

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA PASURUAN YANG BERLOKASI DIBABAT
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



WIWIK
NIM. 12.02.01.1160

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SKRIPSI

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UPTPELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA PASURUAN YANG BERLOKASI DIBABAT
KABUPATEN LAMONGAN**

**Diajukan Kepada Program Studi S1 Keperawatan STIKES
Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**WIWIK
NIM. 12.02.01.1160**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : WIWIK
NIM : 12.02.01.1160
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : TUBAN, 02 JULI 1993
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN (STIKES)
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “PENGARUH TEHNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN STRES PADA LANSIA DI.UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PASURUAN YANG BERLOKASI DIBABAT KABUPATEN LAMONGAN” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 13 Mei 2016

Yang menyatakan



WIWIK

NIM. 12.02.01.1160

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : WIWIK
NIM : 12.02.01.1160
Judul : PENGARUH TEHNIK RELAKSASI BENSON
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
LANSIA DI UPT.PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA
PASURUAN YANG BERLOKASI DIBABAT
KABUPATEN LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji skripsi pada
tanggal: 13 Mei 2016

Oleh:

Mengetahui :

Pembimbing I



Hj.Siti Sholikhah, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIK. 197903062006016

Pembimbing II



Amirul Amalia, S.ST,M.Kes
NIK. 198312232006020

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Prodi Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan

Tanggal :13 Mei 2016

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. H. Masram, MM,M.Pd
Anggota : 1. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep.,Ns.,M.Kes
2. Amirul Amalia, S,ST,M.kes

Tanda Tangan



Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes
NBM. 936.665

KURRIKULUM VITAE

Nama : WIWIK

Tempat Tgl. Lahir : Tuban, 02Juli 1993

Alamat Rumah : Dsn. NgelomDs.SidingKec. BancarKab. Tuban

Pekerjaan : Mahasiswa

RiwayatPendidikan :

1. SD TengerkulonBancarTubanLulusTahun 2006
2. MTS Hasyimiyah Lulus Tahun 2009
3. MA SalafiyahAsy-Syafi'iyahJatirogoTubanLulusTahun 2012
4. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan Lulus Tahun 2016

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

SESUATU YANG BELUM DIKERJAKAN, SERINGKALI TAMPAK MUSTAHIL,
KITA BARU YAKINKALAU KITA TELAH BERHASIL MELAKUKANNYA DENGAN
BAIK DAN TIADA NYA KEYAKINANLAH YANG MEMBUAT ORANG
TAKUT MENGHADAPI TANTANGAN.

Kupersembahkan Skripsi Ini Untuk :

- ✚ Rasa syukur ku kepada Allah karena telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam mengerjakan skripsi ini.
- ✚ Ibu ku purwati dan bapak ku karsono tercinta sebagai tanda bakti, hormat, restu dan rasa terimakasih yang tiada terhingga yang telah memberikan dukungan dan doa disetiap langkahku, cinta dan kasih sayang yang tiada mungkin dapat aku balas hanya dengan selembar kertas yang ku tuliskan cinta dan persembahan, semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ibu dan bapak ku yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu menasehatiku menjadi lebih baik, terima kasih banyak ibu, bapak karena telah merawatku sampai sesedewasa ini.
- ✚ Semua teman-teman ku S1 keperawatan terutama kelas 8c STIKES Muhammadiyah Lamongan, terimakasih atas dukungan dan kerjasamanya selama ini.

ABSTRAK

Wiwik. 2016. “**Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia di UPT Pelayanan Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan**”. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah lamongan pembimbing: (1) Hj.Siti Sholikhah S.Kep.,Ns.,M.Kes (2) Amirul Amalia S.SiT,M.Kes.

Stress merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku seseorang dalam menyesuaikan tekanan baik secara internal maupun eksternal. Salah satu upaya untuk mengatasi stress adalah dengan metode relaksasi Benson. Hal itu karena relaksasi terkandung unsur menenangkan diri. Tujuan dari penelitian adalah untuk menganalisa pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan di Babat Kabupaten Lamongan.

Desain penelitian *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dengan metode *simple random sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 48 lansia yang menderita stress di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.

Data penelitian ini diambil dengan pemberian perlakuan. Setelah dianalisis dengan menggunakan *uji wilcoxon signed rank test* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan lansia sebelum diberikan perlakuan tehnik relaksasi benson yang mengalami stress sedang sebanyak 46 lansia (95.8%) dan setelah diberikan perlakuan lebih dari sebagian lansia mengalami stress ringan sebanyak 30 lansia (65.2%). Setelah dilakukan uji statistic didapatkan nilai $Z = -5.041$ dan $P = 0,000$ dimana H_1 diterima artinya terdapat pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.

Untuk mengatasi masalah stress, salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah dengan pemberian tehnik relaksasi benson.

Kata Kunci : *Tehnik Relaksasi Benson, Stress, Lansia.*

ABSTRACT

Wiwik. 2016. "**The Effect of Benson Relaxation Techniques to Decrease Stress Levels of Elderly in the Elderly Care Unit Pasuruan Located In Babat Lamongan**". Thesis of Program S1 Nursing, STIKES Muhammadiyah Lamongan supervisor: (1) Hj.Siti Sholikhah S.Kep., Ns., Kes (2) the Commander of the Amalia S.SiT, Kes.

Stress is physiological a response, psychological and behavior to adjust the pressure both internally and externally. One effort to cope with stress is using Benson relaxation method. It is because relaxation is one of elements to calm our selves. The purpose of the study was to analyze the effect of benson relaxation techniques to decrease stress levels of elderly of Elderly in the elderly care unit pasuruan located in Babat Lamongan.

Pre-experimental research design approach was used in this study with one group pretest-posttest with simple random sampling method, the sample was 48 elderly people who suffer from stress of elderly in the Elderly care unit Pasuruan located in babat Lamongan.

The data was taken by giving treatment. After being analyzed using Wilcoxon signed rank test with significance level of $p < 0.05$. The results showed that in condition treatment benson relaxation techniques was under stress there were 46 elderly (95.8%) experiencing moderate stress and 30 elderly (65.2%). After being calculated using statistic test it was obtained the value of $Z = -5041$ and $P = 0,000$ H_1 was accepted which means that there was effect of benson relaxation techniques to decrease the level of stress of elderly in the Elderly care unit Pasuruan Located In Babat Lamongan.

To overcome the problem of stress, one of the alternatives that can be used is by giving benson relaxation techniques.

Keywords: Benson Relaxation Techniques, Stress, Elderly.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di UPT Pelayanan Soaial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsipenulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan
2. Arifal Aris, S. Kep.,Ners., M.Kes selaku Kaprodi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
3. Hj. Siti Sholikhah,S.Kep.,Ns.,M.Kesselaku Dosen Pembimbing 1 yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moral selama penyusunan skripsi ini.
4. Amirul Amalia, S,ST,M.Kesselaku Dosen Pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moral selama penyusunan skripsi ini.

5. Kepala UPT Pelayanan Sosial Lanjut usia pasuruan yang berlokasi di Babat Kabupaten Lamongan yang telah memberikan izin untuk melakukan survey awal di tempat tersebut.
6. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orang tuaku tercinta yang telah mendidik, selalu mendoakan dan membesarkan kami sampai kejenjang perkuliahan.
8. Saudara kami yang telah memberi dukungan moral dan material demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-temanku semuanya yang senantiasa memberiku semangat dan doa selama penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moral dan material demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan , 13 Mei 2016

Penulis



WIWIK

NIM. 12.02.01.1160

DAFTAR ISI

HALAMANJUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBARPENGESAHAN	iv
KURRIKULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTARISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xvii
DAFTAR SIMBOL	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 RumusanMasalah	5
1.3 TujuanPenelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Akademis	6
1.4.2 Bagi Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 KonsepLansia.....	8
2.1.1 Pengertian	8
2.1.2 Pengertian Proses Menua.....	8

2.1.3 Teori Tentang Proses Menua	10
2.1.4 Penggolongan Atau Batasan Umur Lanjut Usia	14
2.1.5 Permasalahan aspek fisiologis yang terjadi pada lanjut usia	15
2.2. Konsep Stres	18
2.2.1 Pengertian	18
2.2.2 Karakteristik	19
2.2.3 Penyebab Stress	20
2.2.4 Jenis-Jenis Stress	22
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Stress	24
2.2.6 Reaksi Tubuh Terhadap Stress	27
2.2.7 Gejala-Gejala Stress	29
2.2.8 Manifestasi Klinis Stress	30
2.2.9 Penatalaksanaan Stress	30
2.2.10 Pengukuran Tingkat Stress	33
2.3 Tehnik Relaksasi Benson	33
2.3.1	Makna
a. Relaksasi	33
2.3.2	Efek
Relaksasi	34
2.3.3	Macam-macam
Tehnik Relaksasi	35
2.3.4	Relaksasi
Benson	38
2.3.5	Prosedur
Tehnik Relaksasi Benson	43
2.4 Kerangka Konsep	45
2.5 Hipotesis Penelitian	46
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 ..Desain Penelitian	47
3.2 ..Waktu dan Tempat Penelitian	48
3.3 ..Kerangka Kerja	49

3.4..Identifikasi Variabel	50
3.5..Definisi Operasional Variabel	50
3.6..Sampling Desain.....	52
3.6.1 PopulasiPenelitian	52
3.6.2 Sampel	52
3.6.3 Sampling	54
3.7..Pengumpulan dan Analisa Data.....	55
3.7.1 Pengumpulan Data.....	55
3.7.2 Instrument atauAlatUkur	56
3.7.3 Analisa Data	56
3.8..Etika Penelitian.....	59
3.8.1 <i>Informed Consent</i> (LembarPersetujuanMenjadiResponden).....	59
3.8.2 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	59
3.8.3 <i>Anonimity</i> (TanpaNama).....	59
BAB 4 PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 ..Hasil Penelitian.....	60
4.2..Pembahasan	65
BAB 5 PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel 2.1	Jenis Stressor Berdasarkan Tahap Perkembangan	26
Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Terhadap Lansia Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.	51
Tabel 4.1	Karakteristik Lansia Berdasarkan Umur Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.	61
Tabel 4.2	Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.	61
Tabel 4.3	Karakteristik Lansia Berdasarkan Pekerjaan Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.	62
Tabel 4.4	Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.	62
Tabel 4.5	Karakteristik Lansia Berdasarkan Tingkat Stress Pre Intervensi Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.	63
Tabel 4.6	Distribusi Berdasarkan Tingkat Stress Lansia Post Intervensi Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.	63
Tabel 4.7	Tabel Silang Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stress Pada Lansia Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan.	64

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2.1	Kerangka konsep Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Terhadap Lansia Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan	45
Gambar 3.1	Desain Penelitian Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Terhadap Lansia Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan	47
Gambar 3.2	Kerangka Kerja Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Terhadap Lansia Di UPT. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Yang Berlokasi Di Babat Kabupaten Lamongan	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal penyusunan skripsi
- Lampiran 2 : Surat ijin survey awal dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah (STIKES) Lamongan
- Lampiran 3 : Surat balasan dari UPT. PSLU Babat Lamongan
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian Dari Dinas Sosial Surabaya
- Lampiran 5 : Lembar Permohonan menjadi responden
- Lampiran 6 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 7 : Lembar Observasi Stres
- Lampiran 8 : Lembar kuesioner stress
- Lampiran 9 : Lembar SOP tehnik benson
- Lampiran 10 : Tabulasi
- Lampiran 11 : Hasil Statistika SPSS
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

AHA	: <i>American Heart Association</i>
Amd.Keb	: AhliMadyaKebidanan
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih
Hj	: Hajah
Kab.	: Kabupaten
Kec.	: Kecamatan
Kg	: Kilo Gram
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.Mkes	: Magister ManagemenKesehatan
N	: Perkiraanbesarpopulasi
n	: Perkiraanjumlahsampel
NIM	: NomorIndukMahasiswa
No	: Nomor
Ns	: Ners
O	: Observasi
P	: Prosentase
p	: Perkiraanproporsi
Prodi	: Program Studi
Rp.	: Rupiah
S.Kep	: SarjanaKeperawatan
S1	: Strata 1
Sm	: Skor Maximal
Sp	: Skor yang diperoleh
SPSS	: Statistical Product and Service Solution
STIKES	: SekolahTinggiIlmuKesehatan
SWT	: SubhanahuWaTa'ala
WHO	: <i>World Health Organization</i>
X	: Intervensi
Yth.	: Yang Terhormat
Z	: Nilaistandar normal untuk α

DAFTAR SIMBOL

-	: sampai
%	: persen
\bar{x}	: mean skor kelompok
<	: kurang dari
=	: sama dengan
>	: lebih dari
Σ	: jumlah
\leq	: kurang dari atau sama dengan
2	: kuadrat
$b_1 b_2$: Koefisien
b_i	: Nilai Koefisien Variabel Independen (X_i)
e	: Variabel yang Tidak Diketahui
H1	: terdapat Hubungan
k	: jumlah item pernyataan dalam kuisisioner
N	: Perkiraan besar populasi
n	: Perkiraan jumlah sampel
p	: Perkiraan proporsi
q	: 1-p (100%-p)
S	: defies standar kelompok
S_{b_i}	: Nilai <i>Standard Error</i> Dari Variabel Independen (X_i)
T	: nilai dari T-skore
X	: frekuensi yang memperoleh
x	: skor responden
Z	: Nilai standar normal