

## Pengaruh Terapi Benson Terhadap Stress Pada Lansia Di Padukuhan Sawahan Kidul, Wedomartani, Ngemplak Sleman

### *The Effect of Benson Therapy on Stress in The Elderly in Sawahan Kidul Hamlet, Wedomartani, Ngemplak Sleman*

Ade Melinia Wati<sup>1\*</sup>, Thomas Aquino Erjinyuare Amigo<sup>2</sup>, Fajarina Lathu Asmarani<sup>3</sup>, Deden Iwan Setiawan<sup>4</sup>

1,2,3,4 Program Studi Keperawatan Program Sarjana FIKES UNRIYO

Email: \* [admlnna00@gmail.com](mailto:admlnna00@gmail.com)

#### Abstrak

Jumlah lansia setiap tahun semakin terus meningkat, pada tahun 2015 sampai 2030 diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56%. Kenaikan jumlah lansia juga diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dialami oleh lansia salah satunya adalah stress. Salah satu metode untuk menurunkan tingkat stress pada lansia adalah menggunakan terapi benson. Kelebihan dari teknik relaksasi benson adalah lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping selain itu lebih mudah dilaksanakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi benson terhadap stress pada lansia di Padukuhan Sawahan Kidul, Wedomartani, Ngemplak, Sleman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre and post test without control*, dengan uji statistik menggunakan Wilcoxon. Jumlah sampel penelitian sebanyak 15 responden dengan metode *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah DASS 42. Terapi yang diberikan adalah terapi benson selama satu kali. Pengukuran DASS untuk stress dilakukan pada awal sebelum intervensi dan pengukuran stress dilakukan satu minggu setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,001$ . Nilai rerata stress sebelum intervensi = 20 dan setelah intervensi = 14. Terdapat perbedaan yang signifikan antara stress sebelum diberikan intervensi terapi benson dengan setelah diberikan terapi benson.

**Kata Kunci:** Terapi Benson, Stress, Lansia

#### Abstract

The number of elderly people continues to increase every year; from 2015 to 2030 it is projected to grow by around 56%. The increase in the number of elderly people is also accompanied by health problems experienced by the elderly, one of which is stress. One method to reduce stress levels in the elderly is to use Benson therapy. The advantage of the Benson relaxation technique is that it is easier to do even in any condition and has no side effects and is also easier to implement. This study aims to determine the effect of Benson therapy on stress in the elderly in Padukuhan, Sawahan Kidul, Wedomartani, Ngemplak, Sleman. This research uses a quantitative approach with a *pre and post test research design without control*, with statistical tests using Wilcoxon. The total research sample was 15 respondents using the consecutive sampling method. The instrument used was DASS 42. The therapy given was Benson therapy once. DASS measurements for stress were carried out at baseline before the intervention and stress measurements were carried out one week after the intervention. The Wilcoxon test results show a  $p$  value = 0.001. The average stress score before intervention = 20 and after intervention = 14. There is a significant difference between stress before being given Benson therapy intervention and after being given Benson therapy.

**Keywords:** Benson Relaxation; stress; elderly

## **1. PENDAHULUAN**

*World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (1). Seorang lansia akan mengalami kemunduran secara fisik dan psikis. Kemunduran psikis pada lansia akan menyebabkan perubahan pada sifat dan perilaku yang dapat memunculkan permasalahan pada lansia. Masalah yang sering ditemukan pada lansia adalah penurunan daya ingat, pikun, stress dan depresi, mudah marah, tersinggung, dan curiga (2).

*World Population Prospect : The 2-15 Revisions*, pada tahun 2015 terdapat 901 juta jumlah lansia yang terdiri dari jumlah populasi global. Pada tahun 2015 – 2030 jumlahnya diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56% menjadi 1,4 milyar (3). Jumlah lansia di seluruh dunia mencapai 901 juta jiwa (4). Menurut Badan Pusat Statistik Lanjut Usia, proporsi penduduk usia lanjut di Indonesia tahun 2017 mencapai 8,97% atau sekitar 23,4 juta jiwa dengan perbandingan lansia perempuan satu persen lebih banyak atau 9,47% dibandingkan dengan lansia laki-laki yang hanya 8,48%. Jumlah Sebarannya jauh lebih banyak di daerah pedesaan 73.708 orang dibandingkan di daerah perkotaan yaitu 30.349 orang (5). Keseluruhan penduduk lansia di Padukuhan Sawahan Kidul wedomartani Ngemplak Sleman sebesar 18,41%.

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stres berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stres berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (6). Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia meliputi, kondisi kesehatan fisik, kondisi psikologi, keluarga, lingkungan, dan pekerjaan. Dampak stres pada umumnya jika 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 serta berdampak pada kesehatan fisik seperti gangguan kepribadian, insomnia, sakit kepala, gangguan kecemasan, depresi, hipertensi, gangguan irama jantung, sembelit, diare dan penyakit kardiovaskular (7).

*World Health Organization* menyebutkan bahwa prevalensi global gangguan stress pada lansia didapatkan sebanyak 61,6 %. Prevalensi stress pada lanjut usia yaitu sekitar 12-36% lansia menjalani rawat jalan mengalami stress. Angka ini meningkat menjadi 30-50% pada lansia dengan penyakit kronis dan perawatan lama yang mengalami stress(8). Menurut Kaplan et.al menunjukkan bahwa stress menyerang 10-15% lansia 65 tahun ke atas yang tinggal di keluarga dan angka stress meningkat secara drastis di antara lansia yang berada di institusi, dengan sekitar 50% sampai 75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala stress ringan sampai sedang (9).

Menurut hasil penelitian sebelumnya menunjukkan lansia mengalami stress fisik ringan (92,2%) stress fisik sedang sebanyak (7,8%) dan stress psikologis ringan (84,3%) stress psikologis sedang (15,7%). (10) Penelitian sebelumnya juga menunjukkan tingkat stress yang cukup tinggi pada lansia, dengan 21,25% dimana menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang akibat situasi social lainnya. Lansia juga bisa terkena stress karena lingkungan tempat tinggalnya, lingkungan yang padat, macet, bising dan kotor juga dapat menjadi sumber stress pada lansia. Penurunan kondisi fisik dan psikis juga berpengaruh pada produktivitas para lansia (11).

Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menurunkan stress, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa kondisi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna, walaupun tidak disebutkan lebih terperinci mengenai angka kejadian dari masing - masing masalah psikososial tersebut, namun dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat berkembang menjadi masalah-masalah lain yang seringkali juga disertai dengan terjadinya perubahan konsep diri (12).

Salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan terapi *farmakologis* dan *non farmakologis*. Terapi *non farmakologis* yang dapat dilakukan pada lansia untuk mengatasi stress adalah terapi benson Teknik terapi benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan langsung pada situasi yang dapat menyebabkan stress dan usaha untuk menghilangkan stress. Kelebihan dari teknik relaksasi benson adalah lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping selain itu lebih mudah dilaksanakan oleh pasien (13).

Dari hasil studi pendahuluan di Padukuhan Sawahan Kidul Wedomartani Ngemplak Sleman pada tanggal 20 Juli 2023 didapatkan data dari salah satu pengurus Padukuhan Sawahan Kidul bahwa keseluruhan lansia berjumlah 60 orang. Berdasarkan hasil pembagian kuesioner dan wawancara langsung secara acak dari 34 lansia terdapat 15 lansia yang didapatkan hasil bahwa lansia mengeluh gejala stress dikarenakan lansia mengalami perubahan emosi seperti mudah marah karena hal sepele, mudah tersinggung, sering merasa gelisah dan beberapa aspek fisik. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Benson Terhadap Stress Pada Lansia di Padukuhan Sawahan Kidul Wedomartani Ngemplak Sleman".

## 2. METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre and post test without control*. Peneliti melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Penelitian dilakukan pada lansia di Padukuhan Sawahan Kidul, Wedomartani, Ngemplak, Sleman. Kriteria inklusi penelitian yaitu lansia yang mau menjadi responden dan berusia lebih dari 60 tahun.

Metode pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan metode *consecutive sampling*, yaitu pemilihan sampel dengan memilih semua individu yang ditemui dengan memenuhi kriteria pemilihan, sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi (14). Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS untuk mengukur stress. Analisis yang digunakan univariat untuk menggambarkan kondisi stress sebelum dan setelah intervensi terapi benson, sedangkan analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah pemberian terapi benson pada lansia. Analisis bivariat menggunakan uji statistic non-parametrik wilcoxon karena datanya berdistribusi tidak normal.

## 3. HASIL

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden lansia berusia 60-74 tahun sebanyak 53,3% (8 responden) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 80% (12 responden).

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Lansia di Padukuhan Sawahan Kidul, Wedomartani, Ngemplak, Sleman**

Usia	n (%)	Pre	Post
<b>Usia (WHO, 2015)</b>			
Lanjut Usia (60-74 tahun)	8 (53,3)	20,5	14,3
Lanjut Usia Tua (75-90 tahun)	7 (46,7)	20,1	11,4
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki	3 (20)	20,7	7,3
Perempuan	12 (80)	20,3	14,3
<b>Total</b>	<b>15 (100)</b>		

Berdasarkan tabel 2 sebelum diberikan intervensi mempunyai nilai rata-rata 20,27 dengan nilai minimum 19 dan maximum 23 sedangkan setelah diberikan intervensi mempunyai nilai rata-rata 12,93 dengan nilai minimum 5 dan nilai maximum 16.

**Tabel 2 Gambaran Stress Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Terapi Benson di Padukuhan Sawahan Kidul, Wedomartani, Ngemplak, Sleman**

	Mean	Minimum	Maximum
Pre test	20,27	19	23
Post Test	12,93	5	16

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berpengaruh atau kausalitas(15). Penelitian yang dilakukan menganalisis pengaruh terapi benson terhadap stress pada lansia menggunakan.

Data nilai pre-test dan post test terlebih dahulu di uji normalitas untuk menentukan analisis yang digunakan, jika data memenuhi asumsi normalitas maka analisis yang digunakan adalah menggunakan parametrik dengan uji paired t-test namun jika data tidak memenuhi normalitas maka menggunakan non-parametrik dengan analisis wilcoxon, berikut hasil uji normalitas:

**Tabel 3 Pengaruh Terapi Benson Terhadap Stress Pada Lansia di Padukuhan Sawahan Kidul, Wedomartani, Ngemplak, Sleman**

	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Stress sebelum intervensi (n=15)	20 (19-23)	0,001*
Stress setelah intervensi (n=15)	14 (5-16)	

\*Uji Wilcoxon, 15 subjek (100%) stress menurun

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan stress yang signifikan antara sebelum terapi benson dan sesudah terapi benson. Selisih rerata sebelum dan sesudah terapi juga sebesar 6 (mengalami penurunan skor stress).

#### 4. PEMBAHASAN

##### Distribusi responden menurut tingkat nilai stress saat *pretest*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil pengukuran stress saat *pretest* atau sebelum dilakukan intervensi pada responden lanjut usia di Padukuhan Sawahan Kidul, Wedomartani, Ngemplak, Sleman berdasarkan karakteristik dari lanjut usia mendapatkan hasil 20,5 sedangkan lanjut usia tua 20,1 tidak terlalu berbeda rata-rata kondisi stress dimana mengalami faktor penuaan dapat mempengaruhi proses penuaan salah satunya faktor genetik, yang melibatkan perbaikan DNA, response terhadap stres, dan pertahanan terhadap antioksidan. Yang dimana faktor tersebut akan mempengaruhi aktivitas metabolisme sel yang akan menyebabkan terjadinya stres, sehingga terjadi kerusakan pada sel yang menyebabkan terjadinya proses penuaan (16). Berdasarkan tabel 2 dari jenis kelamin laki-laki mendapatkan skor stress 20,7 sedangkan perempuan skor stress 20,3 yang dimana responden mengalami stress kategori sedang, stress lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan lebih cepat stress dan berubah mood (suasana hati) ketimbang laki-laki.

Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Reaksi emosional terhadap stres antara lain: kecemasan, depresi, perasaan sedih dan rasa marah. Dampak negatif stres yaitu tekanan darah tinggi, pusing, sulit berkonsentrasi, sedih, tidak bisa tidur seperti biasanya, dan depresi (17). Respon stres yang muncul akibat stres yaitu adanya sekresi hormon yang berlebihan ke dalam aliran darah, peningkatan frekuensi kerja jantung dan pernapasan serta respon fisik lainnya (18). Beberapa penelitian membuktikan bahwa lansia yang mengalami stres memperbesar risiko untuk mengalami kecacatan dan gangguan aktivitas sehari-hari, terjadi gangguan kesehatan seperti peningkatan risiko penyakit arteri koroner dan penurunan kesejahteraan kualitas hidup lansia (19).

### **Distribusi responden menurut tingkat nilai stress saat *posttest***

Berdasarkan tabel 2 dari hasil pengukuran stress saat post-test setelah dilakukan intervensi dilakukan pada responden lanjut usia di Padukuhan Sawahan Kidul wedomartani Ngemplak Sleman karakteristik dari lanjut usia mendapatkan hasil 14,3 sedangkan lanjut usia tua 11,4. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (20) dimana nilai mean dari skor stres lansia sebelum melakukan relaksasi Benson yaitu 20, dan setelah lansia melakukan relaksasi Benson nilai mean skor stres lansia mengalami penurunan menjadi 16 diartikan bahwa ada pengaruh relaksasi Benson terhadap stres pada lansia. Berdasarkan dari jenis kelamin laki-laki mendapatkan hasil 7,3 sedangkan perempuan 14,3 Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor stres pada responden lansia di Padukuhan Sawahan Kidul, Wedomartani, Ngemplak, Sleman lebih banyak dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang ditandai dengan rata-rata 12,93. Hal tersebut menggambarkan jika relaksasi Benson dapat menjadi terapi untuk menurunkan stres lansia. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat memberikan kenyamanan pada lansia melalui pengurangan stress(21).

### **Uji Beda *Pretest* – *Posttest* Tingkat Stress Responden Lanjut Usia**

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* ( $p=0,001$ ) yang menunjukkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan stress yang signifikan antara sebelum terapi benson dan sesudah terapi benson. Hasil penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dari 30 responden lanjut usia yang menjadi sampel penelitian setelah diberikan intervensi relaksasi benson selama 4 minggu terjadi penurunan stress yang dibuktikan dengan nilai  $p = 0,001$  yaitu ada perbedaan stress yang signifikan antara sebelum terapi benson dan sesudah terapi benson (20). Penelitian sebelumnya membutuhkan empat minggu untuk menurunkan stress pada lansia sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti hanya membutuhkan satu kali terapi benson. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dengan satu kali terapi benson dapat menurunkan stress pada responden lansia.

Penelitian yang dilakukan juga sejalan dengan pernyataan bahwa salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode relaksasi yang merupakan salah satu bentuk manajemen stress. Hal itu karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri(22). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang, latihan napas dalam dapat berpengaruh dalam penurunan stress, karena di dalam latihan napas dalam tubuh akan mengalami fase istirahat, pada saat itulah tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis.

Selain napas dalam ada faktor religi yang merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh yang besar terhadap stres lansia. Lansia yakin dengan melaksanakan aktivitas religi, Tuhan akan selalu memberikan jalan keluar kepada seluruh masalah yang dihadapi oleh hambanya. Dengan keyakinan inilah maka seorang lansia akan menerima segala hal yang terjadi dalam hidupnya dan menyerahkan semuanya kepada Tuhan yang diyakini, sehingga tingkat stres lansia akan rendah. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tujuan dimensi spiritual (agama) adalah untuk memperoleh ketenangan(23). Aktivitas religi sangat besar pengaruhnya terhadap stres lansia, lansia yang aktivitas religinya baik akan tabah dan kuat dalam menghadapi segala sesuatu yang menimbulkan stres.

Penggunaan air hangat juga sebagai salah satu terapi untuk mengurangi stress yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, relaksasi otot menjadi meningkat, menyehatkan jantung, menghilangkan stres, meringankan kekakuan otot, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk mengurangi stress. Dari ketiga terapi diatas dapat digabungkan menjadi satu yang bernama terapi Benson dimana terapi benson itu juga merupakan salah satu teknik relaksasi sehingga dia dapat menurunkan stress. Teknik ini disebutnya relaksasi Benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stress.

Efek relaksasi Benson dalam mengurangi kelelahan setelah transplantasi sel induk. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelelahan mengurangi aktivitas fisik secara signifikan(24).

Hasil ini dibenarkan mengingat kelelahan merupakan akibat dari menurunnya kemampuan fisik lansia(25).

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 (13). 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. Disamping itu kelebihan dari teknik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien. dapat menekan biaya pengobatan. dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stress.

## **5. KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar stress pada lansia sebelum diberikan intervensi terapi benson mendapatkan skor stress dengan nilai rata - rata 20,27.
2. Sebagian besar stress pada lansia setelah diberikan intervensi terapi benson mendapatkan skor stress dengan nilai rata - rata 12,93.
3. Adanya pengaruh yang signifikan pada terapi benson terhadap stress pada lansia.

## **6. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Keluarga Responden Lanjut Usia  
Keluarga dari responden lanjut usia dapat melakukan terapi benson secara rutin dan kontinyu dengan mempraktekan proses terapi dengan benar dan sesuai ketentuan agar kondisi lansia yang mengalami stress dapat semakin membaik dan menurun stressnya
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Untuk Peneliti selanjutnya diharapkan dapat membandingkan atau dapat melihat perbedaan skor stress dengan kelompok yang di intervensi hanya 1 kali dengan kelompok yang di intervensi 2 kali.
3. Bagi Perawat  
Untuk Perawat selanjutnya diharapkan dapat memberikan intervensi terapi benson pada lansia yang mengalami stress.
4. Bagi Kader  
Diharapkan bagi kader posyandu lansia untuk menjalankan kegiatan pelaksanaan terapi benson

## **7. DAFTAR PUSTAKA**

- (1) Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 67. (2015). Permenkes RI No 67 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat. *Kemenkes RI*, 1(1), 1–100.
- (2) Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15-20.
- (3) National, G., & Pillars, H. (2020). keperawatan Gerontik. *Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*, 22(1), 1–13.
- (4) Departemen Sosial. (2015). pusat data dan informasi. Jakarta: Departemen Sosial.
- (5) Badan Pusat Statistik. (2010). Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Yogyakarta 2010.
- (6) Esprensa, A., & Ekacahyaningtyas, M. (2022). Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Era New Normal: Overview of Stress Levels in the Elderly in the New Normal Era. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10(1), 44-50.
- (7) Fizran, F., & Darmayanti, D. (2020). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN REMINISCANCE TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA

- PUSKESMAS MANDIANGIN KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2018. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 299-312.
- (8) Azizah (2017). *Keperawatan Lanjut Usia Edisi I*. Yogyakarta : Graha Ilmu
  - (9) Stanley, M., & Beare, P.G. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik (Gerontological nursing: A health promotion/protection approach)*. (Edisi 2) (Nety Juniarti, Sari Kurnianingsih, Penerjemah). Jakarta: EGC.
  - (10) Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2).
  - (11) Simorangkir, L., Sirait, I., Sitepu, A. B., Siringo-ringo, M., Pane, J., Sinaga, A., & Rupang, E. R. (2022, January). Pendampingan Seft Kepada Lansia Yang Mengalami Stress Di Biara Lanjut Usia Kongregasi Ksfl Pematang Siantar. In *Konferensi Nasional Pengabdian Masyarakat (KOPEMAS) 2021*.
  - (12) Hurlock, E.B. 2004. *Developmental psychology: a life span approach*. 5th edition. Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
  - (13) Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. *Jurnal keperawatan jiwa*, 1(2).
  - (14) Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
  - (15) Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta
  - (16) Sunaryo, M. K., Rahayu Wijayanti, S. K., Kep, M., Kom, S., Kuhu, M. M., SKM, M., ... & Kuswati, A. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
  - (17) Musradinur, M. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183-200.
  - (18) American Psychology Association. (2010) *Coping With Stress and Anxiety*
  - (19) Lavretsky H NP. (2012) „Stress, inflammation, and aging“, *Am J Geriatr Psychiatry*, 20(9):729-733. doi:10.1097
  - (20) Rokhman, A. (2021). Penurunan Stress Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 52-58.
  - (21) Habibollahpour, M., Ranjkesh, F., Motalebi, S. A., & Mohammadi, F. (2019). The Impact of Benson's relaxation technique on the quality of sleep in the elderly. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(1), 88-94.
  - (22) Dalimartha, S., Purnama, B. T., SpGK, M. S., Nora Sutarina, S., Mahendra, B., Akp, I., & Darmawan, R. (2008). *Care your self, Hipertensi*. Penebar PLUS+.
  - (23) Hawari, D. (2016). *Manajemen men Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
  - (24) Jafari, H., Janati, Y., Yazdani, J., Bali, N., & Hassanpour, S. (2018). The effect of relaxation technique on fatigue levels after stem cell transplant. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 23(5), 388.
  - (25) Rambod, M., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Rafii, F., & Sharif, F. (2013). The effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: a randomized trial. *Complementary therapies in medicine*, 21(6), 577-584.