

RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA

Hafni Van Gobel¹, Gusti Ayu Putu Putri Ariani²,
Indri Pakaya³

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Gorontalo
Corresponding author: hafnigobel@poltekkesgorontalo.ac.id

ABSTRACT

Background: Stress is a part of everyday human life and is a normal symptom in humans. Benson relaxation is the development of a relaxation response method by involving the patient's belief factor, which can create an internal environment so that it can help patients achieve higher health and well-being.

Objective: This study aims to determine Benson relaxation on reducing stress levels in the elderly.

Methods: The study used a Quasi Experimental design with a Static Group Comparison research approach. The sample consisted of 16 elderly people. The sampling technique used paired numerical analysis method.

Results: Based on the results of the study, it was obtained that the elderly in the treatment group at the time of the pretest had an average stress level of 39.75 with a standard deviation of 4.062. After using the Beson relaxation technique, the average stress level decreased to 27.38 with a standard deviation of 3.523. In the elderly in the control group at the time of the pretest the average stress level was 42.50 with a standard deviation of 2.330. At the time of re-measurement of the average stress level for the same 8 people, the stress level actually increased to 43.38 with a standard deviation of 2.615. In the treatment group, the value of T count = 11.240 and the value of = 0.000. In the control group, the value of T count = -1,000 and the value of = 0.181.

Conclusion: There is a significant effect of Benson's relaxation technique on reducing stress levels in the elderly.

Keywords: Benson Relaxation, Stress, Elderly.

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari dan merupakan gejala yang normal pada manusia. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.

Metode: Penelitian menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan penelitian *Static Group Comparison*.. Sampel sebanyak 16 orang lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *analisis numerik berpasangan*.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Pada lansia kelompok perlakuan pada saat pretest nilai rata-rata tingkat stress sebesar 39,75 dengan nilai standar deviasi sebesar 4,062. Setelah dilakukan teknik relaksasi beson, nilai rata-rata tingkat stres menurun menjadi 27,38 dengan nilai standar deviasi sebesar 3,523. Pada lansia kelompok kontrol pada saat pretest nilai rata-rata tingkat stress sebesar 42,50 dengan nilai standar deviasi sebesar 2,330. Pada saat pengukuran kembali tingkat stress nilai rata-rata pada 8 orang yang sama, tingkat stres justru mengalami peningkatan menjadi 43,38 dengan nilai standar deviasi sebesar 2,615. Pada kelompok perlakuan nilai T hitung = 11,240 dan nilai $\rho = 0,000$. Pada kelompok kontrol nilai T hitung = -1,000 dan nilai $\rho = 0,181$.

Kesimpulan: Ada pengaruh yang signifikan tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.

Kata Kunci : Relaksasi Benson; Stres; Lansia

LATAR BELAKANG

Lanjut usia (Lansia) merupakan salah satu fase kehidupan yang dialami oleh individu yang berumur panjang. Lansia tidak hanya meliputi aspek biologis, tetapi juga meliputi psikologis dan sosial. Perubahan yang terjadi pada lansia dapat disebut sebagai perubahan “*senses*” dan perubahan “*senilitas*”. Perubahan yang dihadapi lansia pada umumnya adalah pada bidang klinik, kesehatan jiwa, dan masalah dibidang sosial dan ekonomi. Oleh karena itu lansia dikelompokkan dengan resiko tinggi dengan masalah fisik dan mental (Murwani, 2010).

Data *World Population Prospects: the 2015 Revision*, pada tahun 2015 ada 901.000.000 orang berusia 60 tahun atau lebih, yang terdiri atas 12 persen dari jumlah populasi global. Pada tahun 2015 dan 2030, jumlah orang berusia 30 tahun atau lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56 persen, dari 901 juta menjadi 1.4 milyar, dan pada tahun 2050 populasi lansia diproyeksikan lebih dari 2 kali lipat di tahun 2015, yaitu mencapai 2.1 milyar (*United Nations*, 2015).

Data dari Biro Pusat Statistik (BPS) menyatakan persentase lansia terhadap jumlah penduduk 10,57% pada tahun 2011 menurun menjadi 8,69% pada tahun 2016. Jumlah lansia terbesar terdapat di Provinsi DI Yogyakarta yaitu sebesar 13,69%, disusul Provinsi Jawa Tengah yaitu sebesar 12,05%, dan Provinsi Jawa Timur yaitu sebesar 11,80%. Sedangkan provinsi dengan persentase lansia terendah yaitu berturut-turut terdapat di Provinsi Kepulauan Riau (4,11%), Papua Barat (4,11%), dan Papua (2,91%) (BPS, 2016).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2015 jumlah lansia yang berada di Provinsi Gorontalo umur 60-69 tahun sebanyak 81.383 dan umur >70 tahun sebanyak 48.456 jiwa, tahun 2016 umur 60-69 tahun sebanyak 59.230 dan umur >70 tahun sebanyak 27.290 jiwa dan pada tahun 2017 jumlah lansia umur 60-69 tahun sebanyak 75.852 jiwa dan >70 tahun sebanyak 16.717 jiwa (Dikes Prov. Gorontalo, 2017).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Gorontalo menunjukkan pada tahun 2016, terdapat 14.360 jiwa lansia berumur 60-69 tahun dan 4.551 orang lansia >70 tahun. Sementara itu pada tahun 2017 jumlah lansia umur 60-69 tahun sebanyak 14.355 jiwa dan >70 tahun sebanyak 4.566 jiwa (Dikes Kota Gorontalo, 2017).

Data Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo pada tahun 2016 terdapat 1078 jiwa lansia dan jumlah kunjungan kesehatan lansia ke Puskesmas sebanyak 1.952 orang. Pada tahun 2017 terdapat 32.823 jiwa lansia dan jumlah kunjungan lansia ke Puskesmas

sebanyak 1.649 orang. sementara itu jumlah Lansia di masing-masing kelurahan tercatat yaitu, Heledulaa Utara sebanyak 44 orang, Heledulaa Selatan sebanyak 44 orang, Ipilo sebanyak 65 orang, Moodu sebanyak 52 orang, Padebuolo sebanyak 42 orang dan Kelurahan Tamalate sebanyak 45 orang. Sehingga jumlah kunjungan lansia di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Kota Timur bulan Maret 2018 sebanyak 292 orang (PKM Kota Timur, 2018).

Lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degenerative. Keadaan tersebut, berpengaruh pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar, maka tekanan atau stressor pada diri lansia berpengaruh pada rasa kecemasan dan stress. Lansia mudah mengalami stress karena fungsi dari kemampuan menyelesaikan masalah atau mekanisme coping juga menurun (Anderson, 2008 dalam Rosita, 2012).

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari dan merupakan gejala yang normal pada manusia. Bagi yang penyesuaiannya baik, stres bisa saja dihindari atau diantisipasi melalui persiapan baik fisik maupun mental (psikis) sehingga keadaan yang seharusnya membuat stress dapat dihindari dan ditanggulangi dengan cepat. Bagi yang penyesuaiannya kurang baik, keadaan stress bisa menjadi faktor penghambat kegiatan sehari-hari (Prawitasari, 2011).

Untuk mengatasi stress yang muncul dalam diri setiap individu menurut (Lake, 2011) yang pertama dan utama adalah mengetahui penyebab timbulnya stress. Dengan mengetahui penyebabnya, akan mempermudah dalam menentukan cara mengurangi stress yang muncul pada diri individu.

Ada beberapa cara mengatasi stress antara lain latihan relaksasi (teknik relaksasi nafas dalam, teknik distraksi, **teknik relaksasi benson**, teknik imajinasi dan teknik pijatan), melalui pola makan yang sehat dan bergizi, memelihara kebugaran jasmani, melakukan aktivitas yang menggembirakan, berlibur, menjalin hubungan yang harmonis, merencanakan kegiatan harian secara rutin (Candra, 2014).

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Benson & Proctor, 2006).

Penelitian dari Novitasari (2014) mendapatkan hasil nilai $p < 0,05$, yang berarti ada Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan stress kerja di PT Tri cahya purnama Semarang. Sementara itu penelitian dari Aryana dan Novitasari (2013) juga mendapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, didapatkan nilai t hitung sebesar $-3,375$ dengan p -value $0,002 (<0,05)$.

Relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang diyakini dapat mengatasi stress, dimana teknik ini mudah dilakukan, bahkan dalam kondisi apapun, serta tidak memiliki efek samping. Disamping itu, teknik ini dapat menekan biaya pengobatan. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.

TUJUAN

Mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia

METODE

Jenis penelitian ini *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan penelitian *Static Group Comparison* untuk mendapatkan pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.

HASIL

1. Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1
Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok kasus		Kelompok Kontrol	
	n	(%)	n	(%)
1. Laki-laki	3	37,5	7	87,5
2. Perempuan	5	62,5	1	12,5
Jumlah	8	100	8	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan frekuensi tabel maka didapatkan pada kelompok kasus jumlah responden pria sebanyak 3 responden (37,5%), dan wanita sebanyak 5 responden (62,5%), sedangkan kelompok kontrol jumlah responden pria sebanyak 7 responden (87,5%), dan wanita sebanyak 1 responden (12,5%).

2. Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2
Distribusi Berdasarkan Jenis Umur

Umur	Kelompok kasus		Kelompok Kontrol	
	N	(%)	n	(%)
1. 45-65 Tahun	5	62,5	6	75,0
2. ≥ 65 Tahun	3	37,5	2	25,0
Jumlah	8	100	8	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan frekuensi tabel maka didapatkan pada kelompok kasus dengan umur 45-65 tahun sebanyak 5 responden (62,5%), dan ≥ 65 Tahun sebanyak 3 responden (37,5%), sedangkan kelompok kontrol dengan umur 45-65 tahun sebanyak 6 responden (75,0%), dan ≥ 65 Tahun sebanyak 2 responden (25,0%).

3. Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Penyakit Yang diderita Lansia

Tabel 3
Jenis Penyakit yang Diderita Saat ini oleh Lansia

Karakteristik	Kelompok kasus		Kelompok Kontrol	
	N	(%)	N	(%)
Hipertensi	4	50,0	4	50,0
DM	2	25,0	1	12,5
Rheumathoid	2	25,0	2	27,5
Jumlah	8	100	8	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel diatas didapatkan responden pada kelompok kasus dengan hiperteensi sejumlah 4 responden (50,0%), DM sejumlah 2 responden (25,0%), Rheumathoid sejumlah 2 responden (25,0%), sedangkan responden pada kelompok kontrol dengan hiperteensi sejumlah 4 responden (50,0%), DM sejumlah 1 responden (12,5%), Rheumathoid sejumlah 3 responden (37,5%).

4. Responden Berdasarkan Lama Penyakit

Tabel 1.4
Lama Penyakit yang Diderita Lansia

Karakteristik	Kelompok kasus		Kelompok Kontrol	
	N	(%)	n	(%)
≤ 1 tahun	2	25,0	1	12,5
2-3 tahun	3	37,5	1	12,5
>3 tahun	3	32,5	6	75,0
Jumlah	8	100	8	100

Sumber : Data Primer, 2018

5. Tehnik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Lansia

Tabel 5

Distribusi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Lansia

Kelompok	N	Mean	SD	CI 95%		t _{hitung}	ρ-value	
				Lower	Upper			
Perlakuan	Pretest	8	39,75	4,062	9,772	14,978	11,240	0,000
	Posttest	8	27,38	3,623				
Kontrol	Pretest	8	42,50	2,330	-2,944	1,194	1,000	0,351
	Posttest	8	43,38	2,615				

Sumber : Data Primer 2018.

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa pada kelompok lansia yang dilakukan intervensi tehnik relaksasi benson, nilai T hitung = 11,240 dan nilai ρ = 0,000. Dengan hipotesis penelitian T hitung > T tabel (11,240 > 2,119) dan nilai ρ < α (0,000 < 0,05), berarti H0 ditolak dan Ha diterima. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa pada kelompok lansia yang dilakukan intervensi terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan tehnik relaksasi benson daripada sebelum diberikan intervensi.

Pada lansia kelompok kontrol yang tidak dilakukan intervensi tehnik relaksasi benson, nilai T hitung = -1,000 dan nilai ρ = 0,181. Dengan hipotesis penelitian T hitung < T tabel (-1,000 < 2,119) dan nilai ρ > α (0,181 > 0,05), berarti H0 diterima dan Ha ditolak. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan intervensi relaksasi benson tidak mengalami penurunan tingkat stress yang signifikan sehingga tidak terjadi perbedaan antara pretest dan posttest.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada lansia kelompok perlakuan pada saat pretest nilai rata-rata (mean) tingkat stress sebesar 39,75 (stress berat) dengan nilai standar deviasi sebesar 4,062. Setelah dilakukan teknik relaksasi beson, nilai rata-rata (mean) tingkat stres menurun menjadi 27,38 (kategori sedang) dengan nilai

standar deviasi sebesar 3,523 dan Pada lansia kelompok kontrol pada saat pretest nilai rata-rata (mean) tingkat stress sebesar 42,50 (stress berat sekali) dengan nilai standar deviasi sebesar 2,330. Pada saat pengukuran kembali tingkat stress nilai rata-rata (mean) pada 8 orang yang sama, tingkat stres justru mengalami peningkatan menjadi 43,38 (kategori berat sekali) dengan nilai standar deviasi sebesar 2,615.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress pada lansia. Hal ini disebabkan Pada saat dilakukannya latihan relaksasi Benson ini lansia dapat melatih tubuh dengan mengatur irama pernafasan secara baik dan benar sehingga pemusatan pikiran dan penghayatan akan lebih mempercepat penyembuhan dan menghilangkan stress (depresi) atau memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Proses pernafasan yang tepat merupakan penawar stres. Proses pernafasan merupakan proses masuknya O₂ melalui saluran nafas kemudian masuk keparu dan diproses kedalam tubuh, kemudian selanjutnya diproses dalam paru-paru tepatnya di bronkus dan diedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan O₂. Apabila O₂ dalam otak tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang.

Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan produksi *Proopioidmelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β *endorphin* sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin* kebutuhan tidur akan terpenuhi dan lansia akan merasa lebih rileks dan nyaman (Taylor, 2001 dalam Risnas 2005).

Relaksasi Benson pada dasarnya merupakan latihan pernapasan, latihan pernafasan yang tepat merupakan penawar stress. Walaupun kita semua bernapas, beberapa dari kita tetap mempertahankan kebiasaan alamiah, pernapasan lengkap dialami oleh bayi atau orang primitif. Ketika menarik napas, udara dihirup ke dalam melalui hidung dan dihangatkan selaput lendir rongga hidung. Bulu hidung menyaring kotoran yang dikeluarkan pada saat menghembuskan napas. Diafragma adalah seperti selembar otot yang membentang pada dada, memisahkan dada dan perut umumnya hal ini berjalan dengan otomatis, pada saat diaphragma relaks, paru-paru kontraksi dan udara didorong keluar.

Kedua paru dihubungkan bronkus yang membawa oksigen ke dalam pembuluh vena dan nadi. Pada saat darah meninggalkan paru-paru melalui pembuluh nadi, warna merah cerah karena mengandung oksigen yang tinggi (kurang dari 25%). Darah dipompa keluar oleh jantung melalui pembuluh darah nadi kapiler, mencapai semua bagian tubuh. Sebagaimana kehidupan disokong oleh oksigen yang ditukar oleh hasil pembakaran di dalam sel, darah berwarna pudar. Darah kembali ke bagian kanan jantung dan dipompa ke paru-paru dimana tersebar berjuta pembuluh darah kecil, Pada saat oksigen kontak dengan darah yang bermuatan buangan, gelembung terjadi dimana sel mengambil oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida. Setelah dibersihkan dan di oksigenasi, darah dikembalikan ke jantung kiri dan dialirkan kembali ke seluruh tubuh (Kustanti, 2008).

Jika jumlah udara segar yang masuk paru-paru tidak mencukupi, darah anda tidak dibersihkan atau dioksigenasi sebagaimana mestinya. Hasil pembakaran (buangan) yang seharusnya dibuang tetap ada dalam sirkulasi darah, dan perlahan-lahan meracuni sistem tubuh. Jika darah kekurangan oksigen, darah akan berwarna kebiruan dan hitam, serta dapat dilihat melalui warna kulit yang buruk dan pencernaan terhambat. Organ dan jaringan anda menjadi kurang makanan dan memburuk. Kurangnya oksigen dalam darah memperbesar kemungkinan terjadinya ansietas, depresi dan lelah, yang sering membuat setiap situasi stress menjadi lebih sukar diatasi. Kebiasaan bernapas yang tepat penting untuk kesehatan mental dan fisik (Davis *et al*,1995 dalam, Kustanti, 2008).

Seseorang yang melakukan relaksasi, maka aktifitas sistem limbik menurun, sebuah studi yang dilakukan pada tahun 1997 oleh peneliti di Jepang dan *Harvard Medical School* dalam Satyanegara (2012) menunjukkan bahwa perilaku ritual spiritual seperti berdoa juga mempengaruhi hipotalamus, terutama pada daerah yang bertanggung jawab atas pengaturan system saraf otonom.

Karena sistem limbik mengandung hipotalamus, yang mengontrol sistem saraf otonom, penerunan daerah limbik dapat menjelaskan bagaimana relaksasi mengurangi stres dan meningkatkan stabilitas otonomnya dengan meningkatnya kerja inti hipotalamus yang mengatur sistem saraf parasimpatis. Sirkulasi peredaran darah terutama di otot dan otak, berkaitan erat dengan kebutuhan metabolisme jaringan, sangat sensitif dan konsisten dalam responnya terhadap perilaku manusia, sebuah studi oleh *Jevning et al* (1996) dalam Satyanegara (2012) menggambarkan suatu redistribusi menarik dalam aliran darah mediator. Aliran darah ke ginjal dan hati menurun disertai dengan peningkatan output jantung yang cukup signifikan. Hal ini mendukung hipotesis bahwa sebagian besar darah di distribusikan ke otak sehingga aliran darah serebral meningkat selama melakukan latihan nafas. Ketika melakukan tehnik relaksasi Benson tekanan darah akan menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan tehnik relaksasi benson berpengaruh terhadap penurunan stress pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Gorontalo , Kepala Puskesmas Kota Timur beserta seluruh jajarannya yang telah memfasilitasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, 2011, *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Aryana dan Novitasari, 2013, *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran*, Jurnal Keperawatan Jiwa . Volume 1, No. 2, November 2013; 186-195
- Benson & Proctor, 2006, *Keimanan yang Menyembuhkan: Dasar-dasar Respon Relaksasi*, Kaifa, Bandung.
- BPS, 2016, *Prevalensi Lansia di Indonesia*, Badan Pusat Statistik Indonesia, Jakarta

- .Bruner & Suddarth, 2013, *Keperawatan Medical Bedah*, EGC, Jakarta
- Candra, 2014, *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post OPerasi Sectio Caesare di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*, eJurnal Keperawatan (e-Kp) Volume 1 Nomor 1 Agustus 2014.
- Dikes Kota Gorontalo, 2017, *Laporan Lansia 2015-2017*, Dinas Kesehatan Kota Gorontalo, Gorontalo.
- Dikes Prov. Gorontalo, 2017, *Laporan Lansia 2015-2017*, Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, Gorontalo.
- Fitria, 2007, *Prinsip Dasar dan Aplikasi Penulisan Laporan Pendahuluan dan Strategi Pelaksanaan Tindakan Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta
- Fitryasari, 2015, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Salemba Medika, Jakarta Selatan.
- Hawari, 2008, *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*, Fkui, Jakarta.
- Indriana, 2010, *Tingkat Stres Lansia di Panti Wreda "Pucang Gading" Semarang*, Artikel, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Kemenkes RI, (2014). *Infodatin : Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI, situasi dan analisis lanjut usia*, (online) <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>, akses tanggal 24 Januari 2018
- Kupriyanov dan Zhdanov, 2014, *The eustress concept: Problems and outlooks*. World Journal of Medical Sciences, 11(2), 179-185.
- Kustanti, 2008, *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Klien Skozofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. Berita Ilmu Keperawatan ISSN 1979-2697, Vol. 1 No. 3, September 2008 : 131-136.
- Lake, 2011, *Stress: How to Cope with Pressure*. TheSingapore Women's WeeklyHealth Series, Singapore.
- Maulinda Indah, 2017, *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang*, Nursing News, Volume 2 Nomor 3 Tahun 2017, pp 580-587.
- Musradinur, 2016, *Stress dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*, Jurnal Edukasi, Volume 2, Nomor 2 Juli 2016, pp : 183-200.
- Muwarni, 2010, *Komunikasi Terapeutik Panduan Bagi Perawat*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Notoatmodjo, 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- PKM Kota Timur, 2018. *Laporan Kesehatan Lansia Puskesmas Kota Timur*, Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo, Gorontalo.
- Prabowo, Hendro. 2007. *Tritmenmeta music untuk menurunkan stress. Proceeding pesat (psikologi, ekonomi, sastra, arsitek, & sipil) auditorium kampus gunatama*, 21-22
- Prasetyo, 2015, *Hubungan antara Stres dengan Kejadian Gastritis di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo*, Program Studi S-1 Keperawatan STIKES KUsuma Husada Surakarta, Skripsi.
- Risnas, 2005, *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan*

- Tidur pada Lansia**, Jurnal Kesehatan (1-26), (online) <http://www.scribd.com/doc/126027156>.
- Rosita, 2012, *Stressor Sosial Biologi Lansia Panti Werdha Usia dan Lansia Tinggal Bersama Keluarga*. Jurnal Biokultur Vol. I, No. 1, Hal. 51.
- Prawitasari, 2011, *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro & Makro*, Erlangga, Jakarta
- Setiadi, 2013, *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Satyanegara, 2012, **Kuliah Umum : Otak Manusia, Fakta dan Mitos**, Freedom Institute. Center For Democracy, Nationalism and Market Economy Studies.
- United Nations, 2015. *World population prospect : The 2015 revision*. (online) http://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf, akses tanggal 25 Januari 2018.
- Yosep, 2007, *Keperawatan Jiwa*, PT Refika Aditama, Bandung.
- Yusuf, Ditryasari dan Hihayati, 2015,