

**PUBLICATION MANUSCRIPT**

**THE MODIFIED BENSON RELAXATION TECHNIQUE TO ELDERLY  
ANXIETY IN SOCIAL HOME OF TRESNA WERDHA NIRWANA PURI  
SAMARINDA**

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI BENSON MODIFIKASI TERHADAP  
KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA  
NIRWANA PURI SAMARINDA**



**DIAJUKAN OLEH**

**EKA YUNITASARI**

**17111024110423**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2018**

**PUBLICATION MANUSCRIPT**

**The Modified Benson Relaxation Technique to Elderly Anxiety in  
Social Home of Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda**

**Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Modifikasi terhadap Kecemasan  
pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda**

Eka Yunitasari<sup>1</sup>, Mukhriyah Damaiyanti<sup>2</sup>



Diajukan Oleh

**Eka Yunitasari**

**17111024110423**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2018**

**PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Saya dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul:

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI BENSON MODIFIKASI TERHADAP  
KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA  
NIRWANA PURI SAMARINDA**

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi:

**Pembimbing**

**Ns. Mukhrifah Damaiyanti, S.Kep., MNS**  
NIDN. 1110118003

**Peneliti**

**Eka Yunitasari**  
NIM: 17111024110506

**Mengetahui,**

**Koordinator Mata Ajar Skripsi I**

**Ns. Bachtiar Safarudin, M.Kep.,Sp.Kom**  
NIDN. 1112068002

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI BENSON MODIFIKASI TERHADAP  
KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA  
NIRWANA PURI SAMARINDA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**DI SUSUN OLEH :**

**Eka Yunitasari  
17111024110423**

**Diseminarkan dan Diujikan  
Pada tanggal, 1 Agustus 2018**

**Penguji I**

**Ns. Milkhatun, M.Kep  
NIDN. 1121018501**

**Penguji II**

**Iwan Samsugito, S.Kp., M.Kes  
NIDN. 3419056601**

**Penguji III**

**Ns. Mukhrisah Damayanti, S.Kep., MNS  
NIDN. 1110118003**

**Mengetahui,  
Ketua  
Program Studi S1 Keperawatan**



**Ns. Dwi Rahmah Fitriani, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 1119097601**

# **Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Modifikasi terhadap Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda**

Eka Yunitasari<sup>1</sup>, Mukhriyah Damaiyanti<sup>2</sup>

## **INTISARI**

**Latar Belakang** : Kecemasan adalah suatu perasaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman, kebutuhan akan kepastian, gelisah, takut, was-was, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat dari kecemasan. Ada beberapa lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda yang mengalami kecemasan karena lansia merasa gelisah, dan mengatakan khawatir, takut terhadap penyakitnya saat ini dan banyak keluhan pada lansia seperti rasa sakit fisik yang kadang mengganggu aktifitas, tidur terganggu.

**Tujuan** : Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Modifikasi terhadap Kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

**Metode** : Jenis Penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain *Pre Experimental* berbentuk *one group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah 102 responden dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 16 responden dengan tehnik pengambilan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* sebagai instrument. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro Wilk*. Analisis meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan *Paired t-test*.

**Hasil** : Hasil analisis bivariat menggunakan *Paired t-test* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tehnik relaksasi benson modifikasi terhadap kecemasan pada lansia yaitu *p value*  $0.000 < 0.05$ .

**Kesimpulan dan saran** : Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tehnik relaksasi benson modifikasi berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Lansia dapat melakukan tehnik relaksasi benson modifikasi selama 10-15 menit dalam sehari agar dapat mengurangi tingkat kecemasan.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup> Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

## **The Modified Benson Relaxation Technique to Elderly Anxiety in Social Home of Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda**

Eka Yunitasari<sup>1</sup>, Mukhriyah Damaiyanti<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

**Background :** Anxiety was a tense feeling which associated with scare, worry, feeling guilty, unsecured feeling, needed certainty, restless, afraid, anxiety, panic and etcetera were general symptoms because of anxiety. There were several elderlies in Social Home of Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda which experienced anxiety because elderly felt restless, and said worry, scared to their sickness right now and had many complaints on elderly such as physical pain sensation which occasionally disturbed sleeping activity.

**Purpose :** Purpose from this research was to Know the Effect of Modified Benson Relaxation Technique to Elderly's Anxiety in Social Home of Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

**Method :** This research was quantitative with Pre-Experimental design with formed of one group pre-test post-test. Population in this research were 102 respondents with the sample used in this research were 16 respondents with sampling technique of purposive sampling. Data collection used questionnaire of Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) as instrument. The normality test used was Shapiro Wilk test. Analysis included univariate and bivariate analysis used Paired t-test.

**Result :** Bivariate analysis result used Paired t-test showed that there was significant correlation between modified benson relaxation therapy to anxiety on elderly which was p-value  $0.000 < 0.05$ .

**Conclusion and Suggestion :** From that research showed that modified benson relaxation technique affected to anxiety which was experienced by elderly in social home of tresna werdha nirwana puri samarinda. Elderly could do modified benson relaxation technique in 10-15 minutes in a day to reduce anxiety level.

**Keywords :** Modified Benson Relaxation Technique, Anxiety, Elderly

---

<sup>1</sup>Student of University of Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup>Student of University of Muhammadiyah Kalimantan Timur

## PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Maryam, 2008). Pada tahap ini lansia mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi. Perubahan penampilan fisik sebagian dari proses penuaan normal, seperti rambut yang mulai memutih, kerut-kerut ketuaan di wajah, berkurangnya ketajaman panca indera, serta kemunduran daya tahan tubuh.

Mengutip dari organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (2007), menyatakan bahwa lansia meliputi usia pertengahan 45-59 tahun, lansia 60-74 tahun, usia tua 75-90 tahun, dan usia sangat tua diatas 90 tahun. Sedangkan di Indonesia prevalensi usia lansia dibagi menjadi penduduk pra lansia 45-59 tahun, lansia muda 60-89 tahun, lansia madya 70-79 tahun, lansia tua 80-90 tahun (BPS, 2015).

Berdasarkan dari data BPS Kalimantan Timur tahun 2014, jumlah penduduk lansia di Kalimantan Timur tercatat sebanyak 287.28 jiwa atau 8,57% dan jumlah penduduk Kalimantan Timur sebesar 3.351.432 jiwa, dengan usia 60 – 69 yaitu 114.954 jiwa, usia 70-79 yaitu 101.48 jiwa, usia 80-89 yaitu 34.185 jiwa, usia diatas 90 yaitu 34.185 jiwa. Data dari badan pusat statistik jumlah lansia di Kalimantan Timur pada tahun 2015 mencapai 202.380 jiwa atau 6.03% pada tahun 2016 mencapai 190.470 jiwa atau 5.6% dari jumlah penduduk kaltim sebesar 3.351.432 jiwa (BPS Kaltim 2014-2016).

Bagi lanjut usia (lansia) yang tidak siap menghadapi masa tuanya akan menjadi suatu stresor atau suatu kehilangan yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, konflik dan perubahan harga diri, serta gangguan interaksi sosial (Tamher. S, dkk, 2009). Masalah kesehatan yang sering dihadapi

oleh lansia pada umumnya adalah kesepian, perasaan tidak berguna, kecemasan dan sebagainya (Suardiman, 2011).

Kecemasan adalah suatu perasaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman, kebutuhan akan kepastian, gelisah, takut, was-was, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat dari kecemasan (Susiana, 2011 dan Semiun, 2010). Kecemasan merupakan masalah psikologi yang dihadapi oleh lanjut usia dalam pengalaman terhadap hidupnya. Kecemasan (*ansietas*) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, H.D, 2013).

Kecemasan pada lansia jika terus-menerus dialami, maka kondisi tersebut dapat mempengaruhi status kesehatan lansia baik fisik maupun mental, sehingga akan berdampak pada kegiatan beraktivitas sehari-hari lansia (Maryam, 2008). Menurunnya kondisi fisik serta mental akan mempengaruhi tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau pekerjaan rutin setiap hari yang dikenal dengan *activities of daily living* (ADL) (Suhartini, 2004).

Prevalensi kecemasan menurut Riskesdas (2013) meliputi usia 45-54 tahun (14%), 55-64 tahun (23%), 65-74 tahun (28%) dan 75 tahun keatas (35%).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2017 di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri di Samarinda, didapatkan data jumlah lansia sebanyak 102 orang. Berdasarkan wawancara dengan 10 lansia, 7 dari 10 lansia yang kehidupan jauh dari keluarga membuat para lansia merasa gelisah, dan mengatakan khawatir dan takut terhadap penyakitnya saat ini. Lansia merasa gembira jika ada kunjungan meskipun bukan keluarganya dan tingkah laku yang muncul pada

lansia saat berada di panti sosial seperti, seringkali melamun, dan kualitas hidupnya kurang baik dengan banyak keluhan pada lansia seperti rasa sakit fisik yang kadang mengganggu aktifitas, tidur terganggu, berinteraksi dengan orang lain jarang dan merasa kesepian.

Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan adalah dengan metode relaksasi (Dalimartha, 2009). Hal itu karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri. Dengan Relaksasi Benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh kecemasan dan berusaha untuk menghilangkan cemas tersebut (Dalimartha, 2009).

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 Datak, 2008). Kelebihan latihan teknik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun (Datak, 2008).

Disamping itu teknik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stress. Selain itu, Relaksasi Benson berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur dan disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan sehingga memiliki makna menenangkan (Datak, 2008).

## TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum  
Mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Modifikasi Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.
2. Tujuan Khusus
  - a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis

kelamin, pendidikan, status perkawinan

- b. Mengidentifikasi perbedaan kecemasan sebelum intervensi relaksasi benson modifikasi pada lansia di wilayah kerja Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda
- c. Mengidentifikasi perbedaan kecemasan sesudah intervensi relaksasi benson modifikasi pada lansia di wilayah kerja Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda
- d. Menganalisis pengaruh tehnik relaksasi benson modifikasi terhadap kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan penulis adalah *pre eksperimen design* dengan menggunakan rancangan (*one group pre-test post-test design*). Rancangan ini tidak menggunakan kelompok pembandingan (*control*).

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah lansia yang seluruh Lansia di UPTD Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda yang berjumlah 102 lansia yang terbagi dalam 15 wisma.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Purposive sampling* dengan sampel 14 responden ditambah *drop out* 2 responden jadi total sampel 16 responden..

### Kriteria subjek penelitian

1. Kriteria inklusi
  - a. Lansia yang terdaftar di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda
  - b. Lansia yang tidak mengalami gangguan komunikasi
  - c. Lansia yang beragama islam
  - d. Lansia yang bisa melakukan aktivitas sendiri (*self care*)
  - e. Lansia yang bersedia menjadi responden
2. Karakteristik eksklusi
  - a. Lansia yang tidak ada ditempat
  - b. Lansia yang sedang sakit keras
  - c. Lansia yang mengalami gangguan jiwa (*Skizofrenia*)



Alat dan metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner skor skala ZSAS untuk mengukur tingkat kecemasan responden. Sedangkan untuk tehnik relaksasi benson dengan menggunakan lembar observasi.

#### 1. Bagian A

Berisikan tentang data demografi responden meliputi: kode responden usia, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan.

#### 2. Bagian B

Untuk penilaian respon kecemasan, peneliti menggunakan skala *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Skala ZSAS pertama kali digunakan pada tahun 1971, yang diperkenalkan oleh William W.K.Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disosder* (DSM-II). ZSAS memiliki 20 pernyataan yang terdiri dari 15 pernyataan *Unfavourable* dan 5 pernyataan *Favourable* dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*.

#### 3. Bagian C

SOP (Standar Operasional Prosedur) tehnik relaksasi benson

#### 4. Bagian D

Lembar observasi yang diteliti peneliti

Penelitian ini tidak melakukan uji validitas dan reabilitas karena Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen atau alat ukur tingkat konsentrasi yaitu ZSAS (*Zung Self Rating Anxiety Scale*). Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918 (Nasution, 2013). Suatu pertanyaan dikatakan valid jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel sedangkan jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel artinya pertanyaan tidak valid. Tingkat signifikansi yang digunakan 5% atau 0,05 (Hidayat, 2007). Pertanyaan dikatakan reliabel apabila nilai *Alpha Cronbach* lebih dari konstanta ( $>0,6$ ). Hasil uji reabilitas menunjukkan angka 0,829 hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian dapat dipercaya atau reliabel (Nasution, 2013).

Analisa Univariat karakteristik responden diuji menggunakan nilai proporsi atau presentase. Analisa bivariat menggunakan uji *Paired t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan dalam tahap univariat dan bivariat. Pada tahap univariat disajikan gambaran distribusi frekuensi dan presentase dari seluruh variabel data yang diteliti. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh antara sub variabel bebas dengan variabel terkait.

### 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	%
1	Usia		
	60- 72 tahun	9	56.4
	75-82 tahun	6	37.6
	92 tahun	1	6.3
	Total	16	100.0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	6	37.5
	Perempuan	10	62.5
	Total	16	100.0
3	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	6	37.5
	SD	4	25.0
	SMP	2	12.5
	SMA	4	25.0
	Total	16	100.0
4	Status Perkawinan		
	Menikah	1	6.3
	Belum	1	6.3
	Menikah	9	56.3
	Janda	5	31.3
	Duda		
	Total	16	100.0

Sumber: Data Primer 2018

Tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia responden sebagian besar berusia 60-74 tahun dengan jumlah 9 orang (56.4%), usia 75-90 tahun berjumlah 6 orang (37.6%), dan usia  $>$  90 tahun sebanyak 1 orang (6.3%). Dan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diatas menunjukkan bahwa jumlah perempuan berjumlah 10 orang (62.5%) dan laki-laki dengan jumlah 6 orang (37.5%). Karakteristik responden berdasarkan status perkawinan diatas menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan responden adalah Tidak Sekolah dengan jumlah 6 orang (37.5%),

SD berjumlah 4 orang (25.0%), SMA berjumlah 4 orang (25.0%), dan SMP sebanyak 2 orang (12.5%). Tidak ada responden yang pendidikannya sampai perguruan tinggi. Proporsi responden berdasarkan karakteristik status perkawinan menunjukkan bahwa status responden adalah Janda dengan jumlah 9 orang (56.3%), Duda berjumlah 5 orang (31.3%), Menikah sebanyak 1 orang (6.3%), dan Belum Menikah sebanyak 1 orang (6.3%).

## 2. Analisa Univariat

### a. Kecemasan pre intervensi dan post intervensi

No	Variabel	Mean	Median	SE	SD	CI 95%	Min	Max
1	Tingkat kecemasan pre intervensi	50.88	50.00	4.048	1.012	48.72-53.03	45	60
2	Tingkat kecemasan post intervensi	43.83	44.00	1.544	0.386	42.55-44.20	40	46

Sumber: Data Primer 2018

Tabel Menunjukkan bahwa distribusi tingkat kecemasan pada lansia sebelum (pre intervensi) tehnik relaksasi benson modifikasi nilai mean sebesar 50.88 dan nilai median 50.00. Untuk nilai *standar deviasi* pre intervensi yakni 4.048, *standar error* 1.012 dan nilai minimal 45 dan nilai maksimal 60. Setelah dilakukan intervensi nilai mean mengalami penurunan yaitu menjadi 43.38 dan nilai median 44.00. Untuk nilai *standar deviasi* post intervensi yakni 1.544, *standar error* 0.386 dan nilai minimal 40 dan nilai maksimal 46.

No	Variabel Kecemasan	Frekuensi	%
1	Pre Intervensi Ringan	-	-
	Sedang	15	93.8
	Berat	1	6.3
	Total	16	100.0
2	Post Intervensi Ringan	13	81.3
	Sedang	3	18.8
	-	-	-
	Total	16	100.0

Sumber: Data Primer 2018

Tabel menunjukkan bahwa dapat diketahui sebagian besar tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan tehnik relaksasi benson modifikasi adalah kecemasan sedang yaitu sebanyak 15 orang (93.8%), kecemasan berat berjumlah 1 orang (6.3%), dan kecemasan ringan tidak ada. Dan dapat diketahui sebagian besar tingkat

kecemasan responden post intervensi tehnik relaksasi benson modifikasi adalah kecemasan ringan sebanyak 13 orang (81.3%), kecemasan sedang berjumlah 3 orang (18.8%), dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

## 3. Analisa Bivariat

No	Variabel	N	Mean	t	P value
1	Tingkat kecemasan Pre intervensi	16	50.88	8.299	0.000
2	Tingkat kecemasan Post intervensi		43.38		

Significancy  $\alpha \leq 0.05$

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 16 responden, rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan tehnik relaksasi benson adalah sebesar 50.88 (kecemasan sedang). Sedangkan rata-rata tingkat kecemasan setelah dilakukan tehnik relaksasi benson adalah mengalami penurunan, yaitu sebesar 43.38 (kecemasan ringan).

Dengan *Paired T-Test* diperoleh nilai  $t = 8.299$  dan nilai *significancy*  $p < \alpha$  atau  $0.000 < 0.05$ . Keputusan hipotesis yang di ambil yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh yang bermakna kecemasan pada lansia sebelum intervensi dan sesudah intervensi tehnik relaksasi benson modifikasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan status perkawinan didapatkan hasil distribusi umur responden paling banyak adalah lanjut usia *Elderly* (60-74 tahun) dengan jumlah 9 orang responden (56.4%), hasil distribusi jenis kelamin responden paling banyak pada responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 10 responden (62,5%), hasil distribusi status perkawinan responden paling banyak pada status janda yaitu dengan jumlah 9 orang (56.3%) dan hasil distribusi tingkat pendidikan responden paling banyak pada

- responden tidak bersekolah yaitu sebanyak 6 orang (37.5%).
2. Berdasarkan rata-rata kecemasan sebelum dilakukan intervensi tehnik relaksasi benson modifikasi pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda adalah kecemasan sedang sebanyak 15 orang responden (93.8%) dengan nilai mean (50.88).
  3. Rata-rata tingkat kecemasan sesudah dilakkan intervensi tehnik relaksasi benson modifikasi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda menunjukkan bahwa kecemasan ringan yaitu sebanyak 13 orang responden (81.3%) dengan nilai mean (43.38).
  4. Dari hasil analisis dengan uji *paired t-test* didapatkan hasil adanya pengaruh tehnik relaksasi benson modifikasi terhadap kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Dengan nilai  $p\ value = 0.000 < 0.05$ . Keputusan hipotesis yang diambil yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh yang bermakna pada kecemasan sebelum dan sesudah intervensi tehnik relaksasi benson modifikasi.

## B. SARAN

1. Bagi Lansia  
Diharapkan latihan ini dapat memotivasi lansia agar dapat melakukan tehnik relaksasi benson modifikasi sebagai aktifitas sehari-hari yang menyenangkan karena dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja dilakukan minimal 1 hari sekali selama 10-15 menit sehari. Dan mengetahui lebih jelas fungsi dan kegunaan tehnik relaksasi benson modifikasi lebih terarah dan sesuai dengan tujuan.
2. Bagi ilmu pengetahuan  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi atau sumber informasi tentang tehnik relaksasi benson yang dibutuhkan guna membantu pengembangan ilmu pendidikan keperawatan yang

lebih akurat sebagai pedoman dalam melakukan keperawatan pada lansia.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan, manfaat maupun kegunaannya untuk memperdalam lagi materi keperawatan gerontik bahwa tehnik relaksasi benson modifikasi sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu dengan melakukannya 1 kali sehari selama 10-15 menit.

### 4. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

Diharapkan peneltian ini dapat digunakan oleh Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda sebagai penanganan yang efektif dalam memberikan tehnik relaksasi benson modifikasi pada lansia khususnya yang memiliki masalah terhadap tingkat kecemasan sehingga mampu membantu lansia dalam mengidentifikasi serta mengatasi masalah tersebut.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai data dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya serta dapat menambah wawasan pengetahuan. Dan untuk memperdalam penelitian ini dengan melibatkan lebih banyak sampel dan faktor lain yang berkontribusi tentang penurunan tingkat kecemasan yang diharapkan pengaruh intervensi lebih bisa diketahui dengan jelas serta diperoleh gambaran yang lebih lengkap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anasari, Tri. (2015). Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Kelurahan Karang Klesem, Kecamatan Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kebidanan* Volume 7 Nomor 2 Desember 2015

- Ardini Fitriani. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap *Competitive State Anxiety* Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan* Volume 04 Nomor 2 Tahun 2017
- Arikunto.S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi) Jakarta: Rineka cipta
- Azizah, L M (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Budiman. (2011). *Penelitian Kesehatan. Buku Pertama*. Bandung: Refika Aditama
- BPS,(2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.  
[Http://Www.Bps.Go.Id/Website/Pdf Publikasi/Statistik Penduduk-Lanjut-Uusia-2015--.Pdf](http://www.bps.go.id/Website/Pdf/Publikasi/Statistik_Penduduk-Lanjut-Uusia-2015--.Pdf), diperoleh 29 September 2017
- \_\_\_\_\_(2016). *Statistik penduduk lanjut usia*.<https://www.bps.go.id/publication/download.html>, diperoleh 12 Februari 2018
- Datak, (2008). Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien TUR Prostat Melalui Relaksasi Benson. *Jurnal Keperawatan Indonesia* Volume 12, Nomor 3, November 2008
- Dewi, (2014). *Buku Ajar : Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Deepublish
- Dhin F. A. (2015). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Flamboyant Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta*. Skripsi, Tidak Dipublikasikan, Yogyakarta, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah, Indonesia.
- Efendi, (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Fitriani, Hemi. (2017). Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dan Hipnoterapi Terhadap *Disminore* Primer Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan BSI*. Volume 5 Nomor 2 September 2017
- Hastuti, (2008). Hubungan antara kecemasan dengan aktifitas dan fungsi seksual oada wanita usia lanjut di Kabupaten Purworejo. *Berita Kedokteran Masyarakat* Vol. 24, No. 4, Desember 2008
- Hawari, H.D. (2013). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI
- Hidayat A.A., (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma*. Kuantitatif, Jakarta: Heath Books
- Inayati, (2012). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (*Early Old Age*) Umur 60-70 Ahun Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. *Jurnal Keperawatan* Volume 2 Nomor 2. Juni 2012
- Infodatin. (2016). *Infodatin : Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI, situasi dan analisis lanjut usia (LANSIA) di Indonesia*.<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusatdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>, diperoleh 29 September 2017
- Issue Brief. (2008). *The State of Mental Health and Aging in America*. Amerika : National Association of Chronic Disease Directors
- Kadek, Dwi. (2013). *Jurnal penelitian depresi dan cemas pasien infark miokard akut RSUP Sanglah Denpasar*. Denpasar: Indonesia
- Kemenkes RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*.<http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusatdatin/lain->

[lain/Analisis%20Lansia%20Indone  
sia%202017.pdf](#) , diperoleh 12  
Februari 2018

- Kusnandar. (2009). *Tehnik Relaksasi Nafas Dalam*.  
[https://www.academia.edu/34115289/TEKNIK\\_RELAKSASI\\_NAFAS\\_DALAM](https://www.academia.edu/34115289/TEKNIK_RELAKSASI_NAFAS_DALAM), diperoleh 30 Desember 2017
- Maryam, dkk, (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Munirulabidin. (2010). *Ciri-Ciri Jiwa Yang Tenang*. <http://munirulabidin.wordpress.com?2010/05/07/ciri-ciri-jiwa-yang-tenang/>. Diperoleh 12 Februari 2018
- Mubarak, dkk. (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi*. Jakarta : Salemba Medika
- \_\_\_\_\_. (2012). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2. Teori Dan Aplikassi Dalam Praktikdengan Pendekatan Askep Komunitas, Gerontik Dan Keluarga*. Jakarta: Sagung Seto
- Muhith, Abdul Dan Siyoto Sandu, (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi Offset
- Nasution, (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Manajemen Diri Pasien yang Menjalani Hemodialisis Di Ruang Hemodialisa RSUP DR Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan* Volume 1 Nomor 2, 2 November 2013
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- \_\_\_\_\_. (2011). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi: 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmojo, Soekidjo (2010). *metodologi penelitian pengetahuan kesehatan*. Jakarta : EGC
- \_\_\_\_\_. (2012) (a). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Nuha Medika
- Parulian Gultom. (2016). Hubungan Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Balai Penantuan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado. *Jurnal Keperawatan (e-Kp)* Volume 4 Nomor 2, Agustus 2016
- Purwanto, (2007). *Relaksasi dzikir*. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang*. 2006
- Risikesdas, (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf>, diperoleh 12 Februari 2018
- Riyani. (2016). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di PSTW Gau Mabaji Gowa. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Agustus 2016
- Salahudin, (2017). *Mengenalkan Meditasi Sufistik Ke Dunia Pendidikan* *Jurnal Ilmu Tarbiah*. Volume 20 No 1 Tahun 2017
- Salama. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Kuskesmas Longkali Kabupaten Paser 2014*. Skripsi, Dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan. Stikes Muhammadiyah Samarinda. Indonesia
- Sari, (2015). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Social Tresna Werdha Budi Mulia 01 Dan 03 Jakarta Timur*. Skripsi, Dipublikasikan. Fakultas Ilmu

- Keperawatan Universitas  
Indonesia. Indonesia
- Semiun, (2010). *Teori-Teori Kepribadian, Psikoanalitik Kontemporer Jilid 1*. Yogyakarta: Kanisius
- Solehati, Tetti, (2008). *Pengaruh Tehnik Benson Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Dan Kecemasan Klien Post Seksio Sesarea Di RS Cibabat Cimahi dan RS Sartika Asih Bandung*. Tesis, tidak dipublikasikan, Jakarta, Universitas Indonesia
- Stuart, (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC. Edisi 5
- Stuart dan Sundeen, (1998). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book
- Suardiman. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Penerbit : Universitas Gajah Mada. Yogyakarta
- Subandi, Lestari R & Suprianto T (2013). *Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sejahtera Pandaan Pasuruan*. Tesis, tidak dipublikasikan, Malang, Universitas Brawijaya, Indonesia
- Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & B*. Bandung.
- , (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*
- Suhartini, (2004). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemandirian Orang Lanjut Usia*. Jakarta: Andi Offset
- Sukarmin, (2015). *Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Kudus*. *Jurnal keperawatan* volume 6 nomor 3.3 agustus 2015
- Sunaryo, (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Sundari, Siti. (2004). *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta: PPB FIP UNY
- \_\_\_\_\_.(2005). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: PT Asdi. Mahasatya
- Supardi. (2013). *Aplikasi Statistika dalam Penelitian Konsep Statistika yang Lebih Komprehensif*. Jakarta: Change Publication
- \_\_\_\_\_. (2013). *Aplikasi Statiska dalam Penelitian Konsep Statiska yang Lebih Komprehensif*. Jakarta : Change Publication
- Swarjana, I Ketut. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : CV. ANDI OFFSET
- Syamsul. (2016). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan Lansia Di Jember*. Universitas Jember. Juni 2016
- Tamher. S, dkk, (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Wulandari, Primatia Yogi, (2006). *Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *INSAN* Vol. 8 No. 2, Agustus 2006
- Yosep, (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama