



Literature Review: Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kesehatan di pelayanan kesehatan

Sulkifli Nurdin¹, Ratna Wardani,²

Magister Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia
(Email Korespondensi: sulkiflinurdin@gmail.com)

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan merupakan hal yang sangat penting. Dalam tubuh seseorang ada dua komponen kesehatan yang harus dijaga yaitu kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Ketika sakit kemungkinan besar stres akan 2 kali lebih parah mempengaruhi psikologis dibandingkan orang yang sehat. Stres merupakan penyakit psikologis yang dapat juga mempengaruhi fisik jika stres tidak tertangani dengan baik, Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan kesehatan di pelayanan kesehatan. **Metode:** Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *Review Literature* yang diambil dari *e-resources Google Scholar, Pubmed dan Scopus*. Kata kunci “terapi relaksasi benson” dan “*benson relaxation*” yang menggunakan *roandomized controlled trial* (RCT), artikel bahasa indonesia dan inggris, terbit di rentang tahun 2019-2023 serta kriteria eksklusi yaitu artikel bukan menggunakan terapi benson terhadap lansia, artikel dengan metodologi Review atau bukan CRT dan artikel terbit sebelum tahun 2018. **Hasil:** Berdasarkan pencarian artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 10 artikel yang ditemukan pasien yang diberikan perlakuan teknik relaksasi benson ini memberikan manfaat dan pengaruh terhadap kesehatan secara psikis seperti stress ataupun gangguan kecemasan yang mengakibatkan gangguan tidur yang banyak dialami oleh lansia Kesimpulan: Teknik relaksasi benson memiliki manfaat dan pengaruh terhadap kesehatan secara psikis seperti stress ataupun gangguan kecemasan yang mengakibatkan gangguan tidur yang banyak dialami oleh lansia oleh karna itu teknik ini menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk petugas kesehatan khususnya perawat dalam pelayanan kesehatan. **Saran:** Perlu adanya peningkatan pengetahuan perawat utamanya dalam hal keterampilan perawat yang dapat berupa pelatihan agar pelayanan yang diberikan dapat lebih maksimal dan memuaskan pasien. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan cara mengkaji lebih dalam lagi tentang hal ini misalnya tentang hubungan, efektivitas, dan sebagainya.

Kata Kunci: Terapi benson, kesehatan, pelayanan kesehatan

Abstract

Background: Health is very important. In a person's body there are two components of health that must be maintained, namely physical health and spiritual health. When you are sick, it is likely that stress will affect your psychology twice as badly as in healthy people. Stress is a psychological disease that can also affect the physical if the stress is not handled properly. Benson relaxation is the development of a relaxation response method involving the patient's belief factors, which can create an internal environment that can help patients achieve a higher state of health and well-being. **Objective:** To find out The effectiveness of Benson relaxation therapy on health decline in health services. **Method:** The method in this research uses the Literature Review method taken from the e-resources Google Scholar, Pubmed and Scopus. The keywords "Benson relaxation therapy" and "Benson relaxation" which use a randomized controlled trial (RCT), articles in Indonesian and English, published in the 2019-2023 period and the exclusion criteria are articles that do not use Benson therapy for the elderly, articles with a review methodology or not CRT and the article was published before 2018. **Results:** Based on a search for articles according to the inclusion and exclusion criteria, 10 articles were found that patients who were treated with the Benson relaxation technique provided benefits and effects on psychological health such as stress or anxiety disorders which resulted in sleep disorders which is experienced by many elderly people. **Conclusion:** The Benson relaxation technique has benefits and influences on psychological health such as stress or anxiety disorders which result in sleep disorders which are experienced by many elderly people, therefore this technique is one of the alternatives that can be used for health workers, especially nurses. health services. **Suggestion:** There is a need to increase the knowledge of nurses, especially in terms of nursing skills, which can be in the form of training so that the services provided can be more optimal and satisfy patients. It is hoped that future researchers can develop this research by studying this in more depth, for example relationships, effectiveness, etc.

Keywords: benson therapy, health, health services

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting, dalam tubuh seseorang ada dua komponen kesehatan yang harus dijaga yaitu kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. Ketika sakit kemungkinan besar stres akan 2 kali lebih parah mempengaruhi psikologis dibandingkan orang yang sehat. Stres merupakan penyakit psikologis yang dapat juga mempengaruhi fisik jika stres tidak tertangani dengan baik.(Rahmatia et al., 2020). Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2006 dalam Fikri 2018) dalam (Prayitno & Widhi, 2021). Relaksasi benson mampu merilekskan tubuh dari ketegangan sehingga diharapkan kualitas tidur para lansia bisa baik karena itu peneliti tertarik untuk menggunakan teknik relaksasi benson dikarenakan prosedur mudah dilakukan dapat dilakukan sendiri, tidak menimbulkan efek samping dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama.(Prayitno & Widhi, 2021)

Model keperawatan holistik merupakan model pemberian asuhan keperawatan yang secara total diberikan baik fisik, psikologis, dan spiritual kepada individu, keluarga, dan masyarakat (Fortinash & Holoday Worret, 2012). Model keperawatan holistik diperlukan dalam pemberian berbagai asuhan keperawatan, diantaranya pemberian terapi pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan. (Dekawaty & Yelisni, 2023)

Menurut Benson dan Proctor (2000) dalam Tetti Solehati (2015), relaksasi Benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/faith faktor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Relaksasi ini bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, serta secara tidak langsung dapat mengurangi nyeri dan menurunkan ketegangan yang berhubungan dengan fisiologis tubuh (Kozier& Olivieri, 1996 dalam Tetti Solehati, 2015 dalam Prasetyo et al., 2020).

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *Review Literature* yang diambil dari *e-resources Google Scholar, Pubmed dan Scopus*. Kata kunci “terapi relaksasi benson” dan “*benson relaxation*” yang menggunakan *roandomized controlled trial* (RCT), artikel bahasa indonesia dan inggris, terbit di rentang tahun 2019-2023 serta kriteria eksklusi yaitu artikel bukan menggunakan terapi benson terhadap lansia, artikel dengan metodologi Review atau bukan CRT dan artikel terbit sebelum tahun 2019.

No.	Judul	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil
1.	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan di Babat Lamongan	Dyah Pitaloka, Hyan Oktodia Basuki	Tujuan dari penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson pada penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia di UPT Lansia Layanan Sosial Pasuruan di Babat Lamongan	Penelitian ini menggunakan desain Pra Eksperimen Satu Grup Desain Pra Pasca Tes yang dilakukan pada 23 responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia di UPT Lansia Dinas Sosial Pasuruan di Babat Lamongan
2.	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar	Sitti Rahmatia, Rusni Mato, Yosephin Sari Pairunan, Yeni Nofiani Langkadja	Tujuan penelitian dari tersebut untuk menjelaskan pengaruh terapi Benson dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar	Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain Quasy Experiment with two group pretest and post test control group desain.	Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon pada terapi pada kelompok kontrol tidak ada hubungan yang signifikan antara penurunan kadar gula darah klien dengan DM Tipe 2 dan terapi benson. Dan pada kelompok intervensi ada hubungan yang signifikan antara penurunan kadar gula darah klien dengan DM Tipe 2 dan terapi benson + murottal Al-Qur'an.
3.	Effectiveness of Benson Relaxation Therapy on Sleep Quality in the	Suhardi Prayitno, Binar Wahyuning Widhi	Tujuan dari penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh Terapi	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif	Terapi relaksasi benson efektif terhadap kualitas tidur pada lansia

	Elderly		relaksasi benson efektif terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti sosial permi ponorogo	dengan jenis penelitian pre eksperimental, dan dengan rancangan one group pre-test and post-test desingn.	di Panti sosial permi ponorogo
4.	Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2	Sri Mulia Sari	Tujuan dari penelitian tersebut Diketuhiunya Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2	Desain penelitian ini adalah pre eksperimental, dengan rancangan penelitian one group pre-post test design	Ada pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan kadar gula darah
5.	Pengaruh kombinasi relaksasi benson dan slow deep breath terhadap intensitas nyeri pasien post operasi section caesaria	Mahmudi, Ratnasari	Tujuan dari penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan slow deep breath terhadap intensitas nyeri pasien post operasi section caesaria	Desain penelitian menggunakan Quasy Eksperiment, yaitu one group pre post test design without control	Ada pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi benson dan slow deep breath terhadap intensitas nyeri pasien post operasi section caesaria
6.	Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat insomnia	Wijar Prasetyo, Pandeiro M. Nancye, Rismauli Pusparini Sitorus	Tujuan dari penelitian Penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat insomnia	Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental (one grup pre post design)	Ada pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat insomnia.
7.	The Effect Of Benson Relaxation Therapy on Sistole Blood Pressure in Elderly With Hypertension	Febriyanti, Viki Yusri, Nova Fridalni	Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi	Desain Penelitian yang digunakan menggunakan desain penelitian pre eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest	Terdapat pengaruh terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi
8.	The Effectivene ss of Benson Relaxation Therapy Against Anxiety in	Ayu Dekawaty, Inne Yelisni	Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui	Desain penelitian tersebut di lakukan	Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi

	the Elderly with Hypertension		Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap kecemasan lansia dengan hipertensi di Panti Lansia Harapan Kita	dengan design quasi experiment	benson terhadap kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi
9.	Benson Relaxation Technique Combined With Music Therapy for Fatigue, Anxiety, and Depression in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial	Hacer Eroglu , Zehra Gok Metin	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan terapi musik terhadap tingkat kelelahan, kecemasan, dan depresi pasien yang menjalani hemodialisis	Penelitian ini secara acak ini dilakukan terhadap 61 pasien (30 pasien pada kelompok intervensi, 31 pasien pada kelompok kontrol) di sebuah provinsi yang terletak di Turki	Temuannya menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan terapi musik merupakan pendekatan yang efektif untuk mengatasi gejala kelelahan, kecemasan, dan depresi terkait hemodialisis.
10.	Benson's Relaxation Therapy and Sleep Quality among Elderly at a Social Institution in Inakaka, Indonesia	Nur Baharia Marasabessy, Lucky Herawati, Irhamdi Achmad	untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia, serta pengaruh jenis kelamin, usia dan penyakit yang diderita	Desain penelitian quasi eksperimental dengan pre-post test with control group	Hasil penelitian menunjukkan terapi relaksasi benson mampu meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin, usia dan penyakit yang diderita terhadap kualitas tidur lansia.

PEMBAHASAN

Teknik relaksasi yang mudah dalam pelaksanaannya serta tidak memerlukan biaya adalah teknik relaksasi benson yang merupakan penggabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu (faith factor). Fokus dari relaksasi ini adalah pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi klien itu sendiri (Benson & Proctor 2000 dalam Solehati & Kosasih 2010 dalam Pitaloka & Basuki, 2019) Terapi relaksasi benson merupakan terapi yang mudah dilakukan oleh para lansia dimana saja dan kapan saja serta tidak memerlukan biaya, pelaksanaan terapi ini menggabungkan terapi relaksasi nafas dalam dengan faktor keyakinan seperti berdzikir.

Kelebihan latihan teknik relaksasi dibandingkan dengan teknik lain adalah teknik relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan antara lain relaksasi Benson dan Slow deep breathing. Relaksasi Benson dapat mempengaruhi intensitas nyeri dengan cara menghambat aktivitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. (Mahmudi & Dinartyanti, 2022)

Teknik non farmakologi untuk mengatasi insomnia salah satunya dengan cara relaksasi Benson, Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah pemenuhan kebutuhan tidur adalah dengan menggunakan teknik relaksasi Benson. Lansia pada umumnya banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya, hal ini kemungkinan disebabkan terjadi kerusakan fungsi sel dan berbagai faktor, di antaranya karena hormonal, obat-obatan kejiwaan dan faktor lingkungan (Fransiska Sri dkk 2018 dalam Prayitno & Widhi, 2021)

Terapi relaksasi benson juga mampu meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin, usia dan penyakit yang diderita terhadap kualitas tidur lansia. (Marasabessy et al., 2020)

KESIMPULAN

Dari 10 artikel yang telah ditelaah didapatkan hasil bahwa pasien yang diberikan perlakuan teknik relaksasi benson ini memberikan manfaat dan pengaruh terhadap kesehatan secara psikis seperti stress ataupun gangguan kecemasan yang mengakibatkan gangguan tidur yang banyak dialami oleh lansia oleh karna itu teknik ini menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk petugas kesehatan khususnya perawat dalam pelayanan kesehatan.

Relaksasi benson juga dapat menurunkan kadar gula darah pasien diabetes dengan menekan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar gula darah yaitu epinefrin, kortisol, glucagon, adrenorticotrophic hormone (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Sari, 2020).

Bagi pasien hipertensi Dusek dan Benson (2009) mengemukakan bahwa respon relaksasi erat kaitannya dengan axis Hipotalamus Pituitary Adrenal (HPA). Seseorang dalam keadaan relaksasi, axis HPA ini akan menurunkan kadar kortisol, epineprin, dan norepineprinyang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi. Kadar kortisol dalam darah berefek dalam vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan kadar epineprin dan norepineprin dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Kadar epineprin dan norepineprin dalam darah bekerja langsung direseptor androgenik alfa otot polos vascular, sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Vasodilatasi pembuluh darah yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tahanan perifer total yang akan menurunkan tekanan darah. Relaksasi Benson dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian dapat meningkatkan transport oksigen keseluruh jaringan terutama ke perifer. Masing-masing saraf parasimpatis dan simpatis saling berpengaruh, maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain. Relaksasi Benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya terjadi penurunan tekanan darah. (Febriyanti et al., 2021)

SARAN

Perlu adanya peningkatan pengetahuan perawat utamanya dalam hal keterampilan perawat yang

dapat berupa pelatihan agar pelayanan yang diberikan dapat lebih maksimal dan memuaskan pasien. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan cara mengkaji lebih dalam lagi tentang hal ini misalnya tentang hubungan, efektivitas, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dekawaty, A., & Yelisni, I. (2023). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 8–13. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.337>
- Febriyanti, F., Yusri, V., & Fridalni, N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 51–57. <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Mahmudi, M., & Dinaryanti, R. S. (2022). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Slow Deep Breath Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di RSAB Harapan Kita Jakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(2), 142–152. <https://doi.org/10.33761/jsm.v17i2.744>
- Marasabessy, N. B., Herawati, L., & Achmad, I. (2020). Benson's relaxation therapy and sleep quality among elderly at a social institution in inakaka, Indonesia. *Kesmas*, 15(2), 65–72. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.2562>
- Pitaloka, D., & Basuki, H. O. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan di Babat Lamongan. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 1, 1–16.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34–42. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.127>
- Prayitno, S., & Widhi, B. W. (2021). Effectiveness of Benson Relaxation Therapy on Sleep Quality in the Elderly. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(4), 655–650. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1627/1056>
- Rahmatia, S., Mato, R., Pairunan, Y. S., & Langkadja, Y. N. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Dan Murotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Dm Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), 94. <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1547>
- Sari, S. M. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(1), 10–18. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/916/645>