



**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

**oleh
Nur Inayati
NIM. 072310101028**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
TAHUN 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

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

**Oleh
Nur Inayati
NIM. 072310101028**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2012**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT DEPRESI LANJUT USIA PERTAMA
(*EARLY OLD AGE*) UMUR 60-70 TAHUN
DI UPT PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA JEMBER**

oleh
Nur Inayati
NIM. 072310101028

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Roymond H.Simamora, M. Kep.

Dosen Pembimbing Anggota : Ns.Lantin Sulistiyorini, M.Kes

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SwT yang senantiasa memberikan petunjuk dan ridho-Nya serta memberikan kemudahan-Nya sehingga saya dapat tetap melangkah dan maju hingga saat ini, serta Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi tauladan bagi umatnya;
2. Ayahanda Kaswadji dan Ibunda Solikhati tercinta, yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan dan do'a, semangat, dan motivasi demi tercapainya harapan dan cita demi masa depanku, serta dua adikku tersayang Mala dan Afan, terima kasih atas dukungan, semangat, dan bantuannya selama ini;
3. *my beloved* Yogi Kresnayana, yang telah menjadi penyemangatku saat suka maupun duka dan tidak hentinya memberikan semangat dan motivasi, terima kasih atas bantuannya;
4. Bapak Joko Sulistiyono dan Ibu Sri Ngesti Utami yang juga selalu memberi semangat, dukungan, dan doa dalam menyelesaikan tugas akhir ini;
5. teman-temanku Ayu Septi H., Rahma Dwi P., Erlyndara R., Dian A., Agustin P., Dewi Ayu., Dwi Wahyuni., Diana P., Mayang A., Rizka O, dan Tona 0'7 terimakasih atas bantuan dan do'a yang telah diberikan selama ini serta temen-teman kos Umi Saidah., Luluk, Sri Wahyuni., dan Yeni yang memberikan semangat setiap hari. Terimakasih;
6. almamaterku yang ku banggakan"Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember" dan seluruh Dosen, serta Bapak dan ibu guruku di TK, SD, SMP, dan SMA yang telah memberikan ilmu dan mendidikku;

MOTO

Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka
merubah keadaan diri mereka sendiri.
(Terjemahan Surat Ar-Ra'd ayat 11)^{*)}

Tujuan hidup yang jelas ialah sarat utama untuk berhasil.
Keberhasilan yang besar hanya dapat dengan
perjuangan dan pengorbanan.
(Mazmur)^{**)}

^{*)} Departemen Agama Republika Indonesia. 2006. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Surabaya: Pustaka Agung Harapan.

^{**)} Byrne, Rhondha. 2010. *The Secret (Rahasia) Renungan Harian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Inayati

NIM : 072310101028

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul: Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (*Early Old Age*) Umur 60-70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember adalah benar-benar hasil karya sendiri, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, Juni 2012

Yang menyatakan,

Nur Inayati
NIM 072310101028

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (*Early Old Age*) Umur 60-70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Selasa, 26 Juni 2012

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji

Ketua,

Ns. Roymond H. Simamora, M.Kep.

NIP. 19760629 200501 1 001

Anggota I,

Anggota II,

Ns. Lantin Sulistyorini, M.Kes.

NIP. 19780323 200501 2 002

Ns. Rondhianto, M Kep.

NIP. 19830324 200604 1 002

Mengesahkan

Ketua Program Studi,

dr. Sujono Kardis, Sp.KJ

NIP. 19490610 198203 1 001

**THE EFFECT OF RELAXATION TECHNIQUE OF BENSON ON LEVEL
OF DEPRESSION OF EARLY OLD AGE OF THE AGES OF 60-70
AT TECHNICAL IMPLEMENTING UNIT (UPT)
OF SOCIAL SERVICE FOR
ELDERLY JEMBER**

Nur Inayati

Study Program of Nursing, Jember University

ABSTRACT

Depression is an emotional condition usually characterized by extreme sadness, feelings of unmeaningfulness and guilt, withdrawing from others, inability to sleep, loss of appetite, sexual desire, and interest as well as pleasure in the activities usually done. Treatment that can be given to the elderly who experiences a depression is to provide Benson relaxation therapy. This research was intended to analyze the effect of Benson relaxation technique on the level of depression of early old age of 60-70 at Technical Implementing Unit (UPT) of Social Service for Elderly Jember. The type of this research was a quasi experiment research with non randomized control group design pretest posttest design. Sampling technique in this research was purposive sampling with the total samples of 42 respondents, divided into 2 groups: experiment group and control group. The results of this research showed data that level of depression in the control group mostly included in the category of fair depression with as many as 14 elderly (66.7%), after the administration of Benson's relaxation in the category of hard depression as many as 13 elderly (61.9%), while in the treatment group before the administration of Benson relaxation mostly included in the category of hard depression with as many as 13 elderly (61.9%), after being given Benson's relaxation, they came into the category of light depression which was about 9 elderly (42.9%). The analysis used was by Mann Whitney U test Test. The results showed p value of 0.001 ($0.001 < 0.05$), so H_0 was rejected. Thus, there was an effect of giving Benson's relaxation on level of depression in elderly at UPT (Technical Implementing Unit) of Social Service of Elderly Jember. The study suggested nurses use Benson relaxation to reduce depression in the elderly.

Key words: Depression, Elderly, Benson Relaxation, and Elderly Depression Level

RINGKASAN

Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (*Early Old Age*) Umur 60-70 tahun di UPT Pelayanan Lanjut Usia Jember; Nur Inayati, 072310101028; 2012; 82 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Depresi adalah kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan. Depresi lebih sering pada lansia dibandingkan pada populasi lainnya. Angka prevalensi terentang lansia yang mengalami depresi dari 25-50%. Depresi pada lansia berhubungan dengan status sosial ekonomi rendah, kematian pasangan, penyakit fisik yang menyertai, dan isolasi sosial.

Penanganan yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami depresi adalah memberikan terapi kejiwaan (psikologik) yang dinamakan psikoterapi. Psikoterapi disebut juga sebagai terapi non farmakologi. Salah satu macam dari terapi non farmakologi adalah teknik relaksasi benson. Pada masa lansia ini cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan pada lansia yaitu dengan teknik relaksasi benson.

Relaksasi benson atau relaksasi religius merupakan pengembangan dari respon relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, dimana relaksasi ini merupakan gabungan antara relaksasi dengan memasukkan faktor keyakinan agama yang dianut. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis ada tidaknya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat depresi lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember.

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *non randomized control group pretest posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami depresi yang bertempat tinggal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Jumlah sampel sebanyak 42 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini pertama menggunakan *purposive sampling* kemudian menggunakan random untuk menentukan responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Hasil penelitian ini diperoleh data bahwa tingkat depresi pada *pretest* kelompok kontrol sebagian besar masuk dalam kategori depresi sedang yaitu sebanyak 14 lansia (66,7%), dan pada saat *posttest* kelompok kontrol dalam kategori depresi berat yaitu sebanyak 13 lansia (61,9%), sedangkan pada kelompok perlakuan pada saat *pretest* sebagian besar masuk dalam kategori depresi berat yaitu sebanyak 13 lansia (61,9%), dan pada saat *posttest* masuk dalam kategori depresi ringan yaitu sebanyak 9 lansia (42,9%). Analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *Mann Whitney U Test*. Pada hasil diperoleh nilai p yang didapat adalah sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Dengan demikian ada pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap tingkat depresi lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu dengan menggunakan sampel yang lebih besar, jenis dan rancangan penelitian yang berbeda. Penelitian ini diharapkan perawat dapat menggunakan relaksasi benson untuk menurunkan depresi pada lansia.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah Swt, karena atas rahmat dan ridho-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (*Early Old Age*) Umur 60-70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember". Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan, baik dari teknik penulisan maupun materi. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang sifatnya membangun. Penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, saran, keterangan, dan data-data baik secara tertulis maupun secara lisan, maka pada kesempatan ini juga penulis ingin menyampaikan ucapan terimah kasih kepada:

1. dr.Sujono Kardis, Sp.KJ selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan;
2. Ns. Roymond H.Simamora, M.Kep., selaku dosen pembimbing utama dan Ns.Lantin Sulistiyorini, M.Kes., selaku dosen pembimbing anggota serta Ns. Rondhianto, M.Kep., selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan motivasi, masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
3. seluruh dosen, staf dan karyawan Progran Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang telah memberikan dukungan selama saya melaksanakan studi;
4. semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jember, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PEMBIMBINGAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	vii
ABSTRAK	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat	9
1.4.1 Manfaat Peneliti	9
1.4.2 Manfaat Lansia.....	9
1.4.3 Manfaat Lembaga di UPT Pelayanan Lanjut Usia.....	9
1.4.4 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan.....	9

1.5 Keaslian Penelitian	10
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Lansia	12
2.1.1 Definisi.....	12
2.1.2 Batasan Lansia	13
2.1.3 Perubahan pada Lansia.....	13
2.1.4 Penyakit yang Sering dijumpai pada Lanjut Usia	15
2.2 Konsep Depresi	15
2.2.1 Definisi Depresi	15
2.2.2 Etiologi Depresi	16
2.2.3 Tanda dan Gejala Depresi	19
2.2.4 Diagnosis Depresi	20
2.2.5 Dampak Depresi pada Lansia.....	21
2.2.6 Intervensi Keperawatan pada Lansia yang Mengalami Depresi	22
2.3 Konsep Teknik Relaksasi.....	23
2.3.1 Definisi.....	23
2.3.2 Efek Relaksasi.....	24
2.3.3 Macam-macam Teknik Relaksasi	25
2.3.4 Relaksasi Benson	28
2.3.5 Prosedur Teknik Relaksasi Benson.....	33
2.4 Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan depresi.....	36
BAB 3. KERANGKA KONSEP.....	37
3.1 Kerangka Konsep	37
3.3 Hipotesis	39
BAB 4. METODE PENELITIAN.....	40
4.1 Jenis Penelitian	40
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian	42
4.2.1 Populasi Penelitian	42
4.2.2 Sampel Penelitian	42

4.2.3	Kriteria Sampel	43
4.3	Lokasi Penelitian	43
4.4	Waktu Penelitian	44
4.5	Definisi Operasional	44
4.6	Pengumpulan Data	46
4.6.1	Sumber Data	46
4.6.2	Teknik Pengumpulan Data.....	46
4.6.3	Instrumen.....	48
4.6.4	Uji Validitas dan Reliabilitas	49
4.7	Teknik Pengolahan Data	50
4.7.1	<i>Editing</i>	50
4.7.2	<i>Coding</i>	50
4.7.3	<i>Processing/ Entry</i>	50
4.7.4	<i>Cleaning</i>	51
4.8	Teknik Analisa Data	51
4.9	Etika Penelitian.....	53
BAB 5.	HASIL DAN PEMBAHASAN	
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	56
5.2	Hasil	57
5.2.1	Hasil Analisis Univariat	57
5.2.2	Hasil Analisis Bivariat	63
5.2	Pembahasan	65
5.2.1	Mengidentifikasi Karakteristik Responden	66
5.2.2	Mengidentifikasi Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal pada Kelompok Kontrol.....	71
5.2.3	Mengidentifikasi Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal pada Kelompok Perlakuan.....	72
5.2.4	Mengidentifikasi Perbedaan Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan.....	76
5.2.5	Faktor Pendukung dan Penghambat Penelitian.....	81
BAB 6.	SIMPULAN DAN SARAN	83

6.1 Simpulan	83
6.2 Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan depresi	36
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	37
Gambar 4.1 Pola Penelitian Rancangan <i>non randomized control group pretest posttest design</i>	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional	45
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Usia Responden	58
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden	60
Tabel 5.3 Distribusi Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal pada Kelompok Kontrol	62
Tabel 5.4 Distribusi Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal pada Kelompok Perlakuan.....	63
Tabel 5.5 Distribusi Perbedaan Tingkat Depresi Lansia pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	64
Tabel 5.6 Hasil Uji Analisis <i>Mann Whitney U Test</i> pada Tingkat Depresi Lansia	64

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A. Lembar *Informed*
- Lampiran B. Lembar *Consent*
- Lampiran C. Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran D. Lembar *Geriatric Depression Scale (GDS)*
- Lampiran E. SOP Teknik Relaksasi Benson
- Lampiran F. Lembar Observasi
- Lampiran G. Hasil Penelitian
- Lampiran H. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran I. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran J. Lembar Konsultasi