

PENGARUH TERAPI MUSIK GAMELAN DAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DESA BUNGUR BERES KECAMATAN CILEBAK TAHUN 2022

EndahFatihatulAini*Heri Hermansyah**Neneng Aria Nengsih***
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Abstrak

LatarBelakang : Risesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yaitu depresi, stres, ansietas dan ketidakberdayaan pada kelompok usia lanjut sebanyak 28,6% dari total penduduk. Diperlukan solusi untuk mengatasi stres pada lansia khususnya dengan terapi non farmakologis. Terapi musik gamelan dan terapi relaksasi benson merupakan terapi non farmakologis yang dapat meningkatkan relaksasi sehingga dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi musik gamelan dan terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak.

Metode : Jenis penelitian Quasi Experiment dengan rancangan Two Group Pretest Post test Design. Populasi adalah seluruh lansia berjumlah 181 lansia. Digunakan sampel minimum sebanyak 15 lansia kelompok terapi musik gamelan dan 15 lansia pada kelompok terapi relaksasi Benson. Instrumen menggunakan kuesioner DASS. Analisis menggunakan uji paired T test dan Independent T Test.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi musik gamelan ($p\text{-value} = 0,000$) dan terapi relaksasi benson ($p\text{-value}=0,000$) terhadap tingkat stres pada lansia ($<0,05$). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara terapi musik gamelan dan terapi relaksasi benson dengan nilai $p\text{-value} = 0,495$ ($>0,05$).

Simpulan : Disimpulkan terapi musik gamelan dan relaksasi benson keduanya efektif dalam menurunkan tingkat stres lansia. Diharapkan lansia dapat melakukan terapi tersebut secara mandiri di rumah dengan pendampingan keluarga

Kata kunci : Musik gamelan, Relaksasi benson, Stres

Kepustakaan : 8 Buku (2016-2019), 21 Jurnal (2017-2021), 3 Skripsi (2018-2021)

Pendahuluan

Lanjut usia atau lansia adalah tahap akhir dari perkembangan pada kehidupan manusia yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia akan mengalami penurunan fungsi organ tubuh untuk memperbaiki diri, mengganti atau mempertahankan fungsi normalnya (Mu, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa batas ambang untuk lansia adalah lebih dari 60 tahun untuk merujuk pada populasi lansia. Populasi lanjut usia (lansia) di dunia setiap tahun cenderung mengalami peningkatan sangat cepat di kawasan Asia Tenggara pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%). Saat ini Indonesia mulai masuk dalam periode *aging*

population, dimana sedang terjadi umur harapan hidup yang meningkat dan diikuti dengan peningkatan jumlah penduduk lansia. Total lansia di Indonesia melonjak dari 2,49% menjadi 5,95% jiwa. Di Jawa Barat jumlah lansia pada tahun 2020 sekitar 10,05%. Dengan angka tersebut, Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan tahun 2021 penduduk lansia di Jawa Barat mencapai 11,12 % kondisi ini menunjukkan bahwa Jawa Barat sudah memasuki *aging population*.

Adanya pertambahan usia, secara umum dapat menimbulkan perubahan pada lansia. Beberapa perubahan pada lansia meliputi perubahan sistem indera, sistem integument, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan

urinaria, dan perubahan psikologis. Dengan terjadinya perubahan-perubahan tersebut menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, psikologis, serta sosial ekonomi. Kemunduran psikologis yang sering dialami oleh lansia antara lain insomnia, stres, depresi, ansietas, demensia, dan delirium (Prasetyo et al., 2020).

Menurut (Hurlock dalam Sari & Wibowo, 2021) menyatakan bahwa lansia memiliki beberapa tugas perkembangan, antara lain menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup. Orang dewasa yang berusia lebih dari 60 tahun, banyak menderita gangguan mental. Kesehatan mental lansia merupakan salah satu keadaan dimana seseorang merasa sehat tidak mengalami gangguan psikis dan serta dapat berperilaku sewajarnya (Sari & Wibowo, 2021).

Adapun dari jumlah peningkatan lansia didukung dengan permasalahan-permasalahan yang sering muncul salah satunya dari segi psikologinya. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada 2017 menyebutkan terdapat 450 juta orang di dunia mengalami stres atau gangguan jiwa. Prevalensi kejadian stres pada lansia mencapai 8,34% dari data yang didapatkan oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2018 tercatat sekitar 40% dari total penduduk. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yaitu depresi, stres, ansietas dan ketidakberdayaan pada kelompok usia lanjut sebanyak 28,6% dari total penduduk. Hasil penelitian yang dilakukan Setyarini (2022) di Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 35,8% lansia berada pada tingkat kecemasan sedang, 24,5% lansia berada pada tingkat stres berat dan 24,5% sangat berat, serta 32,1% berada pada depresi sedang. Kondisi ini menunjukkan lansia rentan mengalami masalah mental emosional salah satunya yaitu stres.

Di Jawa Barat, kejadian gangguan

emosional prevalensinya sebesar 12,11% pada tahun 2018, ini menunjukkan jika prevalensi kejadian gangguan emosional di Jawa Barat lebih tinggi dari prevalensi di Indonesia. Prevalensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yaitu, 14,58% dibanding 9,68%. Dan data kasus gangguan emosional di Kabupaten Kuningan pada kelompok usia > 15 tahun berkisar 8,9% (Riskesdas, 2018).

Seorang yang mengalami stres dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada kondisi fisiknya. Stres bisa mempengaruhi semua individu, baik itu anak-anak, orang dewasa, maupun orang tua. Tidak semua individu dapat beradaptasi dan mengatasi stressor yang bisa menyebabkan stres, kecemasan, serta depresi. Adapun akibat-akibat yang ditimbulkan dari gejala stres itu sendiri yaitu dapat berupa murung, berperilaku lambat, mengabaikan penampilan dan tanggung jawab, kehilangan nafsu, gelisah, aktivitas dan ingatan menurun, tidak mampu berkonsentrasi, cepat marah dan sering mengeluh tentang hal-hal yang dikerjakan (Yuziani & Maulina, 2018).

Berdasarkan data diatas maka diperlukan sebuah solusi untuk mengatasi stres dengan terapi nonfarmakologis. Upaya untuk mengatasi stres salah satunya dengan menggunakan terapi musik. Terapi musik dapat meningkatkan dan memulihkan emosional, meningkatkan kesehatan pada psikologis serta dapat memelihara kesehatan fisik (Widiastuti, 2017). Ada beberapa pilihan jenis musik yang dapat digunakan sebagai terapi antara lain musik jenis klasik, musik gamelan, dan instrumental musik. Lansia lebih banyak menyukai jenis musik tradisional (Hidayat, 2016 dalam Yunanto, 2018). Musik tradisional merupakan musik yang berasal dari suatu daerah ataupun satu suku, memiliki irama musik yang teratur sehingga dapat membuat relaksasi yang optimal (Drajat, 2017).

Musik dapat mempengaruhi sistem saraf otonom (sistem saraf simpatis dan parasimpatis). Pada saat musik didengarkan, musik dapat memberikan rangsangan pada saraf simpatik dan parasimpatik untuk

menghasilkan respon relaksasi. Pada saat kondisi relaksasi, syaraf parasimpatis bekerja lebih dominan termasuk relaksasi pembuluh darah yang berdampak menurunkan tahanan perifer dan akhirnya tekanan darah menjadi turun serta menimbulkan efek neuroendokrin dan merangsang pelepasan zat endorfin yang dapat mengurangi persepsi nyeri kecemasan dan stress depresi (Ellis & Thayer, dalam Pratama, 2019).

Terapi non farmakologis lain yang bisa digunakan untuk menurunkan stres adalah terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan upaya untuk mengatasi stres menggunakan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, dalam Fikri 2018). Ketika lansia melakukan relaksasi benson diharapkan dapat menekan rasa tegang yang dirasakan lansia sehingga timbul perasaan rileks.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Dalimartha, 2018) menyatakan bahwa salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode relaksasi. Hal itu karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri karena teknik ini suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh dan usaha untuk menghilangkan stres. Kelebihan latihan teknik relaksasi dari pada

latihan yang lain adalah latihan lebih mudah dilakukan, dapat menekan biaya pengobatan, serta tidak memiliki efek samping apapun.

Berdasarkan Studi Pendahuluan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Desember 2021 di Desa Bungurberes dengan jumlah lansia sebanyak 181 orang. Saat dilakukan wawancara terhadap 10 orang responden sebagai sampel, dari hasil yang didapatkan mereka mengungkapkan bahwa perasaan yang dialaminya yaitu mudah gelisah, merasa sedih dan tertekan, sulit berkonsentrasi, tidak bisa tidur, merasa khawatir dengan perubahan fisik dan penyakit yang dapat dialaminya, merasa takut jika tinggal sendirian jika terjadi hal-hal buruk yang akan menimpa dirinya. Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh terapi musik gamelan dan terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di desa Bungurberes Kecamatan Cilebak Tahun 2022”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra eksperimental design* dengan rancangan *pretest-posttest*. Rancangan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Two Group Pretest and Posttest*. Jumlah populasi yang ada yaitu seluruh lansia sebanyak 181 orang. Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah sebagai berikut : Handphone, Earphone dankuesiner DASS 42 untuk mengukur tingkat stres. Analisis menggunakan *Paired T-Test* dan *Independent T Test*.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah Terapi Gamelan

No	Tingkat Stres Sebelum	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Sedang	10	66,7
2	Berat	5	33,3

No	Tingkat Stres Sesudah	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Ringan	3	20
2	Sedang	12	80

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat stres sebelum diberikan terapi musik gamelan kategori sedang sebanyak 10 responden (66,7%), tingkat stres sesudah diberikan terapi musik gamelan hampir seluruh responden masuk dalam kategori sedang sebanyak 12 responden (80,0%)

Tabel 2 Gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah Terapi Benson

No	Tingkat Stres Sebelum	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Sedang	11	73,3
2	Berat	4	26,7

No	Tingkat Stres Sesudah	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Ringan	2	13,3
2	Sedang	13	86,7

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar sebagian besar tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi benson kategori sedang sebanyak 11 responden (73,3%), tingkat stres sesudah diberikan terapi relaksasi benson, hampir seluruh responden masuk kedalam kategori sedang sebanyak 13 responden (86,7%).

Tabel 3 Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik gamelan pada lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak

Variabel	Kategori	Mean	SD	Min	Max	P-Value
Terapi Musik Gamelan	Pre	24,73	1,28	23	27	0,00
	Test					
	Post	20,27	1,66	17	23	

Berdasarkan tabel dapat dijelaskan nilai rata-rata (mean) tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi musik gamelan yaitu 24,73 (kategori stres berat) mengalami penurunan nilai stres menjadi 20,27 (stres sedang) setelah diberikan terapi musik gamelan. Nilai minimum tingkat stres sebelum diberikan terapi musik gamelan adalah 23, mengalami penurunan setelah dilakukan terapi musik gamelan yaitu 17, begitupun nilai maksimal tingkat stres sebelum diberikan terapi yaitu 27, mengalami penurunan menjadi 23 setelah dilakukan terapi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired T Test* diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ artinya H_a diterima sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh pemberian terapi musik gamelan terhadap tingkat stres lansia di Desa Bungurberes

Kecamatan Cilebak Tahun 2022.

Tabel 4 Perbedaan Nilai tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak

Variabel	Kategori	Mean	SD	Min	Max	P-Value
Terapi Relaksasi Benson	Pre	24,67	1,39	23	27	0,000
	Test		7			
	Post	20,67	1,49	18	23	

Berdasarkan tabel 5.6 dapat dijelaskan nilai rata-rata (mean) tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson yaitu 24,67 (kategori stres berat) mengalami penurunan nilai stres menjadi 20,67 (stres sedang) setelah diberikan terapi relaksasi benson. Nilai minimum tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi benson adalah 23, mengalami penurunan setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu 18, begitupun nilai maksimal tingkat stres sebelum diberikan terapi yaitu 27, mengalami penurunan menjadi 23 setelah dilakukan terapi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired T Test* diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ artinya H_a diterima sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak

Tabel 5 Perbedaan Nilai tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak

Variabel	Kategori	Mean	SD	Min	Max	P-Value
Terapi Relaksasi Benson	Pre	24,67	1,3	23	27	0,000
	Test		97			
	Post	20,67	1,4	18	23	

Berdasarkan tabel 5.6 dapat dijelaskan nilai rata-rata (mean) tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson yaitu 24,67 (kategori stres berat) mengalami penurunan nilai stres menjadi 20,67 (stres sedang) setelah diberikan terapi relaksasi benson. Nilai

minimum tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi benson adalah 23, mengalami penurunan setelah dilakukan terapi relaksasi benson yaitu 18, begitupun

Tabel 6 Perbedaan efektifitas terapi musik gamelan dan terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak

Kategori	Mean	Standar Deviasi	p-Value
Terapi musik Gamelan	20,27	1,66	0,495
Terapi Relaksasi Benson	20,67	1,49	

Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji Independent T-Test didapatkan nilai $p = 0,495 (>0,05)$ sehingga dikatakan tidak terdapat perbedaan nilai tingkat stres antara kelompok terapi musik gamelan dengan terapi relaksasi benson pada lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak Tahun 2022.

Pembahasan

Tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik gamelan pada lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan nilai rata-rata (mean) tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi musik gamelan yaitu 24,73 (kategori stres berat) mengalami penurunan nilai stres menjadi 20,27 (stressedang) setelah diberikan terapi musik gamelan, untuk kategori tingkat stresnya yaitu : Normal (0-14) Ringan (15-18), Sedang (19-25), Berat (26-33)

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired T Test* diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ artinya H_a diterima sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh pemberian terapi musik gamelan terhadap tingkat stres lansia di di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak Tahun 2022.

Penelitian sejalan dengan (Said, 2020) menunjukkan hasil pada post test didapatkan hasil p -value $0,000 < 0,05$ yang

nilai maksimal tingkat stres. Lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak.

artinya terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stress antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Diperoleh nilai $mean \pm SD$ *pretest* kelompok intervensi $17,00 \pm 5,604$, *Posttest* $10,81 \pm 3,296$ dan didapatkan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), maka penelitian ini menghasilkan temuan bahwa pemberian terapi musik gamelan berpengaruh mampu mengurangi tingkat stres. Selain dapat menurunkan stres, musik gamelan juga dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia. Penelitian yang dilakukan (Yusli, 2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dengan nilai p value 0,000 ($<0,05$).

Pendapat peneliti terapi musik gamelan dengan irama pelan akan membuat lansia relaks dan tenang, sehingga kondisi tubuh yang relaks dan nyaman akan menurunkan pikiran-pikiran yang menyebabkan stres lansia. Lansia akan lebih menikmati musik dibandingkan aktifitas lainnya. Musik gamelan mempunyai alunan lembut yang dapat menenangkan sehingga sangat sesuai dengan lansia

Mendengarkan musik dapat mensinkronisasi ritme tubuh dengan cara adanya fibrasi serta menstimulasi seseorang untuk merasakan ketenangan (Pratiwi, dalam Yusli, 2019). Selanjutnya, menikmati musik akan menekan pengeluaran hormon kortisol atau hormon stres sehingga lambat laun pembentukan imunitas tidak terganggu. Peningkatan imunitas ini adalah dengan cara meningkatkan opiat endogen (endorfin dan enkefalin) serta menurunkan katekolamin sehingga daya tahan tubuh penderita meningkat. Kemudian mekanisme terciptanya kenyamanan jiwa, ketika telinga kita menangkap suara musik yang lembut dapat memperlambat detak jantung, memperluas kerja nafas dan akhirnya menyamankan jiwa (Junaidi & Noor, dalam Yusli, 2019).

Penerapan terapi musik gamelan tidak hanya dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres saja, tetapi dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan lansia lain seperti insomnia. Dibuktikan dengan penelitian (Sari, 2020) didapatkan hasil menunjukkan nilai mean derajat insomnia pada kelompok intervensi antara pre dan post terdapat penurunan yang bermakna dengan nilai $p=0,002$ ($p\text{-value} < 0,05$).

Pendapat peneliti terapi lantunan irama musik dapat disesuaikan dengan kesukaan lansia terhadap jenis musiknya. Lansia yang lebih relaks dengan murottal Al-Qur'an dapat diberikan terapi murottal untuk mengurangi stres, begitupun lansia yang menyukai musik klasik, dapat dilakukan terapi dengan musik klasik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Bahrir, 2020) Pada uji hipotesa menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh hasil yang sign. $p\text{ value} = 0,000$ yang artinya $p\text{ value} < 0,05$ Maka H_1 diterima adalah bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan stres pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan terapi musik gamelan ini dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam penanganan stres pada lansia, sehingga lansia mendapatkan penatalaksanaan yang tepat. Perawat dapat melakukan edukasi kesehatan kepada keluarga terkait manfaat terapi musik gamelan untuk lansia.

Tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan nilai rata-rata (mean) tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi relaksasi benson yaitu 24,67 (kategori stres berat) mengalami penurunan nilai stres menjadi 20,67 (stres sedang) setelah diberikan terapi relaksasi benson untuk kategori tingkat stresnya yaitu : Normal (0-14), Ringan (15-18), Sedang (19-25), Berat (26-33)

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired T Test* diperoleh nilai $p = 0,000$

($< 0,05$) artinya H_0 diterima sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres lansia di Desa Bungurberes Kecamatan Cilebak. Sejalan dengan penelitian (Rokhman, 2020) hasil penelitian diperoleh nilai median skor stres lansia sebelum melakukan relaksasi benson yaitu 20, dan setelah lansia melakukan relaksasi benson nilai mean skor stres lansia mengalami penurunan menjadi 16 dengan nilai $p = 0,000$. Hal itu menunjukkan jika ada pengaruh relaksasi benson terhadap stres pada lansia.

Pendapat peneliti terapi relaksasi benson sangat efektif dilakukan pada lansia untuk mendapatkan relaksasi tubuh dan pikiran, karena umumnya pada masa lansia akan lebih mudah untuk mendekati diri pada Allah, kondisi ini akan lebih memudahkan lansia untuk menerapkan terapi relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan terapi religious yang melibatkan faktor keyakinan agama. Kelebihan dari relaksasi benson latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015).

Relaksasi benson menurunkan kecemasan melalui pengurangan ketegangan otot dan sekresi kortisol. Ini juga mempengaruhi detak jantung, fungsi pernapasan dan beban kerja jantung. Metode ini mengatur hipotalamus dan memberikan efeknya dengan mengurangi rangsangan system saraf simpatis dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis (Daneshpajoo et al., 2019; Keihani et al. 2019). Relaksasi benson dapat berdampak positif dalam menurunkan stres melalui pemberian rasa rileks, dan penurunan sekresi kortisol. Kortisol merupakan hormon pertama yang disekresikan oleh kelenjar adrenal sebagai respons terhadap stres dan gangguan tidur (Yoon & Park, 2019).

Relaksasi benson ini dapat dianggap sebagai sebuah terapi yang dapat menjadi rujukan 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 keagamaan. Beberapa keutamaan dari relaksasi benson adalah cara pelaksanaan yang mudah dilakukan, bisa dilakukan dengan sendiri secara fleksibel, biaya yang murah, dan waktu yang tidak terlalu lama (Fizran & Damayanti, 2020).

Pendapat peneliti, relaksasi benson dapat digunakan sebagai terapi alternatif lain untuk mengatasi permasalahan yang diderita lansia, seperti sulit tidur maupun penyakit hipertensi. Dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan (Prayitno, 2021) bahwa intervensi diberikan pada lansia selama 1 kali sehari dalam waktu 2 minggu/ 14 kali terapi relaksasi benson. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai $P \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson efektif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Permi Ponorogo. Terapi relaksasi benson juga efektif untuk menurunkan tekanan darah hipertensi, dibuktikan penelitian Hasil penelitian (Febriyanti, 2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan nilai $p\text{-value} 0,000$.

Peneliti berpendapat berbagai macam dampak stres yang tidak dapat diatasi oleh lansia dapat menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik. Kemunduran fisik terjadi karena lansia memikirkan dan mempunyai persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, Keadaan ini yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Sehingga disarankan perawat dapat menggunakan terapi alternatif relaksasi benson dalam melakukan asuhan keperawatan pada lansia.

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi musik gamelan ($p\text{-value} = 0,000$) dan terapi relaksasi benson ($p\text{-value} = 0,000$) terhadap tingkat stres pada lansia ($< 0,05$). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara

terapi musik gamelan dan terapi relaksasi benson dengan nilai $p\text{-value} = 0,495 (> 0,05)$. Disimpulkan terapi musik gamelan dan relaksasi benson keduanya efektif dalam menurunkan tingkat stres lansia. Diharapkan lansia dapat melakukan terapi tersebut secara mandiri di rumah dengan pendampingan keluarga.

Pustaka

- Arvia Getarahaeni Yunanto, I. K. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta.
- Badan Pusat Statistik (2020). Profil Lansia Provinsi Jawa Barat. Jakarta
- Sari, Rindy Nawang & Wibowo, Padmono.(2021). Faktor psikologis yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental pada narapidana lansia di rutan kelas IIB Trenggalek. *Justitia: Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora*, Vol. 8 No. 6. 1629-1636
- Febriyanti .2021. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Vol 15, No 1. Universitas muhammadiyah Sumatera Barat*
- FIZRAN, D. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Reminiscance Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi. *Ensiklopedia of Journal* , 299-312.
- Ida. Firanda Aprillia, (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Stres Pada Lansia.
- Ina Nisrina Bahrir. 2020. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP) Volume 8, Nomor 1 Februari 2020 p-ISSN: 2355-679X; e-ISSN: 2685-1830*
- Junaidi., Noor, Z. (2017). Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Melalui Terapi Musik Langgam Jawa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(3), 195–201. Retrieved from <http://>

[//jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/252/453](http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/252/453)

- Novita Wulan Sari.2022. Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Insomnia Lansia Di Masyarakat. *Jurnal Jurrikes Vol 1 No. 1 April 2022*
- Nurhamidah Rahman*, A. F. (2021). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang. *Jurnal Abdimas Sainika, 3*.
- Nur Hidayat, E. L. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unik Budi Luhur, Bantul Yogyakarta. 71-77.
- Pratiwi,R.P.(2016). Terapi Musik. Retrieved from [http://siarindonesia.net/utty/2008/10/15/terapi musik](http://siarindonesia.net/utty/2008/10/15/terapi%20musik)
- Prayitno, S., &Widhi, B. (2021). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 11(4)*,655-660.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1627>
- Purwitasari, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Tusukan.
- Rahma Elliya, (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stres Pada Pasien Pre.operasi di Ruang RSUD DR.H Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2015. *Jurnal*

