

Effect of Benson Relaxation Techniques on Depression Levels in Stroke Patients

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke

Euis Dedeh Komariah^{1*}, Marisna Eka Yulianita², Syaipuddin³, Ibrahim⁴, Indar⁵

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, Indonesia

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Indonesia

⁴Rumah Sakit Umum Daerah Majene Sulawesi Barat, Indonesia

⁵Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Indonesia

*Corresponding Author: euisdedeh89@gmail.com

Received: 16-12-2024, Revised: 30-04-2025, Accepted: 17-06-2025

ABSTRAK

Stroke adalah penyumbang kematian terbesar di dunia. Komplikasi yang biasanya dapat ditemukan pada pasien setelah mengalami stroke adalah depresi. Depresi pasca stroke sering terabaikan padahal memiliki konsekuensi serius terhadap kepatuhan pengobatan, kemampuan rehabilitasi, dan integrasi sosial pasien. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke di Rumah Sakit Fatima Makale, Tana Toraja. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan pre-test and post-test with one group design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik reliance available sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur tingkat depresi dari Beck depression inventory (BDI). Dari hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai = 0,000 dengan tingkat signifikansi = 0,05. Hasil ini menunjukkan $p < \alpha$, artinya ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke di Rumah Sakit Fatima Makale Tana Toraja. Tingkat depresi pada pasien stroke setelah diberikan perlakuan selama 2-3 kali per minggu selama 4 minggu mengalami penurunan dari depresi sedang menjadi depresi ringan. Diharapkan keluarga dapat melakukan teknik relaksasi Benson pada pasien stroke di rumah secara mandiri sebagai latihan untuk mengurangi kecemasan atau depresi pada pasien itu sendiri.

Kata Kunci: stroke; depresi; teknik relaksasi benson

ABSTRACT

Stroke is the leading cause of death worldwide. A common complication that can be found in patients after experiencing a stroke is depression. Post-stroke depression is often overlooked, even though it has serious consequences for treatment adherence, rehabilitation capability, and the patient's social integration. The aim of this study is to analyze the effect of Benson relaxation technique on the level of depression in stroke patients at Fatima Hospital Makale, Tana Toraja. This study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test with one group design. The sampling technique used was reliance available sampling, with a total sample of 20 respondents. The instrument used to measure the level of depression was the Beck Depression Inventory (BDI) questionnaire. The results of the Wilcoxon statistical test showed a p-value of 0.000 with a significant level of 0.05. This result indicates $p < \alpha$, meaning there is a significant effect of the Benson relaxation technique on the level of depression in stroke patients at Fatima Hospital Makale, Tana Toraja. The level of depression in stroke patients decreased from moderate depression to mild depression after receiving treatment 2–3 times per week for 4 weeks. It is expected that family members can perform the Benson relaxation technique at home independently for stroke patients as an exercise to help reduce anxiety or depression in the patients themselves.

Keywords: stroke; depression; benson relaxation technique



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Stroke adalah penyakit atau gangguan yang terjadi secara bertahap dengan penurunan fungsi neurologis baik vokal maupun global yang diakibatkan oleh faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya sumbatan hingga perdarahan pada otak seperti hipertensi, usia, diabetes mellitus, dan obesitas (Dinata, Syafrita, and Sastri 2013). Selain itu, ada faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang terkena stroke adalah rokok, kurang beraktivitas fisik, serta diet yang kurang sehat (A. 2017). Pada pasien yang mengalami stroke memiliki resiko lebih rentan untuk terserang berbagai jenis komplikasi lainnya. Salah satu komplikasi yang biasa dijumpai pada pasien stroke adalah depresi. Pasien yang mengalami depresi perlu dilakukan intervensi agar dapat meningkatkan kesehatan emosional pada pasien. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan pada pasien stroke yang mengalami depresi yang diyakini sebagai terapi alternatif untuk menurunkan depresi dengan menyelesaikan rantai pemikiran, menciptakan suasana yang menenangkan pikiran dan tubuh (Mulianda, D 2019). Teknik relaksasi benson sangat mudah untuk dilakukan dan tidak menimbulkan efek negatif serta dapat mengurangi biaya pengobatan, hal ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa terapi benson ternyata efektif dapat dilakukan pada pasien-pasien dengan depresi seperti pasien depresi post operasi, pasien lansia yang mengalami depresi, pasien depresi pasca stroke, dan pasien depresi dengan stroke. Selain itu respon yang diberikan dari teknik relaksasi ini yaitu dapat membuat gejala fisik lebih baik, kejiwaan, serta menumbuhkan kesejahteraan spiritual pada individu (Novitasari 2013).

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa terapi Benson ternyata efektif dapat dilakukan pada pasien-pasien dengan depresi seperti pasien depresi post operasi, pasien lansia yang mengalami depresi, pasien depresi pasca stroke, dan pasien depresi dengan stroke. Selain itu respon yang diberikan dari teknik relaksasi ini yaitu dapat membuat gejala fisik lebih baik, kejiwaan, serta menumbuhkan kesejahteraan spiritual pada individu (Novitasari 2013). Hal ini didukung oleh penelitian Wirnadayani (2017) pada 25 responden pasien stroke menemukan adanya pengaruh signifikan terhadap tingkat depresi sebelum dilakukan perlakuan dengan nilai rata-rata 2,16 sedangkan setelah dilakukan perlakuan didapatkan bahwa tingkat depresi dengan nilai rata-rata 1,56. Hal ini senada dengan penelitian oleh Mulianda, D (2019) yang berjudul “pengaruh respon relaksasi Benson terhadap depresi pasca stroke” dengan hasil penelitian yaitu terjadinya perubahan terhadap kesejahteraan spiritual yang berhubungan dengan respon psikologis (*hostility, anxiety, and depression*) responden. Berdasarkan penelitian di atas membuktikan bahwa teknik relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat depresi pada pasien sehingga intervensi ini dapat dijadikan prosedur tetap pada saat perawatan pasien depresi pasca mengalami stroke. Adapun penelitian serupa yang menggunakan intervensi terapi Benson yaitu penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2013) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi diperoleh bahwa rata-rata tingkat stress responden adalah 22,93 (tingkat sedang). Setelah teknik relaksasi dilakukan ditemukan bahwa hasil rata-rata tingkat stress responden menurun menjadi 18,33 (tingkat rendah). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Rasubala & Kumaat (2017) didapatkan pengaruh dari teknik relaksasi Benson dalam menurunkan skala nyeri pada pasien yang telah melakukan pembedahan apendiksitis. Dari berbagai fenomena serta hasil penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* dengan *one group design*. Penelitian ini dilakukan di RS Fatima Makale, Tana Toraja pada tanggal 4 Januari sampai 28 Februari 2023. Populasi penelitian yang dilakukan ini ialah pasien yang stroke dan mengalami depresi di RS Fatima Makale selama kurang lebih 1 bulan sebanyak 302 pasien. Sampel dari penelitian ini ialah sebagian dari populasi dimana penelitian dilaksanakan. Teknik pengambilan sampling yang dipakai ialah teknik *non probability sampling* yaitu *relieance available sampling* (Hastono & Sabri 2011). *Relieance available sampling* merupakan teknik pengambilan sampling yang melihat keberadaan suatu subjek sampel yaitu siapa saja yang dilihat cocok sebagai sumber data maka subjek tersebut dijadikan sampel. Peneliti memberikan tindakan pada 20 pasien sebagai responden yang memenuhi kriteria inklusi, seperti pasien stroke yang mampu mengikuti instruksi yang diberikan dengan kondisi sadar, dan bersedia untuk menjadi responden, pasien melalui *skrining* menggunakan kuesioner *beck depression inventory* (BDI) dan ternyata mengalami depresi, serta pasien yang tidak mengalami gangguan pendengaran atau penglihatan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengukuran tingkat depresi *beck depression inventory* (BDI) yang terdiri atas 21 kategori yang menggambarkan depresi. Setiap pertanyaan memiliki 4 pernyataan. Pertanyaan akan menjelaskan keparahan depresi dengan kriteria minimal (0), ringan (1), sedang (2), dan berat (2) dengan klasifikasi hasil ukur, yaitu: minimal (17-33) ringan (34-50), sedang (51-67), dan berat (68-84). Tindakan relaksasi Benson ini diberikan kepada pasien setelah menyetujui tindakan tersebut. Setelah itu pasien diberi kesempatan mengatur posisi nyaman mungkin seperti berbaring atau duduk, kemudian

meminta pasien memejamkan mata dan mengatur napas secara perlahan dan dalam. Saat menghembuskan napas, ucapkan satu berulang-ulang, misalnya: “tenang”, “relaks”, “damai”. Bila muncul pikiran lain, pasien diminta untuk tidak melawan pikiran tersebut, cukup sadari dan kembalikan fokus ke kata/frasa tadi. Tindakan ini dilakukan selama 10-20 menit yang dilaksanakan 2-3 kali per minggu selama 4 minggu.

Data yang diperoleh oleh peneliti dianalisis dengan SPSS for windows versi 24 dengan beberapa proses yaitu *editing, coding, processing, tabulating, cleaning* tanpa mengabaikan etika penelitian dimana para responden diberi *inform consent* terlebih dahulu sebagai bentuk persetujuan dari responden dilanjutkan dengan *anonymity* dan kerahasiaan yang dijamin oleh peneliti (Nursalam 2017). Pada analisa univariat dibuat dalam bentuk tabel frekuensi untuk melihat frekuensi dan presentasi dari suatu kelompok sebelum diberikan perlakuan (*pre*) dan sesudah dilakukan perlakuan (*post*). Sementara pada analisa bivariat digunakan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap variabel terikat yaitu tingkat depresi dengan menggunakan skala kategorik sehingga uji statistik yang peneliti gunakan adalah uji *wilcoxon* dengan taraf $\alpha = 0,05$.

3. HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi demografi responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kelompok usia		
45-49	17	85
60-74	3	15
Jenis Kelamin		
Laki - laki	7	35
Perempuan	13	65

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan usia, diperoleh data bahwa dari 20 responden jumlah responden terbanyak berada pada kelompok usia 45 – 59 tahun (*middle age*) yaitu sebanyak 17 responden (85%). Sedangkan frekuensi berdasarkan jenis kelamin, diperoleh data bahwa dari 20 responden jumlah responden terbanyak berada pada kelompok yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 responden (65%).

3.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Depresi

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat depresi

Klasifikasi Depresi	Sebelum dilakukan intervensi		Setelah dilakukan intervensi	
	n	%	n	%
Minimal	0	0	4	20
Ringan	6	30	9	45
Sedang	10	50	6	30
Berat	4	20	1	5
Total	20	100	20	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat depresi. Pada tingkat depresi berat sebelum diberikan intervensi terdapat 4 responden (20%) dan sesudah diberikan intervensi terdapat 1 responden (5%). Pada tingkat depresi sedang sebelum diberikan intervensi terdapat 10 responden (50%) dan setelah diberikan intervensi terdapat 6 responden (30%). Pada tingkat depresi ringan sebelum diberikan intervensi terdapat 6 responden (30%) dan setelah diberikan intervensi terdapat 9 responden (45%). Pada tingkat depresi minimal tidak terdapat responden sebelum diberikan intervensi sedangkan setelah diberikan intervensi terdapat 4 responden (20%).

3.3 Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke

Tabel 3. Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Min-Max	P-value
Pre Test	20	1,90	0,718	1-3	0,000
Post Test	20	1,20	0,834	0-3	

Tabel 3.3 menunjukkan rata-rata tingkat depresi sebelum diberikan terapi adalah 1.90, standar deviasi 0,718, dan nilai minimum-maximum 1-3. Sedangkan setelah terapi didapatkan rerata 1.20, standar deviasi 0,834 serta minimum- maximum 0-3. Pada hasil uji *statistic menggunakan uji wilcoxon* telah didapatkan data dengan nilai signifikan yaitu 0,000 ($p < \alpha$) yang berarti bahwa ada penurunan tingkat depresi setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi benson. Oleh sebab itu, dapat peneliti simpulkan bahwa teknik relaksasi benson ternyata efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada pasien yang mengalami stroke.

4 DISKUSI

4.1 Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Benson.

Dari penelitian yang telah dilakukan di RS Fatima Makale Tana Toraja, didapatkan hasil bahwa rata – rata tingkat depresi responden berada pada tingkat depresi sedang dan berat pada pasien stroke sebelum diberikan teknik relaksasi benson. Peneliti berasumsi bahwa depresi adalah salah satu jenis komplikasi yang dapat terjadi kepada pasien yang mengalami stroke. Ada begitu banyak dampak yang dapat ditimbulkan oleh depresi salah satunya adalah pasien merasa putus asa dalam menjalani kehidupannya karena sering kali pasien merasa menganggap dirinya sebagai salah satu anggota keluarga yang tidak berguna, responden berpikir bahwa dia hanya memberikan beban kepada keluarganya saja sehingga dapat menghambat proses penyembuhan dari pasien tersebut. Dari berbagai macam pengalaman klinis didapatkan bahwa penderita stroke sering mengalami gangguan emosional yaitu depresi. Penyebab depresi dapat terjadi pada pasien stroke antara lain ialah lesi atau penyumbatan pada daerah otak yang mengontrol tentang emosional atau bisa juga terjadi karena cacat serta ketidakmampuan dalam melakukan sesuatu yang dialami oleh penderita stroke. Dijelaskan dalam Mundiartasari.,Intani., Listyo (2014) bahwa depresi yang dialami oleh pasien stroke lebih berhubungan erat dengan lesi pada cerebral sinistra anterior dari pada lesi yang terjadi di serebral sinistra posterior. Diperoleh 70% depresi pada stroke dialami oleh pasien stroke dengan lesi pada daerah serebral sinistra anterior. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa kejadian depresi dapat diprediksi dengan cara melihat bagian otak pasien stroke yang mengalami lesi. Setelah diprediksi adanya kemungkinan terjadinya depresi diharapkan pasien mendapatkan pelayanan yang sesuai sedini mungkin sehingga kualitas hidup pasien dapat diperbaiki.

Pada penelitian ini ditemukan paling banyak penderita stroke yang mengalami depresi adalah responden yang memiliki usia kurang dari 60 tahun yaitu sebanyak 17 responden. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Vika, W. N., Syarifah, A. S., & Ratnawati (2017) yang paling banyak ditemukan adalah yang berusia pertengahan (*middle age*). Satu faktor yang mempengaruhi status fungsional yaitu pada usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun. Hal ini disebabkan karena pada kelompok usia lanjut pada umumnya tidak berespon pada lingkungan internal yang berubah-ubah, hal ini dapat membuat lansia untuk sulit menjaga kestabilan status fisik dan kimiawi yang ada dalam tubuh. Gangguan fungsi homeostatis ini dapat dengan mudah menyebabkan penurunan toleransi pada obat – obatan dan terjadinya disfungsi berbagai sistem organ. Hal tersebut didukung oleh pasien yang biasanya produktif dan mampu melakukan aktivitasnya sendiri kemudian mereka tiba - tiba sakit dan mengalami kecacatan menjadikan pasien lebih tergantung pada orang lain di sekitarnya. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wibowo, T (2015) menyatakan bahwa usia bukanlah faktor langsung terjadinya depresi pada stroke. Hubungan antara depresi dengan penyakit stroke tidak dapat di nilai dari aspek usia seseorang saja yang dikarenakan faktor fisik, sosial, hormonal, dan psikologis mempunyai peran dalam perkembangan terjadinya depresi.

Dari hasil penelitian ini, ditemukan pasien stroke yang mengalami depresi paling banyak didapatkan pada responden yang memiliki jenis kelamin perempuan cenderung lebih banyak yaitu sebanyak 13 responden dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden. Banyak faktor yang menyebabkan seseorang dapat mengalami stres selama mengalami stroke salah satunya karena perubahan tingkat emosional dan cara dari interpretasi setiap individu dalam menanggapi penyakitnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wibowo, T (2015) mengatakan wanita lebih mempunyai sifat atau karakter yang lebih emosional serta wanita akan lebih cenderung memberikan reaksi dengan cara menyesali kondisi yang dialami. Perempuan yang mengalami stroke akan terus terbayang oleh kondisi yang dialami sehingga

menyebabkan wanita akan memikirkan ketidakberdayaannya dan menciptakan suatu persepsi yang salah mengenai perasaannya, bahwa mereka merasa tidak lagi berharga dikarenakan ia tidak dapat melakukan apapun lagi. Hal ini justru akan menyebabkan terjadinya suatu distorsi kognitif yang dialami akan semakin memperparah keadaan, sehingga responden memberikan reaksi marah terhadap perilaku tidak menerima kehilangan fungsi tubuh yang kemudian mengakibatkan penurunan harga diri dan menyebabkan terjadinya depresi.

Menurut Hayulita & Sari (2014) pada keadaan stroke, kelemahan anggota gerak menjadi salah satu hal yang menyebabkan lansia merasa tidak berguna. Selain itu, perasaan tidak berharga muncul pada pasien dikarenakan kecacatan yang ada pada tubuhnya. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diberikan kepada responden untuk mengukur tingkat depresi pada pasien stroke didapatkan hampir setengah dari responden sering kali mengalami nafsu makan menurun, pasien sering kali merasa bahwa hidupnya tidak berharga, pasien sering kali mengalami emosional yang tidak terkontrol, dan bahkan ada pasien yang ingin mengakhiri hidupnya karena merasa tidak berdaya setelah mengalami stroke. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan depresi pada pasien stroke salah satunya adalah pendidikan. Individu yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi telah mengalami proses belajar yang lebih baik sehingga hal ini dapat berpengaruh pada perilaku seseorang. Hal ini dibuktikan dari lebih sering orang yang memanfaatkan pelayanan kesehatan ialah orang yang berpendidikan tinggi. Dalam penelitian Inayati Inayati (2012) menyatakan bahwa dukungan keluarga ialah faktor yang tidak kalah penting. Dukungan keluarga dapat meningkatkan semangat pasien dalam menghadapi penyakitnya. Dukungan dari keluarga dapat mencegah masalah yang ada.

4.2 Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Benson

Dari penelitian yang telah dilakukan di RS Fatima Makale Tana Toraja, didapatkan bahwa tingkat depresi pada pasien stroke sesudah diberikan teknik relaksasi benson berada pada tingkat depresi ringan dan minimal. Peneliti berasumsi bahwa depresi pada pasien menurun setelah terapi karena pasien akan merasa lebih nyaman dan rileks. Seseorang yang melakukan teknik relaksasi terjadinya komplikasi lain yang tidak diinginkan, serta akan memperbesar harapan hidup pada pasien. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Inayati (2012) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi benson akan mengaktifkan saraf parasimpatis yang menstimulasi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga melancarkan peredaran darah pada pembuluh darah arteri yang sedikit melebar transport oksigen ke seluruh jaringan meningkat. Kemudian medulla yang memberikan informasi ke batang otak tentang peningkatan aliran darah mengakibatkan peningkatan aktivitas pada saraf parasimpatis dan saraf simpatis mengalami penurunan aktivitas pada kemoreseptor.

Keuntungan dari teknik relaksasi ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi itu sendiri juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan dan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi. Hubungan antara *religious* atau keimanan dengan penyembuhan telah dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh David B. Larson dan *Mr. Constance P. B* menemukan bukti bahwa faktor keimanan memiliki pengaruh yang luas dan kuat terhadap kesehatan. Di dalam sintesisnya, *The faith factor: An annotated bibliography of chemical research on spiritual subject*, mereka menemukan bahwa faktor *religious 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 (Kruk and Aboul-enein 2024).

4.3 Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 20 responden pada pasien stroke yang ada di RS Fatima Makale Tana Toraja, diperoleh nilai $p < \alpha$ yang artinya bahwa terdapat penurunan tingkat depresi setelah intervensi dilakukan yaitu teknik relaksasi benson pada pasien yang mengalami stroke di RS Fatima Makale Tana Toraja. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang terkait meskipun waktu dan lama penelitian berbeda, tetapi terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap perubahan tingkat depresi yang dialami oleh pasien stroke. Subjek penelitian yaitu pasien depresi yang mengalami stroke. Sampai saat ini penelitian tentang teknik relaksasi benson masih sangat jarang digunakan. Oleh sebab itu, subjek depresi pada penyakit lain dianggap dapat mendekati depresi pada pasien stroke. Perubahan tingkat depresi yang terjadi pada berbagai penyakit di karena pengaruh respon relaksasi Benson yang diyakini dapat mempengaruhi perubahan tingkat depresi pada pasien stroke.

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa terapi benson ternyata efektif dapat dilakukan pada pasien-pasien seperti pasien depresi post operasi, pasien lansia yang mengalami depresi, pasien depresi pasca stroke, dan pasien depresi dengan stroke. Teknik relaksasi Benson juga dapat menyembuhkan gejala pada fisik, kejiwaan, dan terjadi peningkatan terhadap kesejahteraan spiritual pasien (Novitasari 2013). Hal ini didukung oleh penelitian Wirnadayani (2017) pada 25 responden pasien stroke menemukan adanya pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi, sebelum dilakukan intervensi nilai rata-rata yang didapatkan ialah 2,16 dan setelah intervensi dilakukan didapatkan nilai rata-ratanya adalah 1,56. Hal ini senada dengan penelitian pada pasien pasca stroke yang telah dilakukan oleh Mulianda, D (2019) dengan hasil penelitian yaitu terjadinya peningkatan kesejahteraan terhadap spiritual yang berkaitan dengan *outcome* psikologis (*depresi, kegelisahan, permusuhan*).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa teknik relaksasi benson ternyata efektif untuk menurunkan ataupun mencegah terjadinya depresi. Peneliti kemudian berasumsi bahwa teknik relaksasi ini dapat diimplementasikan kepada pasien yang mengalami depresi setelah stroke. Sehingga, untuk mencegah atau mengurangi terjadinya komplikasi berlanjut dengan cara memperbaiki *outcome stroke* melalui penurunan tingkat depresi, maka salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi benson. Adapun penelitian serupa yang menggunakan intervensi terapi benson yaitu penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2013) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat stress responden sebelum dilakukan intervensi adalah tingkat sedang. Sedangkan nilai rata-rata tingkat stress responden setelah dilakukan intervensi menurun menjadi tingkat rendah. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Rasubala GF, Kumaat LT (2017) dengan judul “pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi” didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi apendiksitis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Inayati (2012) menunjukkan bahwa tingkat depresi pada pre dan *post test* didapatkan hasil analisis yaitu terdapat pengaruh pemberian intervensi teknik relaksasi benson terhadap perubahan tingkat.

5 KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 responden mengenai pengaruh teknik relaksasi benson terhadap perubahan tingkat depresi pada pasien stroke dapat disimpulkan bahwa tingkat depresi pada pasien stroke sebelum diberikan perlakuan yaitu sebagian besar pasien berada pada tingkat depresi sedang. Dimana terapi diberikan 2-3 kali per minggu selama 4 minggu mengalami penurunan tingkat depresi sedang menjadi tingkat depresi ringan.

REFERENSI

- Dechany, A. (2017). *Faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup penderita stroke di RS Universitas Hasanuddin Kota Makassar tahun 2017* (Skripsi). Universitas Hasanuddin.
- Dinata, C. A., Syafrita, Y., & Sastri, S. (2013). Gambaran faktor risiko dan tipe stroke pada pasien rawat inap di bagian penyakit dalam RSUD Kabupaten Solok Selatan periode 1 Januari 2010–31 Juni 2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2(2). <https://doi.org/10.25077/jka.v2i2.119>
- Hastono, S. P., & Sabri, L. (2011). *Statistik kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hayulita, S., & Sari, D. R. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada pasien pasca stroke di ruang rawat jalan Rumah Sakit Stroke Nasional (RSSN) Bukittinggi tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiyah*, 2(April).
- Inayati, N. (2012). *Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi lanjut usia awal (early old age) umur 60–70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember* (Skripsi). Universitas Jember.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Kruk, J., & Aboul-Enein, B. H. (2024). *Systematic review*.
- Mudiartasari, I., Listyo, S., & Sulistyani. (2014). Perbedaan kejadian depresi pada pasien stroke iskemik lesi hemisfer kiri dan hemisfer kanan di RSUD Kabupaten Kudus. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mulianda, D., & Rahmanti, A. (2019). Pengaruh respon relaksasi Benson terhadap depresi pasca stroke. *Jurnal Keperawatan*, 3(1), 7.
- Novitasari. (2013). Pengaruh tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 186–195. <https://doi.org/10.26714/jkj.1.2.2013.%25p>
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (Edisi ke-4). Jakarta: Salemba Medika.

- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi, N. (2017). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap skala nyeri pada pasien post operasi di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *E-Journal Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.14886>
- Vika, W. N., Syarifah, A. S., & Ratnawati, M. (2017). Hubungan status fungsional dengan tingkat depresi pada pasien stroke di ruang Flamboyan RSUD Jombang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1). <https://doi.org/10.33023/jikeb.v4i1.156>
- Wibowo, T. A. (2015). Slow stroke back massage terhadap penurunan depresi pada penderita pascastroke iskemik. *Jurnal Ilmiah Sehat Bebaya*, 7(2), 179–191.
- Wirnadayani, W. (2017). *Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke* (Skripsi). Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA).