

EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DAN NAFAS DALAM TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PSTW GAU MABAJI GOWA

Riyani H. Sahar, Azwar, Riskawati, Musdalipa, Kasmawati

Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
UIN Alauddin Makassar

ABSTRAK

Pendahuluan: Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat memicu timbulnya berbagai masalah kesehatan, salah satunya kecemasan. Beberapa terapi untuk menghilangkan kecemasan adalah relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan lansia.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah Metode penelitian *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan rancangan berupa pendekatan *Quasi Experimental with pretest & posttest control group design*. Dengan populasi sebanyak 95 lansia, jumlah sampel di dalam penelitian berjumlah 18 orang yakni 9 orang relaksasi benson dan 9 orang relaksasi nafas dalam dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kab. Gowa. Data yang dikumpulkan menggunakan lembar koesioner untuk mengukur kecemasan yaitu koesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

Hasil dan Pembahasan: Hasil Uji perbandingan pre test antara relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai $p\text{ value}=0.000 >0,774$. Sedangkan Uji perbandingan relaksasi benson dan nafas dalam post test didapatkan nilai $p=0,231$ yang berarti relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam tidak jauh berbeda artinya sama-sama efektif dalam menurunkan kecemasan tetapi jika dilihat dari skor relaksasi benson lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan relaksasi nafas dalam. Hal ini berarti H_0 diterima yakni relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan kecemasan.

Kesimpulan: Jadi, dapat disimpulkan bahwa relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan dan terapi ini bisa menjadi salah satu alternatif bagi seseorang yang mengalami kecemasan.

Kata Kunci: Kecemasan Lansia, Relaksasi Benson, Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

The changing that occurs in the elderly can lead health problems, which is anxiety. Some therapies for relieving anxiety are benson relaxation and deep breathing relaxation. This study aims to analyze the relationship of benson and relaxation in the use of elderly issues. The type of research used is Pre-experimental design research method that using the design in the form of quasi experimental approach with pretest and posttest control group design. a population of 95 elderly, the number of samples in the study amounted to 18 people. There are 9 people relaxation benson and 9 people breathe deep breath by using purposive sampling technique. This research was conducted at Tresna Werdha Gau Mabaji Social House Kab. Gowa. The Data is collected by using questionnaire sheet to measure anxiety is HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire. The result of pretest comparison test between benson relaxation and deep breath relaxation was obtained p value = $0.000 > 0.774$. While the comparison test of benson relaxation and relaxation of deep breath in post test obtained p value = $0,231$ which means relaxation of benson and relaxation of deep breath not much different. It is equally effective in reducing anxiety versus deep breathing relaxation. This means H_0 is accepted that benson relaxation and relaxation of breath in effective in reducing anxiety. It can be concluded that benson relaxation and relaxation of breath in effective against the decrease in anxiety and therapy levels can be an alternative for an anxious person. **Keywords:** Elderly Anxiety, Benson Relaxation, Deep Breathing Relaxation

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang mutlak terjadi dalam proses kehidupan manusia, hal ini bahkan dimulai sejak awal kehidupan. Seiring dengan kemunduran tersebut maka pada usia lanjut (lansia) pun akan mengalami perubahan fisik, mental, sosial ekonomi, dan psikologis¹. Biro Sensus Amerika serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami pertumbuhan warga lanjut usia terbesar di seluruh dunia pada tahun 2025 yaitu sebesar 414 %. Kondisi peningkatan jumlah penduduk lansia tersebut menjadikan Indonesia menduduki peringkat ke 4 setelah cina, india, dan Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2014, Penduduk lansia (≥ 65 tahun) di Indonesia sebanyak 13.729.992 jiwa (8,5%). Dan pada tahun 2015 penduduk lansia diproyeksikan mencapai angka sekitar 248 juta jiwa, dan pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat menjadi 10,0%. Di Indonesia terdapat 11 provinsi dari seluruh provinsi di Indonesia dengan presentase lansia lebih dari 7 persen, diantaranya adalah Sulawesi Selatan (8,8%) dan diperkirakan akan meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2020 serta mengalami *momen aging* pada tahun 2021².

Peningkatan jumlah penduduk lansia apabila tidak segera ditangani akan menambah masalah yang sangat kompleks, terutama dibidang kesehatan

mengingat lansia merupakan periode di

mana organisme telah mencapai kematangan dalam ukuran dan fungsi yang telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Masa tua banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan dengan baik, seperti diketahui bahwa memasuki lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degeneratif yang menyerang. Keadaan tersebut, berpengaruh pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar, maka tekanan atau stressor pada diri lansia berpengaruh pada rasa kecemasan dan stres. Menurunnya fungsi berbagai organ lansia menjadi rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis. Ada kecenderungan terjadi penyakit degeneratif, penyakit metabolik, gangguan psikososial, dan penyakit infeksi meningkat¹.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, semakin banyak pula penduduk lanjut usia. Meningkatnya jumlah penduduk lansia menimbulkan sejumlah masalah, terutama aspek kesehatan dan kesejahteraan lansia, secara psikologis masalah yang sering dijumpai akibat degeneratif lansia



adalah kecemasan³. Diperkirakan 15% sampai 20% orang berusia di atas 65 tahun mengalami gangguan mental. Gangguan mental yang sering dijumpai pada lansia yaitu insomnia, stres, depresi, ansietas, demensia, dan delirium atau psikiatri. Penelitian yang telah dilakukan oleh Eric J. Lenze, MD di University of Pittsburgh School of Medicine, menunjukkan bahwa gangguan kecemasan lebih umum pada orang tua, kecemasan menunjukkan 7% terjadi pada usia lanjut. Selain itu, sebuah penelitian yang diterbitkan dalam American Journal of Psychiatry (Beekman, dikutip dalam Warner, 2006) menemukan bahwa 10% orang dewasa yang berusia 55-85 tahun mengalami kecemasan⁴.

Menurut data dari organisasi kesehatan dunia (WHO), Di dunia jumlah penderita gangguan jiwa mencapai hampir 450 juta orang, dimana sepertiganya berdomisili di negara-negara berkembang. Di Afganistan, selama 30 tahun periode konflik mayoritas keluarga disana kehilangan setidaknya satu anggota keluarga. Hampir separuh penduduk berusia di atas 15 tahun di negara tersebut menderita gangguan mental seperti depresi, kecemasan, atau stres pasca trauma. Hal ini semakin diperparah dengan data dan fakta bahwa hampir separuh populasi dunia tinggal di negara dimana satu orang psikiater melayani 200.000 orang. Sedangkan di Indonesia sendiri gangguan jiwa diperkirakan 2 sampai 3 persen dan diperkirakan jumlah orang yang menderita kecemasan mencapai 5% dari jumlah penduduk Indonesia. Indonesia pada saat ini berpenduduk 120 juta orang, maka terdapat 120.000 orang dengan gangguan jiwa berat yang memerlukan perawatan. Gangguan jiwa bukan saja mengakibatkan kerugian ekonomis, material dan tenaga kerja. Gangguan jiwa juga mengakibatkan penderitaan yang tidak dapat digambarkan besarnya bagi penderita sendiri dan bagi keluarganya serta orang yang dicintainya. Penderitaan dapat berupa kegelisahan, kecemasan, keputus-asaan, dan kekecewaan, serta kekhawatiran. Secara psikologis masalah yang sering dijumpai akibat degeneratif lansia adalah kecemasan⁵.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak

dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek spesifik. Dalam beberapa kasus, kecemasan adalah kondisi kesehatan mental. Dalam beberapa kasus, kecemasan disebabkan oleh kondisi medis yang memerlukan perawatan⁶.

Penanganan yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan melakukan teknik relaksasi benson dan teknik relaksasi nafas dalam.

Teknik relaksasi benson yaitu merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa lansia ini cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah

ketidaknyamanan pada lansia yaitu dengan teknik relaksasi benson. Terapi ini sudah banyak digunakan baik untuk penurunan ketegangan, atau mencapai kondisi tenang seperti menghilangkan nyeri, stres, insomnia, penurunan tekanan darah, dan depresi. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan 10 sampai 20 menit sebanyak dua kali sehari⁷. Teknik relaksasi nafas dalam yaitu merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain itu rekhnik relaksasi juga meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah⁸.

Kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah.

Dari hasil wawancara pegawai dinas sosial yang bertugas mengatakan bahwa penelitian tentang perbandingan penggunaan teknik relaksasi benson dan

relaksasi nafas dalam pada lansia dengan masalah kecemasan belum pernah dilakukan di panti sosial tresna werdha 2016 dihuni sebanyak 96 lansia dengan 33 laki-laki dan 63 perempuan dengan rentang usia 60-90 tahun. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 02 februari 2016, setelah dilakukan wawancara dengan sejumlah lansia dan perawat pelaksana, ditemukan bahwa terdapat 20 orang lansia

yang mengalami kecemasan mereka mengalah penyakitnya tidak kunjung sembuh, susah tidur, sulit fokus terhadap apa yang dikerjakan dan terlihat tidak bersemangat, orang mengeluh kangen dengan suasana di rumah, jarang ditengok sama keluarga, terkadang memilih sendiri, bangun malam hari dan menangis saat teringat dengan keluarga, merasa kebingungan saat ditanya (pelupa), tidak bersemangat dan takut akan kematian.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “efektivitas relaksasi benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia ”

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian menggunakan (Experimental) dengan pendekatan *Quasi Experimental with pretest & posttest control group design* merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Ma'baji. Penelitian ini melibatkan kelompok pembandingan (kontrol). Pada kelompok perlakuan sebelumnya akan di observasi awal (*pretest*) setelah itu akan di observasi yang terakhir (*posttest*) yang memungkinkan dapat menguji perubahan kecemasan yang terjadi setelah adanya perlakuan⁹.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa. Penelitian dilakukan pada bulan Maret yakni 18 April sampai 01 Mei 2016.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di PSTW Gau Mabaji Kab.Gowa yang mengalami kecemasan yang berjumlah 95 orang.

Sampel

Sampel merupakan sejumlah kelompok kecil yang mewakili populasi untuk dijadikan sebagai objek penelitian⁹. Sampel dalam penelitian ini ialah lansia yang mengalami kecemasan yang berjumlah 18 orang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik Sampling

Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya¹⁰.

Kriteria Inklusi

1. Responden yang mengalami kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat.
2. Responden yang berusia mulai dari 60-86 tahun.
3. Responden yang beragama islam

Kriteria Eksklusi

1. Lansia yang sakit.
2. Lansia yang tidak bersedia menjadi responden.

Pengumpulan Data

1. Data Primer
Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden yaitu lansia.
2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber lain, dalam hal ini peneliti mengambil data dari dokumentasi PSTW Gau Mabaji, Kab. Gowa.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Lembar Observasi
2. Kuesioner yang digunakan adalah HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Analisis Data

Analisis Deskriptif (*Univariat*)

Analisis data univariat merupakan proses analisis data pada tiap variabelnya. Analisis data ini sebagai prosedur statistik yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pada setiap variabelnya. Pada penelitian ini analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran statistik responden.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel independen dan dependen yang diduga memiliki korelasi. Uji statistik *Parametrik Paired T-test* digunakan jika data berdistribusi normal dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0.005$ selanjutnya uji statistik melalui uji *independent T-test* untuk mengetahui perbandingan antara dua kelompok yang berbeda. Uji ini dimaksudkan untuk menganalisis efektivitas relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan lansia.

Tahap Penelitian

Relaksasi Benson

Prosedur pelaksanaan:

1. Sebelum melakukan intervensi
 - a. Perkenalkan diri
 - b. Bina hubungan saling percaya
 - c. Kontrak waktu
2. Proses melakukan intervensi
 - a. Ciptakan lingkungan tenang dan nyaman
 - b. Anjurkan klien memilih tempat yang disenangi
 - c. Anjurkan klien mengambil posisi tidur terlentang atau duduk yang dirasakan paling nyaman

- d. Anjurkan klien untuk memejamkan mata dengan pelan tidak perlu untuk dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan
 - e. Anjurkan klien untuk merelaksasikan tubuhnya untuk mengurangi ketegangan otot, mulai dari kaki sampai ke wajah
 - f. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan
 - g. Anjurkan klien mulai bernafas dengan lambat dan wajar lalu tarik nafas melalui hidung, beri waktu 3 detik untuk tahan nafas kemudian hembuskan nafas melalui mulut sambil berzikir. Dilakukan 1 kali sehari selama 15 menit dalam 2 minggu
 - h. Kata yang diucapkan kakalimat-kalimat untuk berzikir seperti Alhamdulillah; Subhanallah; dan Allahu Akbar Dzikir yang diucapkan adalah: Astaghfirullah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu akbar, Laa ilaa ha illallah
 - i. Klien diperbolehkan membuka mata untuk melihat. Bila sudah selesai tetap berbaring dengan tenang beberapa menit, mula-mula mata terpejam dan sesudah itu mata dibuka.
3. Setelah melakukan intervensi
 - a. Akhiri kegiatan dengan baik
 - b. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
 - c. Ucapkan salam

Relaksai Nafas Dalam

Prosedur pelaksanaan:

1. Sebelum melakukan intervensi
 - a. Perkenalkan diri
 - b. Bina hubungan saling percaya
 - c. Kontrak waktu
2. Proses intervensi
 - a. Ciptakan lingkungan yang tenang
 - b. Usahakan tetap rileks dan tenang
 - c. Perlahan-lahan tarik nafas lewat hidung dan kemudian udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileksi
 - d. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan

- e. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks
 - f. Usahakan agar tetap konsentrasi
 - g. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga benar-benar rileks
 - h. Ulangi sampai 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan. Dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu 15 menit selama 2 minggu
3. Setelah melakukan intervensi
 - a. Akhiri kegiatan dengan baik
 - b. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
 - c. Ucapkan salam

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan distribusi jenis kelamin dan umur responden, antara lain:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur Pada Lansia yang Mengalami Kecemasan

Karakteristik	Σ	Kelompok Relaksasi Benson	Σ	Kelompok Relaksasi Nafas Dalam	P
		F (%)		F (%)	
Jenis Kelamin					
Laki-laki	2	22,22	3	33,33	0,624
Perempuan	7	77,78	6	66,67	
Umur					
60-74	5	55,56	5	55,56	1,000
75-85	4	44,44	4	44,44	

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden kelompok relaksasi benson berdasarkan jenis kelamin adalah sebanyak 7 (77,78%) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 2 responden berjenis kelamin laki-laki (22,22%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan umur adalah sebanyak 5 responden berumur 60-74 tahun (55,56%) dan sebanyak 4 responden berumur 75-85 tahun (44,44 %). Sedangkan distribusi frekuensi responden relaksasi nafas dalam berdasarkan jenis kelamin adalah sebanyak 6 responden (66,67%) berjenis

kelamin perempuan dan sebanyak 3 (33,33%) responden berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan umur adalah sebanyak 5 responden berumur 60-74 tahun (55,56%) dan sebanyak 4 responden berumur 75-85 tahun (44,44 %).

Untuk mengetahui perbedaan rerata jenis kelamin responden digunakan uji wilcoxon karena distribusi datanya tidak normal, dan didapatkan nilai $p = 1,000$ atau $p > 0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna jenis kelamin responden kelompok dengan perlakuan. Dan untuk mengetahui perbedaan rerata umur responden digunakan uji *normalitas* dengan hasil $p=0,234 > 0,005$ hasil menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna umur kelompok relaksasi benson dan nafas dalam dengan nilai $< 0,005$. Setelah itu, dilakukan uji *independen T-tes* antara jenis kelamin dengan umur relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai umur relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam $p=0,624$ artinya tidak ada perbedaan bermakna antara umur relaksasi benson dan nafas dalam. Sedangkan jenis kelamin relaksasi benson dan nafas dalam didapatkan nilai $p=1,000$.

Analisa Univariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Rerata Skor kecemasan Sebelum dan Setelah Relaksasi Benson Pada Lansia yang Mengalami Kecemasan Di PSTW Gau Mabaji Kab. Gowa

Variabel	Pre Test	Post Test	Selisih
Skor kecemasan	18	13	5
	28	16	12
	17	11	6
	30	17	13
	24	14	10
	26	14	12
	24	13	11
	29	18	11
	23	13	10
	Mean	24,33	14,33

Berdasarkan tabel 3 tersebut menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum relaksasi benson pada lansia yang mengalami kecemasan yang paling

tinggi adalah 30 dengan mean 24,33. Sedangkan skor kecemasan setelah relaksasi benson yang paling tinggi adalah 18 dengan mean 14,33 dengan selisih 10,00.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Setelah Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia yang Mengalami Kecemasan Di PSTW Gau Mabaji Kab. Gowa

Variabel	Pre Test	Post Test	Selisih
Skor kecemasan	21	16	5
	32	22	10
	18	12	6
	24	14	10
	23	14	9
	28	17	11
	17	13	4
	29	22	7
	21	15	6
Mean	23,67	16,11	7,55

Berdasarkan tabel 4 tersebut menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum relaksasi nafas dalam pada lansia yang mengalami kecemasan yang paling tinggi adalah 32 dengan mean 23,67. Sedangkan skor kecemasan setelah relaksasi nafas dalam yang paling tinggi adalah 22 dengan mean 16,11 dengan selisih nilai 7.55.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Setelah Relaksasi Benson Dan Relaksasi Nafas Dalam pada Lansia yang Mengalami Kecemasan di PSTW Gau Mabaji Kab.Gowa.

Kecemasan	Mean	Min-max
Relaksasi Benson		
Pre	24,33	17-30
Post	14,33	11-18
Relaksasi Nafas Dalam		
Pre	23,67	17-32
Post	16,11	12-22

Berdasarkan tabel 5 tersebut menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum relaksasi benson pada lansia yang mengalami kecemasan berat dengan

total skor paling tinggi adalah 30 dengan mean 24,33. Sedangkan skor kecemasan setelah relaksasi benson pada lansia yang mengalami kecemasan sedang dengan total skor yang paling tinggi adalah 18 dengan mean 14,33. Sedangkan pada relaksasi nafas dalam pada lansia yang mengalami kecemasan berat dengan total skor 32 dengan mean 23,67. Sedangkan skor kecemasan setelah relaksasi nafas dalam lansia yang mengalami kecemasan sedang dengan skor tertinggi adalah 22 dengan mean 16,11.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (relaksasi benson) dengan variabel dependen (Tingkat Kecemasan dan Relaksasi nafas Dalam) ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. Selanjutnya untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak pada data sebelum dan sesudah diberi intervensi relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam, maka uji normalitas didapatkan data terdistribusi normal selanjutnya dilakukan uji *paired sample t-test*. Uji ini digunakan karena untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari data apakah berbeda atau tidak. Sehingga uji perbandingan tingkat kecemasan pre test dan post test untuk kelompok perlakuan yang digunakan adalah dilakukan *Uji paired T-Test* datanya mengikuti distribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Perbandingan Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Benson pada Lansia yang Mengalami Kecemasan di PSTW Gau Mabaji Kab. Gowa

Relaksasi benson	Mean	SD	Min - Max	P
Pre-test	24,33	4,555	13-30	0,000
Post-test	14,33	2,236	11-18	

Keterangan uji paired t-tes

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum relaksasi benson pada lansia yang mengalami kecemasan yang paling rendah adalah 13 dan tinggi adalah 30 dengan mean 24,33. Sedangkan skor kecemasan setelah relaksasi benson yang paling rendah 11 dan tertinggi adalah 18 dengan mean 14,33 dengan Std. deviation

sebelum relaksasi yaitu 4,555 dan setelah 2,236 dengan nilai $p=0,000$ menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji *paired t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) berarti terdapat perbedaan signifikan kecemasan responden sebelum dilakukan relaksasi benson dengan kecemasan setelah dilakukan relaksasi benson.

Tabel 7. Hasil Uji Perbandingan Kecemasan Sebelum dan Setelah dilakukan Relaksasi Nafas Dalam pada Lansia yang Mengalami Kecemasan di PSTW Gau Mabaji Kab. Gowa

Relaksasi Nafas Dalam	Mean	SD	Min – Max	P
Pre-test	23,67	5,099	17-32	0,000
Post-test	16,11	3,655	22-22	

Keterangan: *Uji Paired t-test

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum relaksasi nafas dalam pada lansia yang mengalami kecemasan berat dengan total skor 32 dengan mean 23,67. Sedangkan skor kecemasan setelah relaksasi nafas dalam kecemasan lansia menurun menjadi kecemasan sedang dengan total skor 22 dengan mean 16,11 dengan nilai $p=0,000$ menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji *paired t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) berarti terdapat perbedaan signifikan kecemasan responden sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam dengan kecemasan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam.

Tabel 8. Hasil Uji Perbandingan Kecemasan Sebelum dan Setelah dilakukan Relaksasi Benson dan Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia yang Mengalami Kecemasan di PSTW Gau Mabaji Kab. Gowa

Relaksasi Benson Dan Relaksasi Nafas Dalam	Mean	SD	P
Pre test	0,667	2,279	0,774
Post test	1,77778	1,42833	0,231

Keterangan: *Uji Independen T-test

Berdasarkan tabel 8 diatas menunjukkan bahwa pada saat dilakukan uji perbandingan dengan menggunakan uji independen T-test didapatkan nilai mean *pretest* yaitu 0,667 dan *post test* -1,77778, kemudian nilai SD pada *pre test* didapatkan 2,279 dan *post test* 1,42833

dan nilai *P pretest* 0,774 sedangkan nilai *postestnya* 0,231.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik umur responden kebanyakan umur 60-74 tahun lebih rentan untuk mengalami kecemasan hal ini dapat dilihat dari data yang didapatkan bahwa lansia dengan umur 60-74 sebanyak 10 responden sedangkan dengan umur 8 responden. Lansia dengan umur 60-74 lebih rentan mengalami kecemasan sesuai dengan data yang didapatkan bahwa lansia dengan umur ini sering mengeluh banyak hal misalnya susah tidur, sering terbangun dimalam hari dan sebagainya.

Hal yang sebaliknya dikemukakan oleh Stuart yang mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai umur lebih muda ternyata lebih muda mengalami gangguan akibat kecemasan dari pada seseorang yang lebih tua.¹¹

Menurut asumsi peneliti hal ini dapat terjadi mengingat dilihat dari responden dimana dalam penelitian ini adalah responden dengan kategori lansia. Adanya pengaruh umur terhadap kecemasan disebabkan banyaknya masalah yang dihadapi lansia seperti misalnya tidak tinggal bersama keluarga, jarang ditengok oleh keluarga dan merasa kesepian, merasa tersisih, merasa dibuang sehingga lansia juga rentan akan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden jenis kelamin didapatkan kebanyakan perempuan yaitu 13 responden dengan laki-laki 5 responden artinya responden yang berjenis kelamin perempuan lebih rentan mengalami kecemasan. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa jenis kelamin berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita , mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan sensitive.

Menurut asumsi peneliti bahwa lansia dengan jenis kelamin perempuan lebih sensitif hal ini dapat dilihat pada saat penelitian perempuan lebih banyak mengeluh, dan perempuan lebih mengandalkan perasaan jika terkena masalah dibandingkan pria yang memakai logika. Adanya pengaruh jenis kelamin

terhadap kecemasan disebabkan banyaknya masalah yang dihadapi lansia seperti misalnya tidak tinggal bersama keluarga, jarang ditengok oleh keluarga dan merasa kesepian, merasa tersisih, merasa dibuang, lebih menyendiri dibandingkan dengan laki-laki.

Selanjutnya dilakukan uji perbandingan yaitu *uji independen T-tes* untuk mengetahui perbedaan umur relaksasi benson dan nafas dalam, dan didapatkan hasil $p=0,624 > 0,005$ artinya tidak ada perbedaan umur antara umur relaksasi benson dan nafas dalam. Begitu pula dengan jenis kelamin dilakukan uji perbandingan yaitu *uji independen T-tes* untuk mengetahui perbedaan jenis kelamin relaksasi benson dan nafas dalam, dan didapatkan hasil $p=1,000 > 0,005$ artinya tidak ada perbedaan antara jenis kelamin relaksasi benson dan nafas dalam.

Kecemasan Lansia Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Benson

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson. Pengolahan data menguji hasil penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* sebelum dan setelah relaksasi nafas dalam diperoleh nilai signifikan yaitu ($p=0,000 < 0,005$). Sehingga dapat dikatakan bahwa ada efek relaksasi benson terhadap perubahan tingkat kecemasan pada lansia, hal ini dapat dilihat dari taraf kesingnifikansi ($p=0,000 < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis diterima yakni relaksasi relaksasi benson efektif terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Kab. Gowa. Jika dilihat persentasenya relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam tidak berbeda artinya kedua relaksasi ini sama-sama efektif untuk menurunkan kecemasan tetapi jika dilihat dari skor kecemasan relaksasi benson lebih efektif untuk menurunkan kecemasan.

Keadaan ini sesuai dengan pendapat Benson & Proctor (2000), dalam 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 kesjahteraan yang lebih tinggi.

Hal ini dibuktikan di dalam sintesisnya, *The Faith Factor: An annotated Bioliography of Chemical Research on Spiritual Subject*, mereka menemukan bahwa faktor religius terlibat dalam peningkatan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup, penurunan pemakaian alkohol, rokok, obat, penurunan kecemasan, depresi, kemarahan, penurunan tekanan darah, perbaikan kualitas hidup bagi pasien kanker dan penyakit jantung (dalam Purwanto, 2007).

Kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah. Terapi relaksasi benson sebagai sebuah terapi yang dapat menjadi referensi untuk dapat menurunkan depresi, terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama. Keutamaan dari relaksasi benson yaitu prosedur mudah dilakukan, dapat dilakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama (Habert Benson dalam Datak, 2008).

Relaksasi nafas dalam dan disertai pengucapan kalimat keagamaan seperti menyebut nama-nama Tuhan dapat menurunkan kadar *Adrenocortico-tropic hormone* (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman yang akhirnya dapat menurunkan tingkat depresi (Sholeh, 2006). Selain itu zikir dan doa dari sudut pandang ilmu kesehatan mental merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan zikir dan doa mengandung unsur spiritual keruhanian, keagamaan, yang dapat membangkitkan harapan dan percaya diri pada diri klien atau penderita, yang pada gilirannya kekebalan tubuh dan kekuatan psikis meningkat sehingga mempercepat proses penyembuhan (Hawari, 2009).

Hal ini juga didukung oleh penelitian Rini Rismayanti, (2013) yang menunjukkan bahwa responden pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah diberi relaksasi benson menurun secara signifikan yaitu ($p < 0.000$) dengan judul relaksasi benson terhadap kebutuhan tidur pada lansia. Hal ini sesuai penelitian Kadek oka ariana (2013) yang menunjukkan bahwa responden pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah diberi relaksasi benson menurun secara signifikan yaitu Ada pengaruh yang signifikan tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, didapatkan nilai t hitung sebesar -3,375 dengan p-value ($0,002 < 0,05$). Penelitian serupa dilakukan Nur adhilah adsah (2014) dengan judul pengaruh terapi zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi diruang perawatan bedah RSUD Labuang Baji dengan hasil didapatkan nilai signifikansi 0,001 ($p=0,05$). Sehingga terapi zikir berpengaruh terhadap penurunan kecemasan.

Dari hasil peneliti diatas peneliti berasumsi bahwa relaksasi benson sangatlah penting dalam menurunkan kecemasan, hal ini terlihat pada saat sebelum dilakukan relaksasi benson banyak lansia mengeluh apa yang dirasakan mereka mengatakan cenderung kehilangan minat, kegembiraan, konsentrasi dan perhatian yang kurang, susah tidur, bangun sengan lesu, sering terbangun di malam hari, sedih ketika mengingat keluarga, sering kaget, takut akan kesendirian, takut akan kematian, sering gemetar, merasa tegang, gelisah, dan tidak bersemangat dalam beraktivitas. Sedangkan setelah dilakukan intervensi relaksasi benson pada lansia yang mengalami kecemasan sebanyak 9 responden (100%) mengalami penurunan kecemasan yaitu tidak ada kecemasan sebanyak 4 responden (44,44 %), dan kecemasan sedang sebanyak 5 responden (55,56%). Setelah diberi relaksasi mereka mengatakan merasakan sesuatu yang berbeda dari sebelumnya yakni perasaan lebih tenang, dan secara perlahan tidur mulai nyenyak, tidak susah tidur, tidak terbangun pada malam hari kecuali bangun ke kamar kecil, mereka mengatakan merasa rileks dan bersemangat untuk melakukan aktivitas

dan sering jalan-jalan pagi, dan mereka mengatakan tidak takut lagi akan kematian karena kematian semua orang sudah ditentukan sang Khaliq dan akan datang kepada semua orang tinggal mempersiapkan amal ibadah. Dari data tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi relaksasi benson berpengaruh sangat signifikan relaksasi benson menurunkan kecemasan.

Kecemasan Lansia Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam. Pengolahan data menguji hasil penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* sebelum dan setelah relaksasi nafas dalam diperoleh nilai signifikan yaitu ($p=0,000 < 0,005$). Sehingga dapat dikatakan bahwa ada efek relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada lansia, hal ini dapat dilihat dari taraf kesingnifikansi ($p=0,000 < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis diterima yakni relaksasi relaksasi nafas dalam efektif terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Kab. Gowa. Jika dilihat persentasenya relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam tidak berbeda artinya kedua relaksasi ini sama-sama efektif untuk menurunkan kecemasan tetapi jika dilihat dari skor kecemasan relaksasi benson lebih efektif untuk menurunkan kecemasan.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa latihan pernafasan dalam akan memperbaiki kesehatan, bernafas pelan adalah bentuk paling sehat dari pernafasan dalam. Latihan nafas dalam ini akan membantu tubuh menjadi lebih rileks, karena saat bernafas dalam-dalam, otak akan menerima pesan untuk tenang. Otak kemudian akan melanjutkan pesan yang sama ke seluruh tubuh. Latihan pernafasan juga akan membantu membersihkan pikiran, karena sirkulasi tubuh membaik dan lebih banyak oksigen mengalir ke otak. (Smeltzer & Bare, 2002).

Penelitian serupa juga diteliti oleh Nur Amal (2013) menunjukkan responden

sebelum diberikan relaksasi nafas dalam mengalami nyeri ringan sebanyak 0 responden, nyeri sedang sebanyak 37 responden (52,1%), nyeri berat sebanyak 34 responden (47%), nyeri hebat 0 responden rata-rata mengalami nyeri yang hebat. Hal ini sesuai dengan penelitian Fiteradana Ahmad (2013) menunjukkan bahwa setelah dilakukan relaksasi nafas dalam terhadap ibu bersalin kala1 mengalami perubahan nilai tingkat kecemasan yaitu dari 20 responden, terdapat 7 responden (35%) yang mengalami tingkat kecemasan ringan, 11 responden (55%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang, 2 responden (10%) yang mengalami tingkat kecemasan berat. dengan nilai signifikansi $p=0,004 < 0,05$.

Dari hasil penelitian diatas peneliti berasumsi seperti halnya relaksasi benson, relaksasi nafas dalam juga penting dalam menurunkan kecemasan, hal ini terlihat pada saat sebelum dilakukan relaksasi benson banyak lansia mengeluh apa yang dirasakan mereka mengatakan cenderung kehilangan minat, kegembiraan, konsentrasi dan perhatian yang kurang, susah tidur, bangun sengan lesu, sering terbangun di malam hari, sedih ketika mengingat keluarga, sering kaget, takut akan kesendirian, takut akan kematian, sering gemetar, merasa tegang, gelisah, dan tidak bersemangat dalam beraktivitas. Sedangkan setelah dilakukan intervensi relaksasi belaksasi nafas dalam pada lansia yang mengalami kecemasan sebanyak 9 responden (100%) mengalami penurunan kecemasan yaitu sebanyak 3 responden (33,33%) tidak mengalami kecemasan, kecemasan ringan sebanyak 5 responden (55,56%) serta kecemasan sedang sebanyak 1 responden (11,11%). Setelah diberi relaksasi mereka mngatakan merasakan sesuatu yang berbeda dari sebelumnya yakni secara perlahan tidur mulai nyenyak, tidak susah tidur, tidak terbangun pada malam hari kecuali bangun ke kamar kecil, mereka mengatakan merasa rileks dan bersemangat untuk melakukan aktivitas dan sering jalan-jalan pagi,. Dari data tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam berpengaruh sangat signifikan relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan.

Efektivitas Relaksasi Benson dan Relaksasi Nafas Dalam Nafas Dalam

Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Lansia Di PSTW Gau Mabaji Gowa

Setelah dilakukan pengolahan data menguji hasil penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* diperoleh hasil bahwa relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam sama-sama mendapatkan nilai signifikan yang sama yaitu ($p=0,000 < 0,005$). Sehingga dapat dikatakan bahwa ada efek relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada lansia, hal ini dapat dilihat dari taraf kesingnifikansi ($p=0,000 < 0,05$). Setelah itu dilakukan pengolahan data dengan menggunakan uji perbandingan *independen T-test* untuk mengetahui perbandingan relaksasi benson dan nafas dalam nilai bermakna pada *pre test* relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam yaitu $p= 0,774$ atau $p > 0,05$ dan didapatkan nilai $p=0,231$ pada *post test* maka diinterpretasikan bahwa terdapat nilai bermakna artinya tidak ada perbedaan yang bermakna antara relaksasi benson dan relaksasi nafas artinya sama-sama efektif dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Hal ini berarti hipotesis diterima yakni relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam efektif terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Kab. Gowa. Jika dilihat persentasenya relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam artinya kedua relaksasi ini sama-sama efektif untuk menurunkan kecemasan tetapi jika dilihat dari skor kecemasan relaksasi benson lebih efektif untuk menurunkan kecemasan.

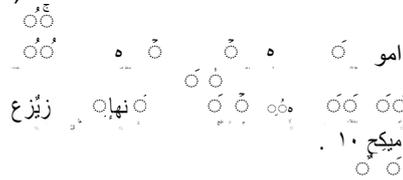
Hal ini juga didukung oleh penelitian Rini Rismayanti, Mei (2013) yang menunjukkan bahwa responden pada kelompok perlakuan meningkat secara signifikan yaitu ($p < 0,000$) dengan judul relaksasi benson terhadap kebutuhan tidur pada lansia. Hal ini didukung penelitian Kadek oka ariana (2013) Ada pengaruh yang signifikan tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, didapatkan nilai t hitung sebesar -3,375 dengan p-value ($0,002 < 0,05$).

Penelitian serupa diteliti oleh Fiteradana Ahmad (2013) menunjukkan bahwa setelah dilakukan relaksasi nafas dalam terhadap ibu bersalin kala1

mengalami perubahan nilai tingkat kecemasan yaitu dari 20 responden, terdapat 7 responden (35%) yang mengalami tingkat kecemasan ringan, 11 responden (55%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang, 2 responden (10%) yang mengalami tingkat kecemasan berat. dengan nilai signifikansi $p=0,004 < 0,05$.

Hawari mengemukakan bahwa pemahaman dan pengalaman agama yang keliru dapat menyebabkan konflik dan kecemasan pada diri seseorang, sebaiknya pemahaman dan pengalaman agama yang benar dapat menyelesaikan konflik dan kecemasan pada diri seseorang (Hawari, 2009).

Allah menegaskan dalam (QS. Al-Anfal/ 9:10)


 امروءا مكيح ١٠
 زيزع نهيا زيزع

Terjemahnya :

Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (QS. Al-Anfal /9:10).

Ayat diatas menjelaskan bahwa hanya Allah yang memberikan semua ketenangan atau kebaikan di muka bumi ini agar kita mengetahui betapa berkuasanya Allah pemilik kebaikan dan ketenteraman hati jika terus mengingatnya, memujinya melalui zikir, dengan zikir hati akan menjadi tenteram begitu pula dengan cemas semua yang kita alami bersumber dari Allah untuk itulah mendekatkan diri dengan berzikir insya Allah kecemasan, keraguan, rasa takut akan hilang¹².

Tidaklah Allah menjadikan pengirim para malaikat yang memberitahukannya kepada kalian, selain sebagai berita gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Jika tidak demikian, sesungguhnya Allah Mahaampun kepada kalian atas musuh-musuh kalian. Dan agar hatimu menjadi tenteram dan kemenangan itu hanyalah disisi Allah maksudnya walaupun tanpa adanya bantuan dari para Malaikat, karena kemenangan itu hanyalah dari Allah.

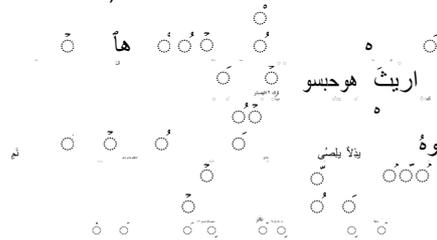
Menurut¹³ Sholeh (2006), yang menyatakan bahwa saat orang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan

tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah¹⁴. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) mengaktifkan anteriorpituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) menurun, kemudian Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi¹³.

Relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja yang dalam relaksasi benson akan digabungkan dengan sikap pasrah, Sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah ini merupakan sikap menyerahkan atau menggantungkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolehir

dengan sikap ini. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan⁸.

Allah berfirman dalam (QS. Al-Azhab/33 : 41-43)



Terjemahnya :

Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang. Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. (QS. Al-Azhab/ 33:41-43

Berzikir dengan mengucapkan subhanaAllah atau yang lainnya yang mendekatkan diri kepada Allah

subhaanahu wa Ta'aala. Paling sedikitnya

adalah pagi dan petang setelah shalat dan

ketika terjadi sesuatu atau ada sebabnya untuk berikir. Demikian pula hendaknya seseorang membiasakan hal itu dalam setiap waktunya, dan dalam semua keadaan, dan dzikir merupakan ibadah yang bias membalap orang lain dengan santai, mengajaknya mencintai dan mengenal Allah, membantu kepada kebaikan dan menjaga lisan dari dari

ucapan yang buruk dan mengeluarkan kita dari kegelapannya kemaksiatan kepada cahaya ketaatan dan dari gelapnya kebodohan kepada cahaya pengetahuan.

Perilaku zikir sebenarnya sangat dianjurkan Allah dengan maksud agar seseorang hamba selalu dekat dengan sang Pencipta, mencari petunjuk dan keridhaan hidup. Bathin akan memiliki kekuatan dan ketenangan dalam

menghadapi segala rintangan hidup, dan

tidak akan terdampar keluar dari garis Allah. Ayat diatas mengingatkan kita agar senantiasa berzikir dan mengingat Allah dimana kita berada dan dapat membentengi diri dan member ketenangan jiwa, terutama dalam menghadapi persoalan kehidupan. Doa dan zikir merupakan satu kesatuan ritual religius, bagain dari ibadah agama yang signifikan dalam memegang peran kendali psikologis manusia¹⁰.

Seseorang yang melakukan relaksasi, aktifitas sistem limbik menurun, sebuah studi yang dilakukan pada tahun

1997 oleh peneliti di jepang dan Harvard

Medical School menunjukan bahwa prilaku ritual spiritual seperti berdoa juga mempengaruhi hipotalamus, terutama pada daerah yang bertanggung jawab atas pengaturan sistem saraf otonom. Karena sistem limbik mengandung hipotalamus, yang mengontrol sistem saraf otonom, penerunan daerah limbik dapat menjelaskan bagaimana relaksasi mengurangi stres dan meningkatkan stabilitas otonomnya dengan meningkatnya kerja inti hipotalamus yang mengatur sistem saraf parasimpatis. Sirkulasi peredaran darah terutama di otot dan otak, berkaitan erat dengan kebutuhan metabolisme jaringan, sangat sensitif dan dan konsisten dalam responya terhadap prilaku manusia, sebuah studi oleh Jevning et all 1996 menggambarkan suatu redistribusi menarik dalam aliran

darah mediator. Aliran darah ke ginjal dan

hati menurun disertai dengan peningkatan

output jantung yang cukup signifikan. Hal ini mendukung hipotesis bahwa sebagian besar darah di distribusikan ke otak sehingga aliran darah serebral meningkat selama melakukan latihan nafas.

Saat dilakukannya latihan relaksasi benson ini lansia dapat melatih tubuh dengan mengatur irama pernafasan secara baik dan benar sehingga

pemusatan pikiran dan penghayatan akan lebih mempercepat penyembuhan dan menghilangkan kecemasan, stress, depresi atau memelihara dan meningkatkan kesehatan. Relaksasi benson pada dasarnya merupakan latihan pernafasan, latihan pernafasan yang tepat merupakan penawar kecemasan ataupun stres. Walaupun kita semua bernapas, beberapa dari kita tetap mempertahankan

kebiasaan alamiah, pernafasan lengkap dialami oleh bayi. Ketika menarik napas,

udara dihirup ke dalam melalui hidung dan dihangatkan selaput lendir rongga hidung. Bulu hidung menyaring kotoran yang dikeluarkan pada saat menghembuskan napas. Diafragma adalah seperti selembar otot yang membentang pada dada, memisahkan dada dan perut umumnya hal ini berjalan dengan otomatis, pada saat diafragma rileks, paru-paru kontraksi dan udara didorong keluar. Kedua paru dihubungkan bronkus yang membawa oksigen ke dalam pembuluh vena dan nadi. Pada saat darah meninggalkan paru-paru melalui pembuluh nadi, warna merah cerah karena mengandung oksigen yang tinggi (kurang dari 25%). Darah dipompa keluar oleh jantung melalui pembuluh darah nadi kapiler, mencapai semua bagian tubuh. Sebagaimana kehidupan disokong oleh oksigen yang ditukar oleh hasil pembakaran di dalam sel, darah berwarna pudar. Darah kembali ke bagian kanan jantung dan dipompa ke paru-paru dimana tersebar berjuta pembuluh darah kecil, Pada saat oksigen kontak dengan darah yang bermuatan buangan, gelembung terjadi dimana sel mengambil oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida. Setelah dibersihkan dan di oksigenasi, darah dikembalikan ke jantung kiri dan dialirkan kembali ke seluruh tubuh.

Selama proses penelitian dan sebelum diberikan relaksasi kebanyakan responden mengatakan mereka susah tidur, sering terbangun pada malam hari, sedih ketika mengingat keluarga dirumah, sering kaget, takut akan kesendirian, takut akan kematian, sering gemetar, bangun dengan lesu, merasa tegang, kehilangan minat, gelisah dan tidak semangat dalam melakukan aktivitas, setelah pemberian relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam mereka merasakan sesuatu yang berbeda yaitu rasa ketenangan ketika melakukan relaksasi dan berzikir dan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang dilaksanakan panti sosial tresna werdha seperti senam lansia, kegiatan seni dan lain-lain.

Gangguan kecemasan merupakan kondisi yang paling umum pada lansia. Pada lansia menghadapi pikiran kematian dengan rasa putus asa dan kecemasan menjadi masalah psikologis yang penting pada lansia, khususnya lansia yang mengalami penyakit kronis. Perilaku cemas pada lansia dapat

disebabkan oleh penyakit medis fisiologi yang sulit diatasi, kehilangan pasangan hidup, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial, respons yang berlebihan terhadap kejadian hidup, pemikiran akan datangnya kematian.

Konsistensi dari penerapan relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam selama dua minggu secara teratur ini membuktikan bahwa relaksasi nafas benson dan relaksasi nafas dalam ini mempunyai hasil yang signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia. Penurunan tingkat kecemasan disebabkan oleh adanya relaksasi yang disertai dengan zikir yang membuat hati tenang dan tenteram dan pengendoran otot-otot sehingga lansia merasa rileks dari hasil penelitian ini dapat terlihat bahwa terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami kecemasan pada tiap-tiap skor setelah penerapan relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam serta berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam. Adanya perbedaan ini disebabkan relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi yang membantu lansia dalam mengatasi kecemasan. Selain itu dengan relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam lansia dapat meningkatkan ekspresi perasaan negatif menjadi positif sehingga membantu lansia mengubah pola hidup yang dapat mengganggu kualitas hidup lansia. Hal ini juga terbukti selama intervensi berlangsung lansia merasakan kondisi yang enak, tenang dan rileks. Pada saat penelitian penerapan relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam ini dilakukan lansia mengatakan merasa nyaman, rileks, hati menjadi tenteram karena mereka melakukannya tanpa paksaan dan tidak merasa terbebani dengan relaksasi benson dan nafas dalam.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam efektif terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kab. Gowa. Dan relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam ini merupakan terapi medis yang digabungkan dengan unsur keyakinan yang dapat dilakukan dimana saja dan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, Perbedaan antara kelompok

relaksasi benson dan kelompok relaksasi nafas dalam dilihat dari tingkat persentasenya tidak ada perbedaan pada hasil sesudah diberikan tehnik relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam yaitu adanya penurunan tingkat kecemasan karena sama-sama memiliki nilai yaitu $p=0,000$ signifikan tetapi dilihat dari perubahan angka kelompok relaksasi benson lebih menurun dibandingkan angka kelompok relaksasi nafas dalam.

KESIMPULAN

Hasil analisa menunjukkan bahwa relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam efektif terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kab. Gowa. Relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam merupakan terapi medis yang digabungkan dengan unsur keyakinan yang dapat dilakukan dimana saja dan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Perbedaan antara kelompok relaksasi benson dan kelompok relaksasi nafas dalam dilihat dari tingkat persentasenya tidak ada perbedaan pada hasil sesudah diberikan teknik relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam yaitu adanya penurunan tingkat kecemasan, tetapi dilihat dari perubahan angka kelompok relaksasi benson lebih menurun dibandingkan angka kelompok relaksasi nafas dalam.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang manfaat relaksasi benson terhadap masalah kecemasan pada lansia dan juga digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam membantu lansia dalam menghadapi masalah mental dan fungsional yang dihadapi lansia dan diharapkan relaksasi benson ini dapat dihimbaukan kepada lansia yang mengalami masalah mental untuk

melakukan relaksasi benson ini pada saat santai.

DAFTAR PUSTAKA

- 1.
2. Nugroho, Wahjudi Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Edisi 3. Jakarta: EGC. 2008.
3. BPS. Kebutuhan Data Ketenagakerjaan untuk Pembangunan yang Berkelanjutan www.bps.go.id. 2014.
4. Maryam, R.S. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika 2008.
5. Warner, J. (2006). Anxiety often missed in elderly, WebMD Health News,
6. <http://www.webmd.com/anxietypanic/guide/20061101/anxiety-missed-elderly>
7. Hawari, A. Psikometri Alat Ukur (Skala) Kesehatan Jiwa. Jakarta: FKU.2009.
8. Suliswati, Payapo, A.T., Maruhawa. J., Sianturi, Y., dan Sumyatun. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGC: Jakarta.2004.
10. Setyowati, H. & Green, C. W. Terapi Alternatif. Yogyakarta: Yayasan Spiritia.2004.
11. Smeltzer, S.C. & Bare B.G., Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Volume 2, Ed. 8, Jakarta: EGC. 2002.
12. Nursalam, P.S. *Pendekatan praktis metodologi riset keperawatan*. Jakarta: CV.Sagung Seto.2008.
13. Purwati, Maria Suryani dkk. "Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi (Studi Kasus Di Wilayah kerja Puskesmas Karangayu Semarang)." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 1.1 2012.
15. Stuart dan Laraia. *Prinsip dan Prektek Keperawatan Psikitri*. Edisi 8.St. Louis MosbyBook INC. 2006.
16. Shihab, M. Quraish. Tafsir Al-misbah. Jakarta : Penerbit , unuver Indonesia.2009
17. Sholeh, M. Terapi Salat Tahajud. Jakarta: Penerbit Hikmah: PT Mizan Publika.2006.