### EFEKTIFITAS RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN STRES PADA LANSIA DI DESA KEDUNGBANJAR KECAMATAN SUGIO KABUPATEN LAMONGAN

Tri Yunisda Nur Sholikah

### ABSTRAK

Kelompok lansia dipandang sebagai kelompok masyarakat yang beresiko mengalami gangguan kesehatan, sehingga memicu timbulnya stres. Salah satu cara untuk menurunkan stres lansia yakni dengan relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui adanya perbedaan antara relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender untuk menurunkan stres lansia.

Desain penelitian menggunakan *Quasy Eksperimental* dengan jenis rancangan *Two Group Pre-Post Test Design*. Populasi lansia di Desa Kedungbanjar sebanyak 90 lansia dengan *purposive sample* didapatkan sebanyak 30 lansia yang memenuhi kriteria inklusi penelitian ini. Stres diukur menggunakan kuisioner DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*).

Hasil uji statistik *wilcoxon* dengan SPSS pada kelompok relaksasi benson didapatkan p-value :0,001<0,05 (relaksasi *Benson* efektif menurunkan stres lansia, dengan *pre test* sebanyak 9 lansia (60%) menurun menjadi 7 lansia (46,7%)), kelompok aromaterapi lavender didapatkan p-value: 0,002<0,05 (aromaterapi lavender efektif menurunkan stres lansia, dengan *pre test* sebanyak 9 lansia mengalami stres sedang (60%) menurun menjadi 10 lansia (66,7%) mengalami stres ringan) serta pada uji *Mann Whitney post* intervensi didapatkan p-value: 0,076 >0,05 (tidak ada perbedaan efektifitas relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres lansia). Relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender dapat diberikan untuk menurunkan stres lansia.

**Kata Kunci**: Stres pada Lansia, relaksasi *Benson*, aromaterapi lavender

### 1. PENDAHULUAN

Kelompok lansia dipandang sebagai kelompok masyarakat yang beresiko mengalami gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan lansia mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang akhirnya akan berpengaruh juga pada aktivitas ekonomi dan social mereka. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan seharihari. Meningkatnya jumlah penduduk lansia menimbulkan masalah pada lansia baik dari segi fisik, mental dan sosial. Salah satu masalah yang sering dijumpai pada lansia vaitu stres (Maimun, 2013).

Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes, 2013). Berdasarkan pusat Biro Statistik (BPS) Provinsi Jatim jumlah lansia umur 60 tahun ke atas tahun 2007 sebanyak 4.209.817 orang dengan rincian laki-laki 1.811.955 orang dan perempuan 2.397.822 orang dari jumlah tersebut 2,7 juta terlantar. Pada tahun 2010 jumlah lansia di Kabupaten Lamongan mencapai 3.456 jiwa dan sebanyak

70 % mengalami stres yakni 2419 jiwa (Riskesdas, 2013).

Dampak stres yang jika tidak dapat diatasi oleh lansia dapat menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik. Hal ini terjadi karena lansia memikirkan dan mempunyai persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Keadaan ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Putri, 2012).

Relaksasi Benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres dan usaha untuk Relaksasi menghilangkan stres. merupakan merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan keyakinan pasien, factor yang menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Kelebihan latihan tehnik relaksasi Benson daripada latihan yang lain adalah latihan relaksasi Benson lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Selain itu terapi relaksasi Benson juga sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama maupun sendirian (Khusariyadi, 2011).

Selain relaksasi Benson terdapat alternative lainva vakni aromaterani lavender. Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan alternative yang sangat efisien dan efektif. Efisien karena tidak diperlukan keahlian khusus atau sertifikat khusus untuk dapat aromaterapi. Penggunaan menggunakan aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai Aromaterapi lavender danat meningkatkan kenyamanan, menurunkan kecemasan dan stres, menurunkan ketegangan fisik dan mental dan mengendalikan nyeri secara umum (Khushariyadi, 2011).

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan terhadap gangguan insomnia pada lansia yang dilakukan oleh Rodiyah (2014), didapatkan hasil terjadi penurunan derajat insomnia yang signifikan pada kelompok perlakuan yang diberi aromaterapi. Dari hasil penelitianya menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebelum pemberian aromaterapi lavender seluruhnya mengalami insomnia (100%) dan setelah pemberian sedang aromaterapi lavender hampir seluruh responden mengalami penurunan menjadi insomnia ringan sejumlah 14 responden (93.3%).

Penelitian yang dilakukan oleh Wiwik (2016), didapatkan hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian relaksasi *Benson* seluruhnya 48 responden mengalami stres sedang sebanyak 46 lansia (100%) dan setelah pemberian relaksasi *Benson* lebih dari setengah lansia mengalami stres ringan sebanyak 30 lansia (65.3%) dan sebagian kecil lansia mengalami stres berat sebanyak 3 lansia (6.5%).

Pengobatan altenative tersebut belum diketahui mana yang lebih efektif. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitihan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas terapi relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres pada lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

#### 2. METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *pra eksperimen* dengan pendekatan *two group pretest posttest design,* yang terdiri dari dua kelompok intervensi satu

kelompok diberi terapi relaksasi *Benson* dan satu kelompok lainya diberi aromaterapi Sebelum diberikan intervensi lavender. peneliti melakukan penilaian terhadap skor stres respoden (pre test). Dilakukan pretest (O1) pada kedua kelompok tersebut dan diikuti intervensi (X) pada kedua kelompok eksperimen. Intervensi dilakukan setelah beberapa waktu dilakukan posttest (O2) pada kedua kelompok tersebut (Notoatmodjo, 2010).

Populasi pada penelitian ini adalah lansia di desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi 1. lansia yang berumur 60-74 tahun (elderv), 2. lansia yang mengalami stres, 3. lansia yang bersedia menjadi responden penelitian. Sampel berjumlah 30 lansia, 15 lansia diberikan relaksasi Benson dan 15 lansia diberikan aromaterapi lavender.

#### 3. HASIL PENELITIAN

1) Stres Lansia Sebelum Diberikan Relaksasi *Benson* di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan

No	Tingkat	Frekuensi	Persentase	
	stres		(%)	
1	Normal	0	0	
2	Stres ringan	6	40	
3	Stres sedang	9	60	
4	Stres parah	0	0	
5	Stres sangat	0	0	
	parah			
	Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukan bahwa hampir sebagian lansia yang mengalami stres ringan sebelum diberikan relaksasi *Benson* yaitu sebanyak 6 (40%) lansia sedangkan lebih dari sebagian lansia yang mengalami stres sedang sebelum diberikan relaksasi *Benson* yaitu sebanyak 9 (60%) lansia.

## 2) Stres Lansia Sesudah Diberikan Relaksasi *Benson* di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan

No	Tingkat	Frekuensi	Persentase	
	stres		(%)	
1	Normal	7	46,7	
2	Stres ringan	7	46,7	
3	Stres sedang	1	6,7	

	parah Jumlah	15	100
5	Stres sangat	0	0
4	Stres parah	0	0

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukan bahwa hampir sebagian lansia yang tidak mengalami stres sesudah diberikan relaksasi *Benson* yaitu sebanyak 7 (46,7%) lansia sedangkan sebagian kecil lansia yang mengalami stres sedang sesudah diberikan relaksasi *Benson* sebanyak 1(6,7%) lansia.

Efek.	N	Me	Mi	Std.	P
Pembelaj		an	n-	Deviati	val
aran			Ма	on	ue
			x		
Pre-test	1	19.	15-	2.850	
	5	53	24	2.830	0.0
Post-test	1	14.	10-	3.159	01
	5	47	20	3.139	

Berdasarkan uji *uji Wilcoxon Sign Rank* Test dengan mengunakan SPSS for windows versi16.00 menunjukkan hasil yang di dapatkan nilai Z -3,426 dengan tingkat signifikan 0,001 (p<0,05). Sehingga H<sub>1</sub> diterima artinya terdapat efektifitas pemberian relaksasi Benson terhadap stres lansia yang ditunjukan dengan adanya penurunan hasil *pre* dan post dilakukan intervensi relaksasi Benson tersebut.

# 3) Stres Lansia Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan

No	Tingkat stres	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	0	0
2	Stres ringan	6	40
3	Stres sedang	9	60
4	Stres parah	0	0
5	Stres sangat	0	0
	parah		
	Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukan bahwa hampir sebagian lansia yang mengalami stres ringan sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 6 (40%) lansia sedangkan lebih dari sebagian lansia yang mengalami stres sedang sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 9 (60%) lansia.

## 4) Stres Lansia Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan

No	Tingkat	Frekuensi	Persentase	
	stres		(%)	
1	Normal	2	13,3	
2	Stres ringan	10	66,7	
3	Stres sedang	3	20	
4	Stres parah	0	0	
5	Stres sangat	0	0	
	parah			
	Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukan bahwa lebih dari sebagian lansia yang mengalami stres ringan sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 10 (66,7%) lansia sedangkan sebagian kecil lansia yang tidak mengalami stres sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 2 (13%) lansia.

Efek. Pembelaj aran	N	Me an	Mi n- Ma x	Std. Deviat ion	P val ue
Pre-test	1	19.	15-	3.019	0.0
	5	40	25	3.019	0.0
Post-test	1	16.	12-	2.669	02
	5	53	22	2.009	

Berdasarkan uji *uji Wilcoxon Sign Rank Test* dengan mengunakan *SPSS for windows versi* 16.00 menunjukkan hasil yang di dapatkan nilai Z -3,084 dengan tingkat signifikan 0,002 (p<0,05). Sehingga H<sub>1</sub> diterima artinya terdapat efektifitas pemberian aromaterapi lavender terhadap stres lansia yang ditunjukan dengan adanya penurunan hasil *pre* dan *post* dilakukan intervensi aromaterapi lavender tersebut.

5) Perbedaan Efektifitas Pemberian Relaksasi *Benson* dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres Lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan

Efekt. intervensi	N	Mea n	Mi n- Ma x	Std. Deviati on	P valu e
Pre-test relaksasi Benson	1 5	19.5 3	15- 24	2.850	0.07
Pre-test Aromater api Lavender	1 5	19.4 0	15- 25	3.019	6
Post-test relaksasi Benson	1 5	14.4 7	10- 20	3.159	0.07
Post-test Aromater api Lavender	1 5	16.5	12- 22	2.669	6

Berdasarkan tabel 4.10 hasil analisis uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan hasil *pre-test* intervensi relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender di dapatkan nilai P=0.076 (P>0.005). Sehingga dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender tidak ada perbedaan tingkat stres pada lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

Pada tabel 4.10 diatas menunjukan hasil analisis uji *Mann Whitney* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan efektifitas pemberian relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender dengan didapatkan nilai P=0.076 (P>0.005). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> diterima, artinya tidak ada perbedaan efektifitas pemberian relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

### 4. PEMBAHASAN

# Stres Lansia Sebelum Diberikan Relaksasi Benson di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa hampir sebagian lansia yang mengalami stres ringan sebelum diberikan relaksasi *Benson* yaitu sebanyak 6 (40%) lansia sedangkan lebih dari sebagian lansia yang mengalami stres sedang sebelum

diberikan relaksasi *Benson* yaitu sebanyak 9 (60%) lansia.

Lansia merupakan siklus kehidupan ditandai dengan tahapan-tahapan vang menurunya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentanya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada kardiovaskuler. dan pembuluh darah pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya. Perubahan tersebut pada umumnya berpengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan lansia. Secara umum juga akan berpengaruh pada activity of daily living (Fatimah, 2010).

Lansia adalah keadaan yang ditandai kegagalan seseorang untuk oleh mempertahankan keseimbangan terhadan kondisi fisiologis. Kegagalan stres berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Apabila stres pada lansia tidak segera ditangani maka akan berdampak juga (Efendy dan bagi kesehata fisik lansia Makhfudli, 2013).

Ada beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres diantaranya adalah sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan diseluruh tubuh (Hawari, 2016).

Lansia yang mengalami penurunan berbagai fungsi organ tubuh akan berdampak pada kesehatan fisik lansia. Untuk menyelesaikan beberapa masalah kesehatan fisik lansia harus dapat mengontrol stres agar tidak memperburuk masalah kesehatan lansia. Salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan yakni dengan relaksasi Benson. Apabila relaksasi Benson diberikan secara rutin selama empat minggu maka akan memberikan efek relaksasi yang efektif untuk menurunkan stres lansia.

# 2. Stres Lansia Sesudah Dilakukan Relaksasi *Benson* di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukan bahwa hampir sebagian lansia yang tidak mengalami stres sesudah diberikan relaksasi *Benson* yaitu sebanyak 7 (46,7%) lansia sedangkan hampir sebagian lansia yang mengalami stres ringan sesudah diberikan relaksasi *Benson* yaitu sebanyak 7 (46,7%) lansia dan sebagian kecil lansia yang mengalami stres sedang sesudah diberikan relaksasi *Benson* sebanyak 1 (6,7%) lansia.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Wiwik (2016) bahwa relaksasi *Benson* dapat menurunkan tingkat stres pada lansiadengan hasil data yang menunjukan dari 46 (100%) lansia yang mengalami stres sedang menjadi 30 (65.2%) lansia mengalami stres ringan setelah diberikan relaksasi *Benson*.

Menurut Yosep (2011) mendefinisikan stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya. Teknik relaksasi diajarkan hanya saat klien sedang tidak merasakan rasa tidak nyaman yang akut hal ini dikarenakan membuat ketidakmampuan berkonsentrasi latian menjadi tidak efektif.

Relaksasi *Benson* diindikasikan untuk pasien yang mengalami nyeri, depresi, mengalami kecemasan, insomnia, dan stres. Relaksasi *Benson* ini dapat dilakukan pada semua umur dan tidak ada kontraindikasinya (Inayati, 2012).

Dengan demikian dapat disimpulkan teknik relaksasi secara efektif mempunyai pengaruh dalam penurunan tingkat stres pada lansia. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa hampir sebagian lansia yang mengalami stres ringan dan lebih dari sebagian lansia yang mengalami stres sedang sebelum diberikan relaksasi Benson. Setelah diberikan relaksasi Benson hampir sebagian lansia yang tidak mengalami stres dan sebagian kecil lansia yang mengalami stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres dari sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson yang berarti relaksasi Benson efektif dalam penurunan tingkat stres pada lansia.

3. Stres Lansia Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukan bahwa hampir sebagian lansia yang mengalami stres ringan sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 6 (40%) lansia sedangkan lebih dari sebagian lansia yang mengalami stres sedang sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 9 (60%) lansia.

Lansia sering mengalami masalahmasalah kesehatan fisik karena terjadinya kemunduran fisik pada lansia,hal ini dapat memicu timbulnya stres pada lansia. Menurut Stuart, (2013) faktor penyebab stres vaitu: 1) Biologi yang dapat mempengaruhi stres pada lansia meliputi faktor keturunan, status nutrisi dan status kesehatan. 2) Psikologi yang dapat mempengaruhi stres pada lansia meliputi kemampuan verbal, pengetahuan moralnya, personal terhadap dirinya sendiri dorongan/motivasi. 3) Sosial budaya: sedangkan menurut sosial budaya meliputi faktor pendidikan, pekerjaan, posisi sosial, latar belakang budaya dan agama.

Menurut Hawari (2016) kondisi dari stres memiliki dua aspek fisik atau biologis (melibatkan materi atau tantangan yang fisik) dan psikologis mengguanakan (melibatkan bagaimana individu memandang situasi dalam hidup mereka). Kondisi fisik maupun psikologis sama-sama dapat memicu munculnya stres pada lansia. Tingkah laku negative yang muncul ketika seseorang mengalami stres pada aspek gejala tingkah laku adalah mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma karena dia tidak bisa mengontrol perbuatanya dan bersikap tak acuh pada lingkungan dan suka melakukan penuduhan pekerjaan.

Stres lansia dapat dipengaruhi oleh banyak faktor hal ini akan memperparah stres lansia apabila tidak ada intervensi yang diberikan untuk mencegah stres yang lebih berat. Agar tidak menambah faktor stres, lansia perlu intervensi yang efisien yang tidak menggunakan banyak tenaga fisik yang mengeluarkan materi banyak. Aromaterapi lavender merupakan cara yang efisien untuk mengatasi stres pada lansia. Aromaterapi lavender mudah didapat dan tidak perlu energi yang banyak untuk terapi menurunkan stres pada lansia.

## 4. Stres Lansia Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukan bahwa lebih dari sebagian lansia yang mengalami6stres ringan sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 10 (66,7%) lansia sedangkan sebagian kecil lansia yang tidak mengalami 6stres sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 2 (13,3%) lansia dan sebagian kecil lansia yang mengalami6stres sedang sesudah diberikan aromaterapi lavender sebanyak 3 (20%) lansia.

Menurut Chomaria (2018) stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan dan emosi. Stres merupakan realitas kehidupan yang selalu di alami oleh setiap individu. Setaiap manusia tidak dapat menghindari 6stres dalam kehidupannya, karena 6stres sangat diperlukan dalam proses tumbuh kembang. Stres merupakan reaksi normal tubuh dan merupakan naluri untuk melindungi diri dari tekanan fisik, psikis, dan lingkungan yang6stres, sampai kita melakukan adaptasi sehingga kondisi menjadi seimbang kembali.

Menurut Jaelani (2009) aromaterapi memiliki efek positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum dapat merangsang sensori. reseptor, dan pada akhirnva mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi. Aroma yang ditangkap oleh reseptor di hidung yang kemudian memberikan informasi lebih jauh stres otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga hipotalamus merupakan yang pengaturan6stres internet tubuh. termasuk6stres seksualitas, suhu tubuh dan reaksi terhadan stres.

Dari pernyataan tersebut dapat dengan disimpulkan bahwa aromaterapi lavender otak dapat mengontrol emosi yang akan membuat tingkat6stres menurun. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa hampir sebagian lansia yang mengalami stres ringan dan lebih dari sebagian lansia yang mengalami stres sedang sebelum diberikan relaksasi Benson. Setelah diberikan aromaterapi lavender lebih dari sebagian lansia mengalami stres ringan dan sebagian kecil lansia tidak mengalami stres. Hal ini menunjukkan

terdapat penurunan6stres setelah diberikan aromaterapi lavender. Hal ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender efektif untuk menurunkan6stres lansia.

# 5. Perbedaan Efektifitas Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan

Berdasarkan 6tres 4.10 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan6stres lansia di Kedungbanjar Kecamatan Kabupaten Lamongan. Sesuai dengan analisa hasil data menggunakan uji Mann Whitney terdapat hasil bahwa nilai P = 0.076 dimana P > 0.005 sehingga  $H_0$  diterima, artinya bahwa tidak terdapat perbedaan efektifitas relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan 6stres lansia di desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. Namun kelompok relaksasi *Benson* memiliki nilai rerata hasil skor DASS lebih rendah dibandingkan dengan kelompok aromaterapi lavender. Hal tersebut dibuktikan dengan selisih rerata hasil skor DASS sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi Benson 5,06 sedangkan pada kelompok aromaterapi lavender dengan selisih rerata hasil skor 2,87.

penelitian ini tidak terdapat perbedaan efektifitas relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres lansia di desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. Berdasarkan tabel 4.6 diatas kelompok intervensi relaksasi Benson didapatkan hasil tingkat6stres lansia setelah dilakukan intervensi sebagian lansia yang tidak mengalami6stres yaitu sebanyak 7 (46,7%) lansia dan sebagian kecil lansia yang mengalami6stres sedang sebanyak 1 (6,7%) lansia sedangkan berdasarkan tabel 4.9 diatas pada kelompok aromaterapi lavender lebih dari sebagian lansia yang mengalami6stres ringan sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 10 (66,7%) lansia dan sebagian kecil lansia yang tidak mengalami 6stres sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 2 (13,3%) lansia.

Teknik terapi relaksasi *Benson* cukup efektif untuk membuat keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat yang membuat seseorang dapat istirahat

dengan tenang. Manfaat dari terapi relaksasi Benson yaitu ketentraman hati, berkurangnya dan cemas, khawatir, menghilangkan kelelahan meredakan stres dan dapat digunakan disegala tempat dan tidak menimbulkan efek samping. Terapi relaksasi Benson berbeda dengan terapi lainnya karena Benson menyebutkan terapi relaksasi berulang-ulang kalimat ritual dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan sehingga akan menimbulkan respon relaksasi yang kuat dibandingkan tanpa melibatkan unsur keyakinan dan dapat menambah keimanan dan keyakinan pasien (Kushariyadi, 2011).

Aromaterapi memiliki efek positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum dapat merangsang sensori, reseptor, dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi. Aroma yang ditangkap oleh reseptor hidung yang kemudian di memberikan informasi lebih jauh ke arah otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga ke hipotalamus yang merupakan pengaturan sistem internet tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh dan reaksi terhadap stres (Jaelani, 2009).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan 7stres lansia di desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

- 1. Lebih dari sebagian lansia mengalami stres sedang sebelum diberikan relaksasi *Benson* di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.
- 2. Setelah dilakukan relaksasi *Benson* stres lansia menurun menjadi hampir sebagian lansia normal atau tidak mengalami stres di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.
- 3. Lebih dari sebagian lansia mengalami stres sedang Sebelum dilakukan aromaterapi lavender di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.
- 4. Setelah dilakukan aromaterapi lavender stres lansia menurun menjadi lebih dari

- sebagian lansia yang mengalami stres ringan di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.
- Tidak terdapat perbedaan efektifitas pemberian relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres pada lansia di Desa Kedungbanjar Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa upaya yang perlu diperhatikan antara lain:

#### a. Bagi Akademis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan sebagai saran pembanding dalam memperkaya informasi tentang pemberian relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres pada lansia

### b. Bagi Praktisi

- 1) Bagi Profesi Keperawatan : Hendaknya perawat dapat memberikan intervensi kepada lansia yang mengalami stres dengan relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender untuk menurunkan stres lansia.
- 2) Bagi Peneliti: Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang cara menurunkan stres dengan relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya : Sebagai referensi dan juga pembanding khususnya dalam penelitian lebih lanjut tentang efektifitas pemberian relaksasi *Benson* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres.

### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Andini, N. K. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penduduk Lanjut Usia Masih Bekerja. Fakultas MIPA Universitas Udayana: Piramida.
- Ariyanto. (2011). *Terapi Komplementer*.http://alumniakper
  depkes smg.wordpress.com diakses
  pada 30 November 2019
- Aryana. (2013). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Anggara.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Chomaria, N. (2018). *Bye bye Stres*. Jakarta: Gramedia.
- Cunha, M. G. (2011). *Macam-macam Penyebab Stres Pada Lansia*. HYPERLINK

  "http://www.atmajaya.ac.id/content.asp?f=13&id=3571"

  http://www.atmajaya.ac.id/content.asp?f=13&id=3571 diakses tanggal 10 november 2019
- Dewi. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Fakultas Kedokteran Universita Udayana.
- Efendy, M. &. (2013). Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres, Cemas* dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat. (2010). *Prosedur Perawatan Untuk Usia Lanjut*. Jakarta: EGC.
- Inayati, N. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Jember. http://jurnalperawatstikespemjombang. ac.id. diakses pada 20 November 2019
- Jaelani. (2009). *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013 Hasil Riset Kesehatan Dasar Kemkes RI;2013http://depkes.go.id. diakses pada 20 November 2019
- Khusariyadi, S. (2010). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika.
- Maimun, M. A. (2013). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap

- Penurunan Tingkat Stres di Unit Pelayanan Sosial Panti Werdha Babat Lamongan.
- Mubarak, W. I. (2013). *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pande. (2013). Pengaruh Armaterapi Lavender Terhadap Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di RSJ Bali. Bali: Jurnal Kesehatan STIKES Husada.
- Perry, P. a. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7 Volume 3. Jakarta: EGC.
- Putri, R. D. (2012). Perbedaan Tingkat Stres
  Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal
  di Rumah dan di UPT Pelayanan
  Sosial Lanjut Usia Bondowoso.
  Universitas Jember.
  http://jurnalperawatstikespemjombang.
  ac.id. diakses pada 20 November 2019
- Rodiyah.(2014). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Derajat Insomnia di UPT Pelayanan Sosial Jember.http://jurnalperawatstikespemj ombang.ac.id. diakses pada 20 November 2019
- Saam. (2012). *Tingkat Stres*.http:psikologihore.ac.id diakses
  pada 20 November 2019
- Sharma. (2009). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres

- *Mahasiswa*. www.indoskripsi.com diakses pada 20 November 2019
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Wahyuningsih, M. (2014). Efektifitas Aromaterapi Lavender dan Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalina Kala 1 Fase Aktif di BPS Utami dan Ruang Ponek RSUD Karanganyar.
- WHO (2012). Lansia di Asia http://digilibunila.ac.id. diakses pada 30 November 2019
- Wiwik. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres di Unit Pelayan Sosial Panti Werdha Babat Lamongan.
- Wuladari, L. H. (2010). Gambaran Stres
  Dibidang Akademik Pada Pelajar
  Sindrom Hurried.
  <a href="http://repository.usu.id">http://repository.usu.id</a> diakses pada
  20 November 2019
- Yosep, I. (2011). *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Refika Aditama.