososial terutama kecemasan. Gangguan yang dialami oleh lansia membutuhkan upaya untuk mengurangi kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kecemasan lansia sebelum dan sesudah relaksasi benson. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan dua subyek lansia yang tinggal di kalinyamatan. Fokus penelitian ini adalah tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah relaksasi benson dengan menggunakan alat ukur SRAS melalui wawancara, observasi dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek sebelum Relaksasi Benson mengalami tingkat kecemasan sedang (skor 45-49) dan setelah relaksasi benson 10 kali kecemasan menurun menjadi kecemasan ringan. Saran dari peneliti perlu menerapkan latihan relaksasi Benson setidaknya 1 kali sehari dan jadwal teratur untuk latihan relaksasi Benson..

Kata kunci: Ansietas, Lansia, Relaksasi Benson

ABSTRACT

Elderly in puskesmas kalinyamatan jepara very span of psychosocial problems especially is anxiety. Disorders experienced by the elderly need efforts to decrease anxiety. The purpose of this study was to identify the elderly anxiety before and after benson relaxation. The method used in this study is a case study with two elderly subjects who live in kalinyamatan. The focus of this study is the level of anxiety of the elderly before and after benson relaxation with the use of SRAS measuring instruments through interviews, observation and observation. The results of the study showed that both subjects before Benson relaxation experienced moderate level of anxiety (scores of 45-49) and after benson relaxation 10 times anxiety dropped to mild anxiety. Suggestions from researchers need to apply an Benson relaxation exercise at least 1 time a day and regular schedule for Benson relaxation exercises.

Keywords: Anxiety, Elderly, Benson relaxation

A. Latar Belakang

Usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Usia tahap ini dimulai dari 60 tahunan sampai akhir kehidupan. Usia lanjut merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua, dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Tahap usia lanjut adalah tahap di mana terjadi penuaan dan penurunan, yang penurunannya lebih jelas dan lebih dapat diperhatikan dari pada tahap usia baya. Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain. Penurunan ini terutama penurunan yang

terjadi pada kemampuan otak dan kecemasan (Marialiwun, 2014).

Kecemasan pada lansia adalah hal yang paling sering terjadi. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi, tetapi, seiring dengan semakin bertambahnya usia, lansia berusaha menerima keadaan mereka dan merasa pasrah. Usia lanjut dipandang sebagai masa degenerasi biologis yang disertai dengan berbagai penderitaan seperti beberapa penyakit dan keudzuran serta kesadaran bahwa setiap orang akan mati, maka kecemasan akan kematian menjadi masalah psikologis yang penting pada lansia, khususnya lansia yang mengalami penyakit kronis. Pada orang lanjut usia biasanya memiliki kecenderungan penyakit kronis (menahun/berlangsung beberapa tahun) dan progresif (makin berat) sampai penderitanya mengalami kematian. Kenyataannya, proses penuaan dibarengi bersamaan dengan menurunnya daya tahan tubuh serta metabolisme sehingga menjadi rawan terhadap penyakit, tetapi banyak penyakit yang menyertai proses ketuaan

dewasa ini dapat dikontrol dan diobati. Masalah fisik dan psikologis sering ditemukan pada lanjut usia. Faktor psikologis diantaranya perasaan bosan, keletihan atau perasaan depresi (Nugroho, 2012). Kecemasan menghadapi kematian menjadi penting untuk diteliti, sebab kecemasan bisa menyerang siapa saja. Namun, ada spesifikasi bentuk kecemasan yang didasarkan pada usia individu. Umumnya, kecemasan ini merupakan suatu pikiran yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, rasa tidak tenang, dan perasaan yang tidak baik atau tidak enak yang tidak dapat dihindari oleh seseorang (Hurlock, 1990 dalam Nugroho 2012). Disamping itu juga, ada beberapa faktor lain yang dapat menimbulkan kecemasan ini, salah satunya adalah situasi. Menurut Hurlock (1990) dalam Nugroho (2012) bahwa jika setiap situasi yang mengancam keberadaan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan sosial yang sangat cepat.

Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan adalah dengan metode relaksasi. Diantara beberapa teknik

relaksasi yang bisa digunakan adalah teknik relaksasi Benson. 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 (Benson & Proctor 2000, dalam Purwanto, 2006). 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, lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya kecemasan (Yosep, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Oka (2012) pada lansia di Panti Werdha Wening Wardoyo Ungaran dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stress lansia.

B. Tujuan

Untuk mengetahui efektifitas relaksasi Benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada lansia di UPT. Puskesmas

Kalinyamatan Kabupaten Jepara.

C. Manfaat Penulisan

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam keperawatan, sebagai panduan perawat dalam mengelola asuhan keperawatan pada pasien Lansia dengan masalah keperawatan cemas dengan tehnik relaksasi Benson. Serta diharapkan sebagai informasi bagi tenaga kesehatan lain terutama dalam pengelolaan kasus yang bersangkutan.

D. Desain

Desain Penulisan kasus ini adalah tentang Aplikasi Relaksasi Benson Terhadap kecemasan pada lansia melalui studi kasus. Tahap pertama menyiapkan pengkajian. Selanjutnya dilakukan perencanaan asuhan keperawatan dan intervensi berupa tehnik relaksasi benson dan nafas dalam. Kemudian dilakukan evaluasi apakah terjadi perubahan terhadap tingkat kecemasan pada lansia

E. Setting dan Subject

Subjek studi kasus ini adalah lansia yang mengalami kecemasan. Menentukan pasien yang berjumlah 2 orang yang sesuai dengan kriteria yaitu mengalami gangguan di kecemasan. Dalam studi kasus ini ada 2 orang lansia

diberikan intervensi tehnik relaksasi benson. Penerapan studi kasus ini akan dilakukan di Puskesmas Kalinyamatan kabupaten Jepara.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penerapan kasus ini menggunakan cara studi kasus. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tehnik relaksasi benson dengan waktu 30 menit selama 5 hari. Hari pertama melakukan pengkajian kepada lansia yang mengalami gangguan kecemasan, hari ke dua melakukan intervensi tehnik relaksasi benson dan nafas dalam, hari ketiga mengevaluasi tindakan. Alat dan bahan tehnik relaksasi benson menggunakan stardar operasional prosedur, cheklis kegiatan dan alat ukur kecemasan.

G. Metode Analisa

Metode analisis dalam kasus penelitian ini menggunakan analisis univariat. Analisa data yang dilakukan secara bertahap dengan melakukan pengkajian ulang (re assessment) setelah dilakukan tindakan relaksasi benson dan nafas dalam apakah tindakan tersebut efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia di

Puskesmas Kalinyamatan kabupaten
Jepara.

H. Hasil

Setelah dilakukan tindakan terapi
Relaksasi Benson didapatkan hasil.

.Pernyataan	Klien 1	Klien 2
Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	1	2
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	1	1
Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	1	1
Saya mudah marah, tersinggung atau panic	2	2
Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi	2	2
Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar	2	2
Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	2	2
Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	2	2
Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	2	2
Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	2	2
Saya sering mengalami pusing	2	2
Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan	1	2
Saya mudah sesak napas tersengal-sengal	1	2
Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	3	3
Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	2	2
Saya sering kencing daripada biasanya	2	2
Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat	2	2
Wajah saya terasa panas dan kemerahan	2	2
Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	2	2
Saya mengalami mimpi-mimpi buruk	2	2
Jumlah	36	39

I. Pembahasan

Berdasarkan studi kasus dilakukan di Puskesmas Kalinyamatan (2018) didapatkan bahwa terdapat perubahan tingkat cemas pada responden sebelum dan sesudah diberi relaksasi Benson sehingga dapat disimpulkan bahwa antara penelitian yang dilakukan di atas dengan penulisan yang saya lakukan

terdapat hasil yang sama terhadap perubahan tingkat cemas yang dialami oleh responden..

Dari hasil evaluasi gejala sesudah diajarkan tehnik Relaksasi Benson pada lien 1 yaitu klien mengatakan merasa lebih tenang, klien terlihat lebih rileks saat berkomunikasi, ekspresi wajah sudah tidak tegang.

Dari hasil evaluasi gejala sesudah diajarkan tehnik Relaksasi Benson pada klien 2 yaitu klien mengatakan merasa

lebih tenang dan merasa nyaman, terlihat lebih rileks.

Perubahan tingkat cemas dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

:Pernyataan	Kasus Keloaan 1		Kasus Keloaan 2	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya	1	1	4	2
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	1	1	4	1
Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	1	1	2	1
Saya mudah marah, tersinggung atau panic	4	2	2	2
Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi	3	2	2	2
Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar	2	2	2	2
Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot	3	2	4	2
Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah	4	2	4	2
Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang	4	2	4	2
Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat	1	2	2	2
Saya sering mengalami pusing	4	2	2	2
Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan	1	1	2	2
Saya mudah sesak napas tersengal-sengal	1	1	2	2
Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya	4	3	4	3
Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan	2	2	2	2
Saya sering kencing daripada biasanya	4	2	4	2
Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat	3	2	2	2
Wajah saya terasa panas dan kemerahan	4	2	2	2
Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	4	2	4	2
Saya mengalami mimpi-mimpi buruk	1	2	2	2
Jumlah	52	36	56	39
	sedang	ringan	sedang	ringan

J. Kesimpulan

1. Usia lanjut merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia di dunia. Dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak

dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Dengan kemampuan regeneratife yang terbatas, lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain. Penurunan ini terutama

- penurunan yang terjadi pada kemampuan otak dan kecemasan (Marialiwun, 2014).
2. Kecemasan pada lansia adalah hal yang paling sering terjadi. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi, tetapi, seiring dengan semakin bertambahnya usia, lansia berusaha menerima keadaan mereka dan merasa pasrah
 3. Asuhan keperawatan pada Lansia harus diberikan secara komprehensif, intervensi teknik relaksasi Benson, dapat diberikan pada klien dengan ansietas.
 4. Teknik relaksasi Benson dengan edukasi terkait masalah keperawatan, serta penyelesaiannya terbukti dapat menurunkan dan mengontrol ansietas.
 5. Tingkat kecemasan pasien Lansia sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson dikategorikan kecemasan sedang, Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan hasil yang dikategorikan kecemasan ringan.

K. Referensi

- Marialiwun, (2014). *Kecemasan pada Lansia*
<https://marialiwun.wordpress.com/2014/09/16>
- Nugroho. (2012). *Keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC (Edisi Revisi)
- Oka, Kadek Aryana, Dwi Novitasari (2012) *Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran*. Jurnal Keperawatan Jiwa . Volume 1, No. 2, November 2013.
- Yosep I. (2009). *Keperawatan jiwa*. Cetakan kedua (edisi revisi): Bandung
- Benson. (2000) *Keimanan yang menyembuhkan: Dasar-dasar Konsep Respon Relaksasi*. Bandung: Kaifa