

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON UNTUK MENGATASI STRES PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Renal Firman Saputra¹, Ita Apriliyani², Arni Nur Rahmawati³

Universitas Harapan Bangsa

Email : rentalfs030403@gmail.com¹, itaapriliyani@uhb.ac.id², arninr@uhb.ac.id³

ABSTRAK

Lansia sebagian besar akan mengalami penurunan fungsi fisiologis akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga rentan terjadi berbagai macam penyakit salah satunya adalah hipertensi. Stres merupakan salah satu faktor resiko terjadinya tekanan darah tinggi pada lanjut usia dan faktor stres tersebut seperti sudut pandang, keluarga, lingkungan, pekerjaan, psikologi, biologis, perilaku, kognitif. Stres dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah secara berulang sebesar dua kali lipat. Dalam menangani masalah psikososial seperti stres pada lansia dengan hipertensi dapat diberikan intervensi teknik relaksasi dan distraksi yaitu teknik relaksasi benson. Tujuan dari pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan hipertensi, serta melatih keterampilan untuk menurunkan stres lansia. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan dengan ceramah dan video demonstrasi. Evaluasi peningkatan pengetahuan dan tingkat kecemasan menggunakan kuesioner pre test dan post test, sedangkan evaluasi teknik relaksasi benson dengan cara observasi demonstrasi gerakan. Kegiatan ini dilakukan selama 2 kali pertemuan dan diikuti oleh 41 lansia. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan tinggi 15 lansia (36,6%) dan tingkat stres berat 3 lansia (7,33%). Kesimpulan kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan dengan pendidikan kesehatan dan penurunan tingkat stres dengan teknik relaksasi benson.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Teknik Relaksasi Benson, Penurunan Tingkat Stres.

ABSTRACT

Elderly people will mostly experience a decrease in physiological function due to the degenerative process (aging) so that they are susceptible to various diseases, one of which is hypertension. Stress is one of the risk factors for high blood pressure in the elderly and these stress factors include perspective, family, environment, work, psychology, biology, behavior, cognitive. Stress can cause a repeated increase in blood pressure by two times. In dealing with psychosocial problems such as stress in the elderly with hypertension, relaxation and distraction technique interventions can be given, namely the Benson relaxation technique. The purpose of this service is to increase knowledge of hypertension, as well as train skills to reduce stress in the elderly. The method used is health education with lectures and demonstration videos. Evaluation of increased knowledge and anxiety levels using pre-test and post-test questionnaires, while evaluation of the Benson relaxation technique is by observing movement demonstrations. This activity was carried out for 2 meetings and was attended by 41 elderly people. The results of this activity showed an increase in high knowledge of 15 elderly people (36.6%) and a high stress level of 3 elderly people (7.33%). The conclusion of this activity was an increase in knowledge with health education and a decrease in stress levels with the Benson relaxation technique.

Keywords: Hypertension, Elderly, Benson Relaxation Technique, Stress Reductio.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai 60 (enam puluh) tahun ke atas. Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang, hal ini disebabkan oleh penurunan angka kelahiran dan angka kematian, seerta peningkatan angka harapan hidup, yang merubah struktur penduduk-penduduk dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya: peningkatan gizi, perbaikan sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga peningkatan tingkat Pendidikan dan sosial ekonomi semakin baik. Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia masa depan membawa

dampak positif maupun negatif. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 dalam Ekasari, Made, & Hartini 2018).

World Health Organisation (WHO) tahun 2018 mencatat bahwa populasi lansia mencapai 901.000.000 jiwa atau 8.9% dari jumlah populasi keseluruhan dunia (Bai et al., 2020). Data Kemenkes (2017), menyatakan bahwa tahun 2020 jumlah lanjut usia di Indonesia sebanyak 27.08 juta penderita dan akan terjadi peningkatan di tahun 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa. Provinsi Jawa Tengah menduduki peringkat kedua dengan populasi lansia sebanyak 12.59 juta jiwa. Pada tahun 2020 di kabupaten Banyumas sendiri terdapat populasi lansia sebanyak 101.41 ribu jiwa (Sensus Penduduk 2021).

Lansia sebagian besar akan mengalami penurunan fungsi fisiologis akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga rentan terjadi berbagai macam penyakit salah satunya adalah hipertensi (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah arteri lebih dari normal yaitu batas normal tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 85 mmHg (Junaidi, 2019)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi hipertensi pada tahun 2019 diseluruh dunia adalah 26% dan prevalensi diperkirakan meningkat 29% pada tahun 2025 (Matthew, 2019). Asia Tenggara dengan prevalensi 25% dari total populasi. Indonesia adalah salah satu negara di wilayah Asia Tenggara dengan tingkat prevalensi hipertensi yang tinggi. Pada basis resiko pada tahun 2018, kejadian hipertensi meningkat sehubungan dengan resiko pada tahun 2013, dari 28% hingga 34%. Sementara itu, prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Tengah menempati yang kedua setelah Jawa Timur adalah 16,66% (Kemenkes RI, 2019)

Bedasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2021. Jumlah yang menderita penyakit hipertensi sebanyak 129.817 jiwa dari total keseluruhan 40 puskesmas yang ada di Kabupaten Banyumas. Dari 40 Puskesmas, didapatkan data bahwa Puskesmas Kembaran 1 berada di peringkat 14 dengan jumlah kasus hipertensi sebanyak 3.325 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2021).

Stres merupakan salah satu faktor resiko terjadinya tekanan darah tinggi pada lanjut usia dan faktor stres tersebut seperti sudut pandang, keluarga, lingkungan, pekerjaan, psikologi, biologis, psikodiamik, perilaku, kognitif, daily hassles, personal stressor, aprasial, (Muwidi dkk., 2021). Stres dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah secara berulang sebesar dua kali lipat (Mayasari dkk., 2019).

Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Stress pada lanjut usia tersebut dapat diartikan sebagai kondisi tidak seimbang, tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan, yang terjadi menyeluruh pada tubuh dan dapat mempengaruhi kehidupan, yang tercipta bila orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan system sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang berkaitan dengan berfikir dan respon dari ancaman dan bahaya pada lanjut usia. Dimana terjadi penurunan kemampuan mempertahankan hidup, menyesuaikan diri terhadap lingkungan, fungsi badan dan kejiwaan secara alami dan yang akhirnya mengakibatkan kematian. (Dwi Afilia dkk, 2022).

Dalam mengatasi hipertensi dan stres, terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan hipertensi dan stres yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer/non farmakologis. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu dengan Teknik relaksasi Benson, terapi relaksasi otot progresif, terapi musik dan senam aerobik, dan yoga (Mukhlis, 2020).

Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan Teknik relaksasi benson. Relaksasi Benson merupakan metode Teknik relaksasi yang di ciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi kesehatan. Relaksasi benson yaitu salah satu Teknik relaksasi yang sederhana, mudah pelaksanaannya dan tidak memerlukan banyak biaya (Solehati & Kokasih, 2019).

Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri. Cara kerja Teknik relaksasi benson ini yaitu diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pada saat keadaan relaksasi menyebabkan penurunan rangsangan emosional dan penurunan rangsangan pada area pengatur fungsi kardiovaskular seperti hipotalamus posterior yang akan menurunkan tekanan darah dengan demikian, relaksasi dapat menurunkan rasa stres, tegang otot dan cemas. Empat elemen dasar agar Teknik relaksasi benson berhasil dalam penerapannya adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, pasien dapat melakukannya selama 10-15 menit pada ungkapan yang sudah di pilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu (Solehati & Kosasih, 2019).

METODE

Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat pada lansia hipertensi dengan metode ceramah, demonstrasi teknik relaksasi benson untuk menurunkan stres dan mengukur tingkat stres menggunakan alat ukur DASS (depression anxiety stress scale). Sebelum melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat melakukan pra survey ke Puskesmas Kembaran 1 dan merencanakan kegiatan. Peserta pengabdian masyarakat yaitu lansia yang mengalami stres karena hipertensi di Puskesmas Kembaran 1 dan mengukur stres dengan alat ukur DASS. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mendemonstrasikan teknik relaksasi benson guna menurunkan stres pada lansia hipertensi. Mengukur stres dengan alat ukur DASS, Melakukan Pendidikan kesehatan dengan media power point, Mendemonstrasikan teknik relaksasi benson menggunakan video. Evaluasi pada pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu setelah kegiatan dalam kurun waktu 1 bulan kemudian. Evaluasi menjadi tolak ukur pencapaian tujuan yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini diadakan pada tanggal 16 Mei dan 13 Juni 2024 di Puskesmas Kembaran Kegiatan prolanis rutin diadakan setiap bulan bersamaan dengan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini melibatkan demonstrasi teknik relaksasi Benson, diantara ceramah yang diberikan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini meliputi : Pengenalan Hipertensi (Pengertian, klasifikasi, tanda dan gejala), Pengenalan stres (Pengertian, tingkat stres, tanda dan gejala), Pengenalan teknik relaksasi Benson (Pengertian dan manfaat relaksasi Benson). Jumlah lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Kembaran 1 sebanyak 41 orang. Berikut ini rangkaian yang dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat :

Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama diadakan di puskesmas kembaran 1 pada tanggal 16 Mei 2024. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan

prolanis dan mendapat respon yang baik dari kordinator prolanis, pertemuan pertama dihadiri oleh 41 peserta yang hadir. Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat berangkat dari Kampus Universitas Harapan Bangsa pada pukul 07.00 WIB, menuju Puskesmas Kembaran 1 dan kegiatan prolanis dimulai pada pukul 07.30 WIB, diawali dengan kegiatan pembukaan oleh kordinator prolanis, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pre test tingkat pengetahuan dan tingkat stress Dari hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini didapatkan data tentang jenis kelamin, usia, pendidikan, tingkat pengetahuan dan tingkat stres pada lansia. Berikut ini rincian dari karakteristik lansia :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Lansia Dengan Hipertensi (N=41)

No	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	45-50	2	4,9
2	50-55	7	17,1
3	55-60	6	14,65
4	60-65	8	19,51
5	65-70	13	31,70
6	70-75	3	7,1
7	80-85	2	4,85
Total		41	100

Bedasarkan tabel , hasil olah data mengenai karakteristik lansia menurut usia menunjukkan bahwa jumlah lansia terbanyak pada usia 65-70 tahun yaitu sebanyak (31,70%). Sedangkan lansia paling sedikit berusia antara 45-50 tahun sebanyak 2 (4,9%) lansia dan lansia berusia 80-85 tahun sebanyak 2 (4,85%) lansia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia Dengan Hipertensi (N=41)

No	Jenis Kelamin	Freekuensi (n)	Presentase (%)
1	Laki – Laki	5	87,80
2	Perempuan	36	12,20
Total		41	100

Bedasarkan tabel diperoleh hasil olah data mengenai karakteristik lansia menurut jenis kelamin, jumlah lansia terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 (88,80%) lansia, sedangkan jumlah lansia paling sedikit berjenis kelamin Laki laki yaitu sebanyak 5 (12,20%) lansia.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia Dengan Hipertensi (N=41)

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	SD	33	80,5
2	SMP	5	12,2
3	SMA	3	7,31
Total		41	100

Bedasarkan tabel diperoleh hasil olah data mengenai karakteristik lansia menurut pendidikan, jumlah pendidikan terbanyak berpendidikan SD yaitu sebanyak 33 (80,5%), sedangkan jumlah pendidikan paling sedikit berpendidikan SMA yaitu sebanyak 3 (7,31%).

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase(%)
1	Tinggi	7	17,8
2	Cukup	26	63,41
3	Rendah	8	19,51
Total		41	100

Berdasarkan tabel diperoleh data lansia dengan tingkat pengetahuan paling banyak yaitu cukup sebanyak 26 (63,41) lansia, sedangkan pengetahuan paling sedikit yaitu tinggi sebanyak 7 (17,8) lansia.

Tabel 5. Tingkat Stres Lansia Dengan Hipertensi

No	Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Normal	9	21,95
2	Ringan	15	36,7
3	Sedang	11	26,82
4	Berat	6	14,63
Total		41	100

Berdasarkan tabel diperoleh data lansia dengan tingkat stres paling banyak yaitu dengan tingkat stres ringan sebanyak 15 (36,7) lansia, sedangkan tingkat stres paling sedikit yaitu dengan tingkat stres berat sebanyak 6 (14,63) lansia.

Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua pengabdian kepada masyarakat yang diadakan pada tanggal 13 Juni 2024, dan dihadiri oleh 41 peserta prolanis, kegiatan dimulai pada pukul 07.30 WIB yang diawali dengan pembukaan dilanjutkan dengan kegiatan post tes dan membaca kuesioner pengetahuan dan stres. Dari hasil post tes pengabdian kepada masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan dan penurunan tingkat stres menurun berikut adalah hasilnya:

Diperoleh data lansia dengan tingkat pengetahuan tinggi mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu sebanyak 15 orang lansia (36,6%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 22 (53,65) dan tingkat pengetahuan rendah 4 lansia (9,75). Data lansia dengan tingkat stres mengalami penurunan dari sebelumnya pada tingkat stres berat yaitu sebanyak 3 orang lansia (7,33%), stres ringan 14 orang lansia dengan presentase (34,14%), stres sedang 6 orang lansia (14,63%) dan dengan tingkat stres normal 18 orang lansia dengan presentase (43,90%).

Pembahasan

Lansia yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan bersama dengan kegiatan prolanis di puskesmas kembaran 1, lansia yang paling banyak mengalami stres dengan karakteristik berdasarkan usia yaitu 65-70 tahun sebanyak 13 (31,70%) lansia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Santoso & Tjhin., 2022) lansia yang mengalami stres mayoritas berusia 60-75 tahun. Stres yang terjadi pada lansia disebabkan oleh emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun. Lansia yang mengalami stress akan mengalami kualitas tidur yang buruk, depresi dan kecemasan (Dahroni, 2019). Menurut penelitian oleh Wang dkk., (2020), disebutkan bahwa kesehatan mental yang buruk seperti stres berkaitan dengan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, pendapatan tahunan yang lebih rendah, aktivitas fisik yang rendah dan status merokok. Aktivitas fisik memiliki pengaruh penting bagi kesehatan manusia khususnya lansia. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat menjadi salah satu penyebab utama penyakit tidak menular seperti diabetes obesitas, hipertensi dan penyakit lainnya yang berkaitan. Masalah yang berkaitan dengan aktivitas fisik rendah juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Bertambahnya umur semakin berisiko juga seseorang mengalami Hipertensi. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah. (Novitaningtyas 2021). Semakin tua usia, maka penurunan fungsi fisik dan mental tentu saja akan semakin

besar risiko untuk terjadi stress. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh (Santoso dan Tjhin, 2022). Dari hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa lansia yang mengalami stres terbanyak adalah perempuan sebanyak 36 (87,80%) lansia dan laki laki sebanyak 5 (12,20%) lansia. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Katuuk & Mowor, 2022) menyebutkan bahwa penelitannya menemukan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya stres pada lansia dimana wanita dua kali lebih banyak terjadi stres pada usia lanjut, wanita lebih mudah mengalami stres dari pada laki laki dan lebih rentang di bandingkan dengan laki laki. hal ini dikarenakan perempuan lebih sering melakukan pemeriksaan kesehatan sehingga stres lebih sering terdeteksi. Selain itu juga ada kemungkinan perempuan cenderung terpapar dengan lingkungan stres dibanding pria. Salah satu penyebab stres adalah akibat ketidakseimbangan hormon yang dialami perempuan menambah tingginya tingkat kejadian stres perempuan. Karena sering bertambahnya usia perempuan akan mengalami menopause dimana keadaan ini akan sangat mempengaruhi emosi yang ada pada perempuan.

Pada kelompok pendidikan didapatkan bahwa mayoritas yang mengalami stres yaitu berpendidikan SD sebanyak 33 (80,5%) lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hindriyastuti 2018), pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka ia akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Di samping itu, pendidikan juga merupakan modal awal dalam perkembangan kognitif, di mana kognitif tersebut dapat menjadi mediator antara suatu kejadian dan mood, sehingga kurangnya pendidikan dapat menjadi faktor risiko lansia menderita stres. Pemberian Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan selama 40 menit. Menurut (Erawati et al., 2021). Metode ceramah bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait materi, metode ini juga salah satu metode yang paling efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada peserta pengabdian kepada masyarakat, dan metode tersebut dianggap sebagai metode yang baik dan mudah diterima oleh sasaran. Tidak hanya baik digunakan pada sasaran yang berpendidikan tinggi, namun metode ini juga efektif dan mudah dipahami untuk sasaran yang berpendidikan rendah (Sarfika et al., 2019). Media yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini berupa video demonstrasi dan leaflet. Metode demonstrasi merupakan metode mengajar dengan memperagakan objek, peristiwa, aturan dan wutan dalam melakukan kegiatan baik secara langsung maupun penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Tujuan metode demonstrasi adalah untuk membantu peserta memahami materi yang dijelaskan dengan alat peraga dan media visualisasi seperti video (Chotimah & Syarifuddin, 2022; Wikarta, 2020).

Leaflet adalah salah satu media yang sering digunakan untuk pendidikan kesehatan yaitu media leaflet. Leaflet adalah media pendidikan kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan (Sudarmi, 2021). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa media leaflet efektif dalam menyampaikan informasi untuk memberikan pemahaman untuk meningkatkan perilaku. Media leaflet adalah media tertulis yang menyampaikan pesan kesehatan melalui selembar kertas, memiliki dua lipatan atau lebih, dan berisi informasi berupa kalimat, gambar, atau keduanya (Wulandari et al., 2020). Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan maka dilakukan pre test dan post test menggunakan kuesioner pengetahuan yang berjumlah 10 soal berupa pernyataan benar dan salah untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Edward dkk., 2020), metodenya sebelum diberikan materi responden mengisi kuesioner pre test

setelahnya baru diberi materi. Responden mengisi kuesioner post test pada pertemuan kedua setelah diberikan materi agar bisa melihat tingkat pengetahuan lansia dengan jarak 30 hari karena mengikuti kegiatan prolanis di puskesmas kembaran 1. Pada pertemuan pertama pada tanggal 16 Mei 2024 pengabdian kepada masyarakat didapatkan tingkat pengetahuan tinggi dengan jumlah 7 (17,08) lansia, tingkat pengetahuan cukup 26 (63,41) lansia dan tingkat pengetahuan rendah 8 (19,51) lansia dan mulai meningkat di pertemuan kedua pengetahuan tinggi sebanyak 15 (36,6) lansia, tingkat pengetahuan cukup 22 (53,65) dan tingkat pengetahuan rendah menurun sebanyak 4 (9,75) lansia, setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini juga dibuktikan penelitian yang dilakukan oleh (Erawati et al., 2021). Dengan hasil diperoleh adanya tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Tingkat stres pada lansia hipertensi juga perlu diukur agar tahu terhadap berat atau tidaknya tingkat stres pada lansia hipertensi, yang telah diukur menggunakan kuesioner DASS (depression anxiety stress scale), hasil pengukuran tingkat stres sebelum dilakukan terapi yaitu di dapatkan bahwa lansia dengan tingkat stres berat yaitu 6 (14,63%) lansia, tingkat stres sedang yaitu 11 (26,82%) lansia, tingkat stres ringan yaitu 15 (36,7%) lansia, dengan tingkat stres normal yaitu 9 (21,9%) lansia. Pengukuran tingkat stres sesudah dilakukan terapi didapatkan data tingkat stres berat mengalami penurunan dari sebelumnya yaitu 3 (7,33%) lansia, stres sedang 6 (14,63%) lansia, stres ringan 14 (34,14%) lansia dan stres normal 18 (43,90%) lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian dilakukan oleh (Hadipranoto, et al 2020) menggunakan kuesioner DASS (depression anxiety stress scale) bahwa penelitiannya memperoleh hasil didapatkan hasil dari 46 responden yaitu sebanyak 15 (32,6%) responden dengan tingkat stres ringan, 13 (28,3%) responden stres sedang, 6 (13,0%) responden stres berat dan 12 (26,1%) responden dengan tingkat stres normal. Penelitian kuesioner DASS meliputi 14 pertanyaan dengan keterangan skor 0 tidak pernah, skor 1 kadang kadang mengalami, skor 2 sering mengalami dan skor 3 selalu mengalami, jumlah kategori untuk menentukan stres ada 5 yaitu untuk skor 0- 14 masuk katogori normal, 15-18 masuk dalam katagori ringan, 19-25 masuk dalam katagori sedang, 26-33 masuk dalam katagori berat, >34 masuk dalam katagori sangat berat (Mehta et al., 2018). Salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan metode relaksasi. Hal itu karna dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri. Teknik ini disebutnya relaksasi Benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stress (Dalimartha 2018), Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau faith faktor. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Kosasih, dkk dalam Atmojo 2019). Hasil evaluasi dari pelatihan teknik relaksasi Benson pada pengabdian kepada masyarakat pertemuan pertama dan kedua didapatkan hasil bahwa lansia sudah bisa melakukan latihan dengan benar yang pada awalnya masih terlihat bingung tetapi mereka berusaha untuk bisa melakukan teknik relaksasi ini, Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Habibollahpour et al., (2019) menemukan bahwa relaksasi Benson dapat memberikan kenyamanan dan menurunkan stres pada lansia. Menurut Institute of Mental Health (NIHM 2018), tingkat stres ringan juga perlu diberikan terapi relaksasi karena stres ringan yang tidak dikelola dapat menumpuk dan berkembang menjadi stres yang lebih berat, penggunaan teknik relaksasi ini mencatat bahwa strategi ini dapat membantu individu menjaga kesejahteraan fisik dan kesehatan mental serta emosional.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan terlihat adanya peningkatan pengetahuan tinggi yang awalnya 7 (17,08%) lansia menjadi 15 (36,6%) lansia dan penurunan tingkat stres berat yang awalnya 6 (14,63%) lansia menjadi 3 (7,33%). Hasil pengukuran dari keduanya diperoleh dengan cara membandingkan hasil pre test dan post test tingkat pengetahuan dan tingkat stres. Adapun pelatihan teknik relaksasi benson dapat dilakukan dengan lancar oleh semua lansia

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur
- Andrianto, K. F., Adi, G. S., & Batubara, I. M. S. (2021). Perbandingan Terapi Afirmasi Positif Dan Pendidikan Kesehatan Terhadap Penurunan Stres Pada Penderita Hipertensi.
- Aryati, D. P. (t.t.). An Overview of the Stress Levels of the Elderly Living in Bojongbata Nursing Home, Pematang.
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- BENSON. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i1.257>
- BHAYANGKARA TEBING-TINGGI. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 68–74. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v4i1.287>
- Dauri, Y., Napitupulu, R. P. A., Nur Hafidza Fitri, & Theresya Margareta. (2024a). LITERATURE RIVIEW :Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan
- Esa, F. D., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023). Hubungan Aktiitas Fisik Dengan Tingkat Stres pada lansia dengan penderita hipertensi6(1).
- Fathoni, M. (2020). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stres Pada Lansia. Munawaroh, S. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Stres Pada Lansia
- Gandasari, M. F. (2024). Peran Aktivitas Fisik Terhadap Terjadinya Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 11246–11260. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11889>
- Hasanah, N. (2024). Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Desa Mekar Jaya Sumatera Utara.
- Khan, H. I. A. (n.d.). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Hipertensi. 1(1).
- Linda, L., Sari, R. T., Huzafah, Z., & Widya Atma, H. (2022). Literature study The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in patients with hypertension. *OMNICODE Journal (Omnicompetence Community Development Journal)*, 1(2), 80–86. <https://doi.org/10.55756/omnicode.v1i2.98>
- Nugraha, D., & Amir, M. (2023). Pengaruh Metode Simulasi Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa. 10.
- Pada Lansia. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2). <https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>
- Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1400>
- Penderita Hipertensi Di Desa Brani Wetan Kecamatan Maron Kabupaten Penderita Hipertensi. *Community Development in Health Journal*, 59. <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i1.379>
- Prastiwi Setianingtyas, Safrina Hanifah, Siti Nur Riani, & Umniyati, H. (2023). The Effectiveness of Using Interactive Videos and Leaflets in Increasing Knowledge of Dental and Oral Health in Grade 5 and 6 Elementary School Children at Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Athfal. *YARSI Dental Journal*, 1(01), 12–18. <https://doi.org/10.33476/ydj.v1i01.85>
- Pratiwi, H. I., Apriliyani, I., & Yudono, D. T. (n.d.). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Diit

- Hipertensi pada Lansia Hipertensi dengan Tekanan Darah di Wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh. Rokhman, A. (2021). Penurunan Stres Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson.
- Sarfika, R., Anggraini, R., & Rahim, M. A. (t.t.). Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Stres Guna Meningkatkan Kesiapsiagaan Psikologis Masyarakat Menghadapi Bencana
- Sepadha Putra Sagala, D. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada lansia Di Ruang Rawat Inap RSU
- Setiawan, P. Y., Apriliyani, I., Sundari, R. I., & Rahmawati, A. N. (n.d.). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia Hipertensi di Prolanis Desa Karangcegak Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas.
- Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (n.d.). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Kedawung.
- Susila, W. D. C., Iswati, I., Istifada, R., Susanti, K., Isya, F. N., & Ismawati, I. (2023). Pendidikan Kesehatan Masyarakat Dan Manajemen Stres Dalam Menstabilkan Tekanan Darah Dan Kecemasan
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v1i2.272>
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Volume 6 Nomor 1, Maret 2024 e-ISSN2721-9747; p-ISSN 2715-6524
- Wiratmaja, L. V., Herawati, T., & Nainggolan, D. N. (2024). Peningkatan Kualitas Kesehatan Fisik dan Mental Lansia di Kelurahan Situgede Kecamatan Bogor Barat. *Bantenese : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 81–93.
- Wismadi, T. N., & Sintia, I. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi. 11(1).