

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANSIA DI PANTI WREDA

Fitriani ^{1)*}, Yoseph Boli ²⁾, Dian Safiti ²⁾, Margareta Desi ²⁾, Salwa Nabila ²⁾, Tri Haryati ²⁾, Althafia

Athaya ²⁾

¹ UPT Puskesmas Baloi Permai Kota Batam

² Universitas Awal Bros Batam

Komplek Graha Legenda, Blok K, Baloi Permai, Kecamatan Batam Kota, Kota Batam, Kepulauan Riau

*E-mail korespondensi : ia.fitriani90@gmail.com

ABSTRAK

Lansia mengalami berbagai perubahan sebagai konsekuensi dari proses menua yang dapat memicu masalah kesehatan mental, misalnya depresi. Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan perasaan sedih yang terus-menerus dan kehilangan minat. Depresi yang tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap Kesehatan. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu intervensi yang secara ilmiah dapat menurunkan tingkat depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap Tingkat depresi lansia di panti wreda. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment* dengan *one-group pretest-posttest design* pada 20 lansia yang tinggal di panti wreda. Instrumen *Geriatric Depression Scale* (GDS) digunakan untuk mengukur tingkat depresi lansia. Intervensi dilakukan tiga kali dalam satu minggu selama 10-20 menit. Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan rerata tingkat depresi sebelum dan setelah intervensi diberikan yang signifikan ($p\text{-value} < 0.001$) secara statistik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di panti wreda. Teknik relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kesehatan mental lansia di panti wreda.

Kata Kunci : Depresi, Lansia, Teknik Relaksasi Benson.

ABSTRACT

Older adults experience various changes as a consequence of the aging process that can trigger mental health problems such as depression. Depression is a mood disorder that causes persistent feelings of sadness and loss of interest. Untreated depression can have a negative impact on health. Benson relaxation technique (BRT) is one intervention that has been scientifically proven to reduce depression levels. This study aims to determine the effect of Benson relaxation techniques on the depression levels of elderly people in nursing homes. A pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design was employed on 20 elderly people living in nursing homes. The Geriatric Depression Scale (GDS) instrument was used to measure the depression levels of the elderly. The intervention was carried out three times a week for 10-20 minutes. The results of the analysis showed a statistically significant difference in the mean depression levels before and after the intervention ($p\text{ value} < 0.001$). The conclusion of this study is that Benson relaxation has an effect on reducing depression levels in elderly people in nursing homes. The Benson relaxation technique can be used as a simple, safe, and easy-to-apply intervention to improve the mental health of elderly people in nursing homes.

Keywords Benson Relaxation Technique, Depression, Elderly.

A. PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses alami tak terhindarkan dan fenomena biologis kompleks yang menyebabkan penurunan pada berbagai fungsi fisiologis serta perubahan pada aspek psikososial, spiritual dan kultural (Miller, 2023). Berbagai perubahan tersebut meningkatkan risiko penyakit terkait usia, penurunan fungsi fisik, berkurangnya peran sosial dan memengaruhi tingkat kemandirian dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari (Taheri et al., 2023). Kondisi tersebut dapat memicu masalah psikologi pada lansia, salah satunya adalah depresi.

Depresi merupakan masalah psikologi yang umum terjadi pada lansia dan bukan merupakan bagian alami dari proses penuaan. Depresi pada lansia memiliki konsekuensi dalam meningkatkan rasa sakit dan disabilitas, memperpanjang proses pemulihan dan memperburuk kondisi kesehatan (Miller, 2023). Studi menunjukkan sekitar 31,7% lansia di dunia mengalami gejala depresi (Zenebe et al., 2021). *Indonesian Family Life Survey* menunjukkan bahwa sekitar 16,3% lansia di Indonesia mengalami depresi (Handajani et al., 2022).

Depresi adalah gangguan emosional yang membuat seseorang merasa sedih secara berkelanjutan dan kehilangan ketertarikan terhadap hal-hal yang sebelumnya disukai (Chand & Arif, 2023). Depresi pada lansia dapat terjadi karena interaksi perubahan terkait usia seperti penurunan aliran darah ke otak, perubahan sistem neuroendokrin dan gangguan irama sirkadian dengan berbagai faktor risiko yang meningkatkan risiko depresi seperti stres psikososial karena kehilangan pasangan atau perubahan peran, adanya penyakit kronis, keterbatasan fungsional, dan kurangnya dukungan sosial. Depresi pada lansia cenderung kurang dikenali dan kurang tepat dalam penegakan didiagnosis, sehingga kurang ditangani. Apabila depresi tidak ditangani maka akan muncul berbagai konsekuensi negatif seperti perasaan sedih, cemas, harga diri rendah, hilangnya kepuasan hidup, gangguan makan dan tidur, kurang energi, peningkatan angka mortalitas dan morbiditas, serta peningkatan risiko bunuh diri (Miller, 2023).

Kejadian depresi cenderung lebih tinggi terjadi pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wreda (PSTW) dibandingkan dengan lansia yang tinggal di tengah keluarga (Sofyan et al., 2023). Hal ini terjadi karena kurangnya dukungan keluarga dan sosial yang diterima lansia di PSTW. Selain itu, kurangnya aktivitas yang dilakukan lansia di PSTW juga berkontribusi pada meningkatnya kejadian depresi. Hal ini menunjukkan perlunya upaya penanganan depresi pada lansia di PSTW.

Berbagai pendekatan dapat dilakukan guna menanggulangi depresi pada lansia, seperti psikoterapi, terapi biologis dan terapi berbasis spiritual atau religius. Penelitian Darmawati et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan depresi pada lansia secara signifikan. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Ali et al. (2022) juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata tingkat depresi yang signifikan pada lansia yang mendapatkan intervensi relaksasi benson.

Teknik relaksasi benson (*Benson's Relaxation Technique*/BRT) diperkenalkan tahun 1975 oleh Benson dan Klipper. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang melibatkan pengaturan nafas, menutup mata, merilekskan otot-otot dan pemilihan kata atau frasa yang difokuskan dan bermakna secara spiritual. Frasa tersebut diulang secara perlahan di dalam hati dengan mempertahankan sikap pasif selama 10-20 menit (Gharehbaghi et al., 2024). Teknik relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang sederhana, mudah dipraktikkan dan tidak memerlukan bantuan alat khusus, sehingga mudah di terapkan pada lansia yang tinggal di panti wreda.

Meskipun penelitian sebelumnya menginformasikan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia secara signifikan, penerapannya pada lansia yang tinggal di panti wreda masih perlu dikaji lebih lanjut. Perbedaan latar belakang, kondisi psikologis, status kesehatan, tingkat spiritual dan dukungan sosial keluarga ditengarai dapat mempengaruhi respons terhadap intervensi relaksasi benson. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat depresi lansia di panti wreda.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experiment* dengan *one-group pretest-posttest design*. Responden dalam penelitian berjumlah 20 yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling* atau semua responden yang memenuhi kriteria diikutsertakan hingga jumlah responden terpenuhi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia ≥ 60 tahun, tinggal di PSTW, mampu berkomunikasi, membaca dan menulis, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusinya adalah lansia dengan gangguan kognitif.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi Benson dan variabel dependennya tingkat depresi. Intervensi relaksasi Benson dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama 10-20 menit. Lansia dikumpulkan dan dipandu melakukan relaksasi Benson dengan menarik nafas dari hidung kemudian menghembuskan nafas sambil mengucapkan kata fokus, seperti "Astagfirullah", "Tuhan kasihanillah" atau kalimat dzikir lainnya. Lansia diberikan kebebasan menggunakan kata, frasa atau doa sesuai dengan kepercayaannya masing-masing dan mengulanginya selama relaksasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS) dengan nilai 0.81 dan reliabilitas 0.81 (Sari et al., 2024). sebelum dan setelah intervensi teknik relaksasi Benson diberikan. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon menggunakan perangkat lunak komputer.

C. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Perbedaan rerata Tingkat depresi lansia di PSTW sebelum dan setelah intervensi relaksasi benson, Desember 2025 (n=20)

Variabel	Mean	SD	P Value
Depresi			
Pretest	7,15	1.63	<0,001
Post test	5,20	1,15	

Berdasarkan tabel 1, rerata skor depresi responden sebelum intervensi (*pretest*) adalah $7,15 \pm 1,63$, sedangkan setelah intervensi (*post-test*) rata-rata skor depresi menurun menjadi $5,20 \pm 1,15$. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skor depresi setelah pemberian intervensi relaksasi benson. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor depresi sebelum dan sesudah intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di PSTW.

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan rerata skor depresi yang bermakna pada lansia setelah diberikan intervensi relaksasi benson. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi relaksasi benson yang diberikan dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia secara signifikan. Penurunan tingkat depresi ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis dari teknik relaksasi benson yang dilakukan.

Relaksasi Benson yang dilakukan dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menekan aktivitas sistem saraf simpatis. Penurunan aktivitas simpatis menyebabkan berkurangnya hormon stres, ketegangan otot, serta respons fisiologis stres, sehingga tubuh menjadi lebih rileks (Simandalahi et al., 2019). Kondisi ini membantu menstabilkan regulasi emosi dan memperbaiki keseimbangan neurotransmitter, sehingga berkontribusi pada penurunan gejala depresi, terutama pada lansia (Ali et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmawati et al. (2021) pada 14 lansia yang menginformasikan bahwa teknik relaksasi benson yang dilakukan sebanyak 21 kali dalam 3 minggu selama 20 menit setiap harinya terbukti dapat menurunkan tingkat depresi secara signifikan ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penemuan Elsayed et al. (2019) juga mengungkapkan bahwa rerata depresi lansia yang menerima intervensi relaksasi benson sebanyak 2 kali sehari selama 20 menit dalam waktu 2 bulan mengalami perbedaan yang signifikan ($p < 0.001$) antara sebelum dan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi relaksasi benson yang dilakukan dalam waktu singkat maupun lama terbukti dapat menurunkan tingkat depresi.

Penelitian Suhartono & Basuki (2020) juga turut mendukung hasil penelitian ini. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa tingkat depresi menurun secara signifikan setelah diberikan intervensi relaksasi benson. Begitu juga dengan penelitian Ali et al. (2022) yang dilakukan pada 96 lansia menghasilkan $p\text{ value} < 0.001$ dalam analisisnya yang menunjukkan bahwa penurunan tingkat depresi terjadi secara signifikan. Hal ini menguatkan bahwa relaksasi benson mudah untuk dilakukan dan berdampak positif terhadap kesehatan mental lansia.

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang tidak hanya menekankan aspek fisiologis melalui pengaturan napas dan pelepasan otot, tetapi juga mengintegrasikan unsur religius dan spiritual, seperti pengulangan kata atau frasa yang memiliki makna keagamaan (Dekawaty et al., 2023). Integrasi aspek religius ini menjadi keunggulan relaksasi Benson, terutama pada kelompok lansia yang secara psikologis dan spiritual cenderung memiliki kebutuhan religius yang lebih tinggi.

Proses penuaan sering kali disertai dengan berbagai peristiwa psikososial, seperti kehilangan pasangan dan teman, berkurangnya peran sosial, penyakit kronis, pensiun, serta meningkatnya ketergantungan, yang dapat memicu perasaan tidak berdaya, kesepian, dan depresi. Pendekatan religius dalam relaksasi Benson dapat membantu lansia memaknai kondisi yang dialami sebagai bagian dari perjalanan hidup, sehingga menumbuhkan sikap penerimaan (*acceptance*) dan ketenangan batin. Kondisi ini berperan penting dalam menurunkan gejala depresi, seperti perasaan sedih berkepanjangan, kecemasan, dan putus asa (Miler, 2023). Kombinasi antara respons relaksasi fisiologis dan penguatan spiritual tersebut menjadikan relaksasi Benson sebagai intervensi yang bersifat holistik dan sesuai dengan karakteristik kebutuhan lansia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain pengukuran depresi yang hanya dilakukan sebelum dan sesudah intervensi sehingga belum menggambarkan efek jangka

panjang relaksasi Benson. Penelitian ini juga tidak melibatkan kelompok kontrol sehingga tidak dapat dipastikan perubahan tingkat depresi terjadi sepenuhnya karena intervensi relaksasi benson. Selain itu, faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat depresi lansia, seperti dukungan sosial, kondisi kesehatan fisik, dan tingkat religiositas individu, belum dianalisis. Keterbatasan jumlah responden yang terbatas juga dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian.

E. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh dari penerapan teknik relaksasi benson dalam menurunkan tingkat depresi lansia di PSTW secara signifikan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengatasi berbagai keterbatasan dalam penelitian ini.

F. REFERENSI

- Ali, S. A. O., Kamel, N., Holmes, S. L., & Arafat, A. E. A. (2022). Effect of Benson's Relaxation Technique on Psychological Distress and Sleep Quality among Elderly. *Health Education and Health Promotion*, 10(1), 183–191. <http://hehp.modares.ac.ir/article-5-58542-en.html>
- Chand, S., & Arif, H. (2023). *Depression*. National Library of Medicine; StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847/>
- Darmawati, I., Dharmansyah, D., Noviyanti, R., & Rohaedi, S. (2021). Implementing Benson's Relaxation Therapy to Decrease Depression in Elderly. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(SUPP14), 2636–9346. [https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2022010117115828\)_2021_0485.pdf](https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2022010117115828)_2021_0485.pdf)
- Dekawaty, N. A., Suzanna, S., & Purnama, C. I. N. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(2), 153–164. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.67>
- Elsayed, E. B. M., Radwan, E. H. M., Elashri, N. I. E. A., & El-Gilany, A.-H. (2019). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis. *International Journal of Nursing Didactics*, 09(02), 23–31. <https://doi.org/10.15520/ijnd.v9i02.2443>
- Gharehbaghi, M., Mirhosseini, S., Minaei-Moghadam, S., Salari, M., Grimwood, S., & Vaghee, S. (2024). Benson relaxation technique to address sleep quality and aggression among patients with bipolar type I disorder: A randomized clinical trial study. *Heliyon*, 10(9), e30648–e30648. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30648>
- Handajani, Y. S., Schröder-Butterfill, E., Hogervorst, E., Turana, Y., & Hengky, A. (2022). Depression among Older Adults in Indonesia: Prevalence, Role of Chronic Conditions and Other Associated Factors. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 18(1). <https://doi.org/10.2174/17450179-v18-e2207010>
- Miller, C. A. (2023). *Nursing for wellness in older adults* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Sari, D. P., Tasalim, R., Mahmudah, R., & Rahman, S. (2024). Penilaian form geriatric depression scale (GDS) Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamiang Layang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 14(2), 197–203. <https://doi.org/10.52047/jkp.v14i2.349>
- Simandalahi, T., Sartiwi, W., & Toruan, E. N. A. L. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(3), 641. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4471>

- Sofyan, A. A., Susilowati, S., & Hernanik, H. (2023). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Wedha dan Yang Tinggal di Rumah di Kecamatan Bondowoso. *Progresif : Media Publikasi Ilmiah*, 10(2), 45–51. <https://doi.org/10.61595/progresif.v10i2.515>
- Taheri, F., Rahmani, E., Fard, S. S., Rezaei, M., Ayati, A., Farhoudian, A., Fard, A. M., Ahmadianpour, M. V., Afzalian, A., Varshochi, S., Golalipour, E., Yousefi, M., Mashatan, N., Ghalichehbaf, Y., Eghlidos, Z., Majidnia, M., Shahabifard, H., Farhang, E., Pouraei, A., & Zeydi, M. (2023). Aging Process and Related Diseases. *Kindle*, 3(1), 1–117. <https://preferpub.org/index.php/kindle/article/view/Book21>
- Zenebe, Y., Akele, B., W/Selassie, M., & Necho, M. (2021). Prevalence and determinants of depression among old age: A systematic review and meta-analysis. *Annals of General Psychiatry*, 20(1), 55. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00375-x>