

**Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan
Juli, 2023**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON PADA KASUS NY. K
DENGAN MASALAH PSIKOSOSIAL STRES DI PANTI PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BOJONGBATA PEMALANG**

Lilis, Dyah Putri Aryati. Ragil Prasetyo Triwibowo

Pendahuluan: Masalah psikologis yang sering terjadi pada lanjut usia adalah stres yang disebabkan karena lansia tinggal di Panti Pelayanan Sosial. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan stres pada lansia adalah terapi relaksasi benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi relaksasi benson terhadap tingkat stres lansia yang tinggal di panti pelayanan sosial lanjut usia

Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah case studi. Alat ukur yang digunakan menggunakan Kuesioner dalam penelitian ini adalah Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42). Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 15 menit dalam satu minggu.

Hasil: Hasil studi kasus menunjukkan terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi benson dengan menggunakan kuesioner adalah Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42) didapatkan data skor menjadi 18 yaitu stres ringan dengan sebelum di beri teknik relaksasi benson yaitu skor 26 yang termasuk kategori stres berat.

Simpulan: Berdasarkan pada hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti pelayanan sosial. Studi ini diharapkan dapat menjadi referensi pihak panti pelayanan sosial lanjut usia untuk menerapkan intervensi relaksasi benson dalam menurunkan tingkat stres pada lansia yang tinggal di panti.

ABSTRACT

Lilis, Dyah Putri Aryati¹, Ragil Prasetyo Triwibowo²

The Application of Benson Relaxation Therapy in Case of Mrs. K with Psychosocial Distress at the Elderly Social Service Home, Bojongbata, Pemalang

Introduction: Psychological problems commonly encountered in the elderly are stress caused by their residency in Elderly Social Service Homes. One of the therapies that can be applied to cope stress-related problems in the elderly is Benson relaxation therapy. This study aims to determine the effectiveness of Benson relaxation therapy in reducing stress levels among elderly residents of the Elderly Social Service Home.

Method: The study applied a case study design. The study employed the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42) questionnaire. The intervention provided in this study is Benson relaxation therapy, conducted for 15 minutes once a week.

Results: The case study results demonstrate a significant impact before and after the application of Benson relaxation technique, as measured by the DASS-42. The data indicates a score of 18, indicating mild stress after the implementation of Benson relaxation therapy, whereas the initial score was 26, indicating severe stress.

Conclusion: The Benson relaxation therapy effectively reduces stress levels among elderly residents of social service homes. This study is expected to serve as a reference for elderly social service homes to implement Benson relaxation therapy as an alternative intervention to reduce stress levels among their residents.