

DETEKSI DINI STRES DAN MANAJEMEN STRES LANSIA DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON

Fajriyati Nur Azizah, Yanita Trisetiyaningsih
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
fajriyatnurazizah@gmail.com

Abstract

Stress can occur in the elderly. One of the efforts to reduce and to avoid stress in the elderly is involving the elderly in positive activities such as physical exercises. Early stress detection and stress management in the elderly with the Benson Technique are the way to prevent stress and to provide stress management skills using Benson's relaxation techniques. The activity was attended by 37 elderly people in February 2019 at the Faculty of Health, Univ. General Achmad Yani Yogyakarta. The target is the elderly who are members of the elderly gymnastics group Univ. General Achmad Yani Yogyakarta. Early detection results obtained 89.19% of the elderly without depression, 97.30% of the elderly without anxiety, and 97.3% of the elderly without stress. However, from the detection results there were 10.81% of the elderly suffered mild depression, 18.92% of the elderly suffered mild anxiety, and 2.70% of the elderly suffered mild stress. After being given stress management training with Benson's relaxation techniques, the elderly can practice it well and say more relax than before.

Keywords: *elderly, stress, relaxation*

Abstrak

Stress dapat terjadi pada lansia. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi dan mencegah terjadinya stress pada lansia adalah dengan melibatkan lansia dalam kegiatan positif lansia seperti senam lansia. Deteksi dini stress dan manajemen stress pada lansia dengan Tehnik Benson merupakan upaya untuk mendeteksi sedini mungkin kejadian stress pada lansia dan memberikan ketrampilan manajemen stress menggunakan teknik relaksasi Benson. Kegiatan diikuti oleh 37 lansia pada Bulan Februari 2019 di Fakultas Kesehatan Univ. Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Sasarannya adalah lansia yang tergabung dalam kelompok senam lansia Univ. Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hasil deteksi dini didapatkan 89,19% lansia tidak mengalami depresi, 97,30% lansia tidak mengalami kecemasan, dan 97,3% lansia tidak mengalami stress. Namun dari hasil deteksi tersebut terdapat 10,81% lansia mengalami depresi ringan, 18,92% lansia mengalami kecemasan ringan, dan 2,70% lansia mengalami stress ringan. Setelah diberikan latihan manajemen stress dengan teknik relaksasi Benson, lansia dapat mempraktikkannya kembali dengan baik dan mengatakan lebih rileks.

Kata Kunci: lansia, stress, relaksasi

Pendahuluan

Proses menua merupakan proses alamiah yang terjadi pada individu yang telah mencapai usia lanjut. Proses perkembangan ini ditandai dengan munculnya beberapa perubahan yang menyangkut aspek biologi, psikologis, sosial, seksualitas, dan spiritualitas (Stuart, 2015). Perubahan tersebut menyebabkan lansia berisiko mengalami masalah fisik, psikologis, maupun sosial. Masalah psikologis yang sering muncul pada lansia antara lain depresi, ansietas, dan stres (Meiner, 2015).

World Health Organization (WHO) tahun 2017 menyebutkan bahwa 15% lansia di atas 60 tahun mengalami masalah kesehatan jiwa. Dari angka tersebut, 6,6% nya mengalami disabilitas fisik. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus mengingat jumlah populasi lansia yang semakin meningkat. WHO memperkirakan antara tahun

2015 sampai dengan 2050, jumlah lansia akan meningkat dua kali lipat dari 12% menjadi 22% tiap tahunnya (WHO, 2017).

Masalah kesehatan jiwa yang berkepanjangan pada lansia dapat menimbulkan masalah lain seperti kehilangan kemampuan dan fungsi sehari-hari. Oleh karena itu, upaya promotif perlu dilakukan tidak hanya untuk meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya sehat secara fisik, namun juga sehat psikologis. Hasil dari upaya tersebut diharapkan lansia dapat mencapai tahapan tumbuh kembangnya secara optimal. Lansia yang sudah mencapai integritas diri akan memiliki harga diri tinggi, menilai kehidupannya berarti, memandang sesuatu hal secara keseluruhan (tuntutan dan makna hidup), menerima nilai dan keunikan orang lain, menerima dan menyesuaikan kematian pasangan, menerima datangnya kematian,

melaksanakan kegiatan agama secara rutin, berpartisipasi dalam kegiatan sosial kelompok masyarakat (Keliat, dkk, 2011).

Pengabdian kepada masyarakat oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Univ. Jend. Achmad Yani (Unjani) Yogyakarta dilakukan untuk memfasilitasi pemahaman lansia tentang masalah psikologis lansia khususnya stres dan meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola stres melalui teknik relaksasi dengan metode Benson. Pihak institusi bekerjasama dengan paguyuban senam lansia Unjani Yogyakarta yang bertempat di Gamping Kidul, Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah dengan melakukan deteksi dini depresi, ansietas, dan stres, pendidikan kesehatan tentang stres, dan latihan manajemen stres menggunakan teknik relaksasi Benson. Kegiatan dilaksanakan selama 1 bulan. Tahap persiapan dimulai dari proses pengkajian kesehatan jiwa dalam bentuk wawancara kepada beberapa lansia yang dijumpai pada saat senam lansia, perumusan masalah, pengurusan perizinan kegiatan dilanjutkan dengan koordinasi dengan pihak terkait. Tahap kedua dimulai dengan deteksi dini stress menggunakan kuesioner DASS dilanjutkan dengan pemberian materi pelatihan tentang manajemen stress menggunakan teknik relaksasi Benson.

Tehnik relaksasi Benson merupakan tehnik relaksasi yang dikembangkan oleh Benson dengan menekankan pada tehnik meditasi dan Tarik napas dalam. Heshmatifar et al juga menjelaskan bahwa tehnik relaksasi otot merupakan tehnik relaksasi yang menggabungkan tehnik napas dalam dan kontraksi sistematis dari beberapa otot. Teknik relaksasi Benson yang dilakukan pada kegiatan ini berjalan selama 10 menit dengan mengkombinasikan teknik nafas dalam dengan memasukkan pikiran positif. Posisi disarankan senyaman mungkin dengan kursi atau dengan duduk di lantai dengan kaki diluruskan. Teknik ini dapat dilakukan berulang-ulang hingga lansia merasakan nyaman dan tenang. Selama proses kegiatan, lansia dipersilakan untuk berkonsultasi tentang hasil deteksi stress yang telah dilakukan sebelumnya,

Setelah latihan dilakukan, tahap ketiga meliputi evaluasi kegiatan yang telah dilakukan, menyampaikan rencana tindak lanjut dari hasil deteksi, dan dilanjutkan dengan pembuatan laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik lansia yang mengikuti kegiatan ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan (75,68%), berada pada katagori lansia akhir yaitu 56-65 tahun (51,35%), status perkawinan lansia adalah kawin (81,08%), tidak bekerja (81,08%), dan pendidikan terakhir SMA (45,95%). Data lebih rinci dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Karakteristik lansia kegiatan pengabdian kepada masyarakat Februari 2019 (n=37)

Jenis Kelamin	f	%
a. Laki-laki	9	24,32
b. Perempuan	28	75,68
Usia	f	%
a. Lansia awal (46-55th)	8	21,62
b. Lansia akhir (56-65th)	19	51,35
c. Manula (>65th)	10	27,03
Status Perkawinan	f	%
a. Kawin	30	81,08
b. Tidak kawin	1	2,70
c. Duda/Janda	6	16,22
Pekerjaan	f	%
a. Bekerja	7	18,92
b. Tidak bekerja	30	81,08
Pendidikan	f	%
a. SD	3	8,11
b. SMP	5	13,51
c. SMA	17	45,95
d. Diploma	3	8,11
e. Sarjana	9	24,32

Hasil pengisian kuesioner stress pada lansia didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia tidak mengalami depresi (89,19%), tidak mengalami cemas (64,86%), dan tidak mengalami stress (97,30%). Tabel hasil deteksi dini stress lansia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
 Hasil Pengukuran Stress Lansia menggunakan DASS Februari 2019 (n=37)

Depresi			Cemas			Stress		
Kriteria	f	%	Kriteria	f	%	Kriteria	f	%
Normal	33	89,19	Normal	24	64,86	Normal	36	97,30
Ringan	4	10,81	Ringan	6	16,22	Ringan	1	2,70
Sedang	0	0	Sedang	7	18,92	Sedang	0	0
Total	37	100	Total	37	100	Total	37	10

Jumlah lansia yang tidak mengalami depresi, cemas, dan stress pada tabel 2 sejalan dengan hasil deteksi stress pada lansia yang dilakukan oleh Riska (2018). Riska menyebutkan bahwa sebagian besar lansia tidak mengalami depresi (60,3%), tidak cemas (62,1%), dan tidak stress (72,4%). Kondisi tersebut dilatarbelakangi lansia yang menjadi respondennya, 74,1% mayoritas mengikuti kegiatan religi seperti melakukan aktifitas ibadah sehari-hari. Salah satu fungsi religi adalah sebagai sarana edukasi, penyelamat, perdamaian, dan sosial kontrol. Religi juga memberikan perasaan tenang, damai dan nyaman yang sapat membantu lansia dalam menghadapi kondisi stresnya. Hasil wawancara terhadap 21,62% lansia pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kenyamanan yang dirasakan karena lansia tersebut mengikuti perkumpulan kegiatan keagamaan seperti perkumpulan pengajian, perkumpulan gereja dan doa serta aktif mengikuti kegiatan bakti sosial yang diadakan oleh perkumpulan keagamaannya tersebut.

Stres adalah stimulus yang mengakibatkan ketidakseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis. Stress merupakan pengalaman yang diterima berupa ancaman (secara nyata maupun imajinasi) pada ketahanan mental, fisik, atau kesejahteraan spiritual, yang dihasilkan dari respon fisiologis dan adaptasi (Munith, 2016).

Faktor yang dapat mempengaruhi meningkatkan stress pada lansia yaitu modernisasi, kesepian, dan pekerjaan. Stress ditandai dengan sakit kepala, kram, alergi, atau kulit gatal-gatal, penurunan kemampuan berpikir, sulit membuat keputusan, penurunan daya ingat, melamun berlebihan, pikiran kacau (Stuart, 2016; Sarafino, 2017; Pratiwi, 2013).

Jika dikaitkan dengan rendahnya tingkat stress pada lansia yang mengikuti senam lansia, hal ini disebabkan karena aktifitas olahraga seperti senam lansia merupakan salah satu mekanisme untuk menjaga tubuh tetap segar, bugar, kondisi fisik tetap kuat dan bekerja optimal. Kondisi inilah yang dibutuhkan lansia untuk menghadapi stress dan menjaga kondisi mentalnya tetap positif (Nugroho, 2008 dalam Jaka, 2015).

Pada tabel 2 terlihat bahwa 10,81% lansia mengalami depresi, 16,22% lansia mengalami kecemasan ringan, 18,92% lansia mengalami

kecemasan sedang, dan 2,70% lansia mengalami stress ringan. Stress lansia disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan dalam aktifitas sehari-hari, perubahan komunikasi dalam keluarga, kematian pasangan atau anggota keluarga lainnya, dan perubahan dalam produktifitas atau kemampuan untuk bekerja (Hidayat, 2008). Pada tabel 1 ditunjukkan bahwa 81,08% lansia tidak bekerja. Ketidakadaannya kegiatan sehari-hari menimbulkan stressor tersendiri pada lansia. Berdasarkan hasil wawancara lebih lanjut dengan 3 lansia yang ditemui, stress yang dialami lansia disebabkan karena tidak adanya kegiatan rutin yang dilakukan setiap hari saat di rumah, terbatasnya waktu bertemu dengan anggota keluarga lainnya karena jarak rumah yang jauh, dan juga memikirkan salah satu anggota keluarga yang bermasalah. Namun selama stress berlangsung, lansia mengatasi stressnya dengan cara berbicara dengan orang lain yang dianggap memberikan rasa nyaman seperti pada pasangan, anak, atau anggota keluarga lain. Dukungan yang ditunjukkan oleh anggota lain yang bermakna bagi seseorang penting artinya dalam membantu lansia mengatasi cemasnya (Meiner, 2015).



Gambar 1
 Pemberian Edukasi Tentang Stress Dan Manajemen Stress

Teknik relaksasi Benson yang diajarkan pada lansia pada kegiatan ini mampu membantu lansia merasa lebih rileks dan tenang. Dua lansia yang diwawancarai mengatakan bahwa tarik nafas dalam dengan hitungan yang teratur menjadikan lansia lebih fokus pada proses relaksasi dan tidak terburu-buru. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aryana (2013) menunjukkan bahwa ada perbedaan

yang signifikan pada tingkat stress lansia sesudah diberikan teknik Relaksasi Benson dengan lansia yang tidak diberikan teknik relaksasi tersebut.



Gambar 2
Latihan Relaksasi Benson

Latihan relaksasi Benson melatih tubuh untuk mengelola irama nafas dengan baik dan benar sehingga pikiran dapat lebih konsentrasi dan menghayati untuk mempercepat penyembuhan dan menghilangkan stres (depresi) atau memelihara dan meningkatkan kesehatan. Relaksasi Benson pada dasarnya merupakan latihan pernapasan yang dapat digunakan sebagai penawar stress pada lansia.

Tujuan lain dari terapi relaksasi adalah membantu lansia mengatur tekanan emosional termasuk meningkatkan respon kenyamanan atau relaksasi. Penggunaan terapi ini dapat dilakukan bersama dengan terapi kognitif, terapi suportif, dan edukasi. Respon umum yang muncul berupa ketegangan otot akibat ansietas dapat terurai dan lebih santai. Indikator keberhasilan terapi terdapat tiga kelompok yaitu fisiologis, kognitif, dan perilaku. Fisiologis ditandai dengan menurunnya tanda-tanda vital (nadi, respirasi, tekanan darah), konsumsi oksigen menurun, tingkat metabolisme menurun, kontriksi pupil, vasodilator perifer, dan peningkatan suhu perifer. Selanjutnya kognitif ditandai dengan status kesadaran berubah, konsentrasi tinggi pada gambarn jiwa tunggal, dan penerimaan sugesti yang positif. Terahir secara perilaku yaitu gerakan pasif, tidak ada perubahan posisi secara sukarela, tidak ada interaksi verbal, dan kurangnya perhatian dan kepedulian terhadap rangsangan lingkungan (Stuart, 2016).

Kesimpulan

Kegiatan deteksi dini stress pada lansia diikuti oleh 37 lansia dengan hasil sebagian besar lansia tidak mengalami depresi (89,19%), tidak mengalami cemas (64,86%), dan tidak mengalami

stress (97,30%). Lansia dapat melakukanteknik relaksasi Benson dengan baik dan sebagian besar mengatakan lebih nyaman dan rileks.

Ucapan Terimakasih

Pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara atas dukungan dan kerjasama antara Univ. Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan paguyuban senam lansia Univ. Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Daftar Pustaka

Pratiwi & Santoso. (2013). Stres pada lansia. *Psycho Idea. Tahun 11 No. 1, Februari 2013. ISSN 1693 – 1076*

Sarafino & Smith. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Ed. 7th. Diakses pada 12 Februari 2020 di <https://ultimatecieguide.files.wordpress.com/2017/03/sarafino-health-psychology-biopsychosocial-interactions-edition-7.pdf>

Hidayat A, Aziz A. (2008). RisetKeperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. 3rd ed. Jakarta: Salemba Medika.

Jaka, R., Prabowo, T., & Dewi, W. (2015). Senam Lansia dan Tingkat Stress pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. Vol.3. No.2. Hal.110-115.

Keliat, B.A, Helena, N dan Farida, P. (2011). *Manajemen Keperawatan Psikosial & Kader Kesehatan Jiwa*. Cetakan I, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Heshmatifar, Sadeghi, Mahdavi et al. (2015). The effect of benson relaxation technique on depression in patients undergoing hemodialysis. *Journal of Babol University of Medical Sciences*. Vol. 17. No. 8. pg 34 - 40.

Meiner, S.E. (2015). *Gerontologic Nursing*. 5th Ed. Missouri: Elsevier Mosby

Munith & Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset (Penerbit Andi)

Riska, U. (2018). Pengaruh antara Aktifitas Religi Terhadap Tingkat Nilai Depession Anxiety Stress Scale (DASS) Lansia di Panti Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Rata.

Penelitian Program Studi Ilmu Keperawatan,
Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura
Pontianak. Tidak dipublikasikan.

Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of
Psychiatric Nursing*. Ellsevier

WHO. (2017). Mental Health of Older Adults.
Diakses di [https://www.who.int/news-room/
fact-sheets/detail/mental-health-of-older-
adults](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults) pada 01 Februari 2019