

# Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap fungsi kognitif pasien stroke

I Wayan Antariksawan<sup>1\*</sup>, Kadek Yudi Aryawan<sup>2</sup>, Gede Budi Widiarta<sup>3</sup>, Ni Ketut Putri Marthasari<sup>4</sup>, Ni Luh Linda Ayuni Tania<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Prodi S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, STIKES Buleleng

## Sitasi:

Antariksawan, I.W.; Aryawan, K.Y.; Widiarta, G.B.; Marthasari, N.K.P.; Tania, N.L.L.A. (2024). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap fungsi kognitif pasien stroke. *Jurnal Kesehatan* 12(2)

## ABSTRAK

Stroke merupakan salah satu penyakit degeneratif terbesar di dunia yang tidak dapat dihindari dengan mudah baik oleh kalangan remaja maupun sudah lanjut usia. Berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia, 12,1 % penduduk sudah terdiagnosis stroke. Di Provinsi Bali terjadi peningkatan yang mengalami stroke pada tahun 2013 dari 7% menjadi 10,7% pada tahun 2018. Fungsi menelan juga harus dinilai, idealnya oleh ahli gangguan bicara dan berbahasa. Fungsi kognitif merupakan proses mental dalam memperoleh pengetahuan atau kemampuan kecerdasan yang meliputi cara berpikir, daya ingat, pengertian, perencanaan, dan pelaksanaan. Kemunduran fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa. Mudah lupa ini biasa berlanjut menjadi gangguan kognitif ringan sampai ke dimensia sebagai bentuk klinis yang paling berat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap tingkat fungsi kognitif pada pasien pasien stroke. Desain penelitian kuantitatif dengan sampel penelitian terdiri dari 35 orang dengan stroke. Teknik sampling yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* dengan teknik sampling purposive sampling dan instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner *Mini Mental State Examination (MMSE)* untuk mengukur tingkat kognitif pada pasien stroke setelah diberikan *Benson Therapy* sesuai dengan standard operasional prosedur. Analisa data menggunakan uji *Paired sampel t-test* dengan taraf signifikansi 5% didapatkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,0001 jadi  $0,000 > \alpha (0,05)$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi benson terhadap fungsi kognitif pasien stroke.

Kata Kunci: Stroke, Teknik Relaksasi Benson, Fungsi Kognitif

## ABSTRACT

Stroke is one of the biggest degenerative diseases in the world that cannot be easily avoided by both teenagers and the elderly. Based on the diagnosis of health workers in Indonesia, 12.1% of the population has been diagnosed with a stroke. In the Province of Bali there was an increase in those who had a stroke in 2013 from 7% to 10.7% in 2018. Swallowing function must also be assessed, ideally by a speech and language disorder specialist. Cognitive function is a mental process in obtaining knowledge or intelligence abilities which include ways of thinking, memory, understanding, planning, and implementation. Cognitive decline can be easy to forget. This forgetfulness usually continues into mild cognitive impairment to dementia as the most severe clinical form. The purpose of this study was to determine the effect of the Benson relaxation technique on the level of cognitive function in stroke patients. Quantitative research design with a research sample consisting of 35 people with stroke. The sampling technique used was Non-Probability Sampling with a purposive sampling technique and the data collection instrument used a Mini Mental State Examination (MMSE) questionnaire to measure the cognitive level of stroke patients after being given Benson Therapy according to the standard operational procedure. Data analysis using the Paired t Test with a significance level of 5% obtained a sig. (2-tailed) of 0.0001 so  $0.000 > \alpha (0.05)$  it can be concluded that there is a significant effect between the administration of the benson relaxation technique on the cognitive function of stroke patients.

Keywords: Stroke, Benson Relaxation Technique, Cognitive Function

*Jurnal Kesehatan*  
e-ISSN: 2502-0439



Informasi artikel

Diterima : 23 Januari 2025

Revisi : 27 Januari 2025

Diterbitkan : 31 Januari 2025

Korespondensi

nama penulis : I Wayan Antariksawan

afiliasi: STIKES Buleleng

email: iwayanantariksawan@gmail.com

## **Pendahuluan**

Stroke merupakan salah satu penyakit degeneratif terbesar di dunia yang tidak dapat dihindari dengan mudah baik oleh kalangan remaja maupun sudah lanjut usia. Menurut laporan *World Health Organization*, penyakit degeneratif seperti stroke diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia terutama pada negara-negara berkembang dan negara miskin. Diprediksi pada tahun 2030 masyarakat yang menderita stroke akan mencapai 52 juta jiwa per tahun. Peningkatan prevalensi stroke di kawasan Asia Tenggara juga selalu mengalami peningkatan hingga pada tahun 2014 ditemukan terdapat 4,4 juta orang mengalami stroke (WHO, 2014).

Berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia, 12,1 % penduduk sudah terdiagnosis stroke. Di Provinsi Bali terjadi peningkatan yang mengalami stroke pada tahun 2013 dari 7% menjadi 10,7% pada tahun 2018. (RISKESDAS, 2018).

Peningkatan jumlah pasien stroke yang terjadi secara terus menerus menyebabkan stroke menjadi ancaman penyakit degeneratif nomor tiga setelah penyakit jantung dan kanker di

kawasan Asia Tenggara (WHO, 2014). Di Indonesia sendiri, stroke menduduki posisi kedua setelah penyakit jantung. Dari data yang didapatkan mengenai prevalensi stroke di RSUD Wangaya Kota Denpasar, stroke menempati posisi pertama dengan kasus terbanyak selama 4 tahun terakhir. (RISKESDES, 2018).

Stroke merupakan gangguan fungsi otak secara lokal atau menyeluruh yang terjadi karena suplai darah menuju otak terganggu. Berdasarkan jenisnya stroke dibagi menjadi dua yakni stroke hemoragik atau perdarahan dan stroke iskemik (stroke non hemoragik). Stroke non hemoragik terjadi akibat tersumbatnya aliran darah menuju otak. Saat ini 85% kejadian stroke yang terjadi paling banyak adalah stroke non hemoragik yang terdiri dari 25% akibat emboli dari jantung (stroke tromboemboli), 25% akibat small vessel disease (stroke lacunar) dan sisanya 35% terjadi akibat large vessel disease di bandingkan dengan yang mengalami stroke hemoragik hanya mencapai 50% (Namuwali et al., 2014).

Upaya yang telah dilakukan pada stroke non hemoragik yang mengalami

defisit nutrisi yaitu perawatan nutrisi memiliki efek menguntungkan pada mekanisme plastisitas yang penting untuk pemulihan setelah iskemia otak. Intervensi status nutrisi juga dapat meningkatkan efektivitas pemulihan stroke melalui pengaruh positif pada fungsi fisik dan mental. Dikarenakan hilangnya massa otot dan lemak pada pasien stroke non hemoragik, strategi gizi harus menyediakan suplemen gizi yang adekuat untuk mencegah rawatan yang lama, fungsional yang buruk, dan kematian. Fungsi menelan juga harus dinilai, idealnya oleh ahli gangguan bicara dan berbahasa.

Fungsi kognitif merupakan proses mental dalam memperoleh pengetahuan atau kemampuan kecerdasan yang meliputi cara berpikir, daya ingat, pengertian, perencanaan, dan pelaksanaan. Kemunduran fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa. Mudah lupa ini biasa berlanjut menjadi gangguan kognitif ringan sampai ke dimensia sebagai bentuk klinis yang paling berat (Hidayati, et al., 2018). Di kalangan para lansia penurunan fungsi kognitif merupakan penyebab terbesar terjadinya ketidakmampuan dalam melakukan aktivitas normal sehari-hari, dan juga merupakan alasan tersering

yang menyebabkan ketergantungan terhadap orang lain untuk merawat dirinya sendiri pada lansia (Munir, et al., 2016).

Prevalensi penyakit stroke di Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu dari (7%) menjadi (10,9%). Secara nasional, prevalensi stroke di Indonesia tahun 2018 berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun sebesar (10,9%) atau diperkirakan sebanyak 2.120.362 orang. Berdasarkan kelompok umur kejadian penyakit stroke terjadi lebih banyak pada kelompok umur 55-64 tahun (33,3%) dan proporsi pasien stroke paling sedikit adalah kelompok umur 15-24 tahun. Laki-laki dan perempuan memiliki proporsi kejadian stroke yang hampir sama. Sebagian besar penduduk yang terkena stroke memiliki pendidikan tamat SD (29,5%). Prevalensi penyakit stroke yang tinggal di daerah perkotaan lebih besar yaitu (63,9%) dibandingkan dengan yang tinggal di pedesaan sebesar (36,1%) (Kemenkes RI, 2018). Dan di provinsi Bali sendiri prevalensi terjadinya penyakit stroke yaitu sebesar (10,7%) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2018).

Jumlah pasien hipertensi esensial (primer) rawat jalan di RSUD di Provinsi Bali pada tahun 2017 sebanyak 4.814 kunjungan rawat jalan. Jumlah estimasi pasien hipertensi berusia diatas 515 tahun di Kabupaten Jembrana tercatat ada 37.007 namun hanya 14,9% yang mendapatkan penanganan (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2019). Sedangkan jumlah data pasien hipertensi untuk semua golongan umur rawat jalan di puskesmas Kabupaten Jembrana pada tahun 2019 tercatat sebanyak 13.675 orang sedangkan data rawat inap di RSUD Negara pada tahun 2019 mencapai 407 orang. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Jembrana kasus hipertensi di Kabupaten Jembrana pada tahun 2019 menduduki posisi nomor 2 dari 10 besar pola penyakit (Kabupaten Jembrana, 2020). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap fungsi kognitif pasien stroke di RSUD Negara, Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali.

### **Metode**

Penelitian kuantitatif dengan sampel penelitian terdiri dari 35 orang dengan pasien stroke di salah satu rumah sakit di Provinsi Bali. Teknik

sampling yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* dengan teknik sampling *Purposive sampling* dan instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE) untuk mengukur tingkat kognitif pada pasien stroke setelah diberikan Terapi Relaksasi Benson sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Analisa data menggunakan uji Paired t-test dengan taraf signifikansi 5%. Penelitian ini telah mendapatkan surat laik etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES Buleleng Nomor: 240/EC-KEPK-SB/II/2024 tertanggal 27 Februari 2024

### **Hasil**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang diambil secara langsung dari pasien Stroke menggunakan kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE) yang sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi Benson sesuai dengan SOP pelaksanaan teknik relaksasi Benson pada pasien stroke untuk mengukur fungsi kognitif dari pasien stroke sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson.

Adapun hasil peneliti yang diperoleh disampaikan pada Tabel 1:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Laki-laki	21	60
Perempuan	14	40
Usia Lansia (Berdasarkan WHO)		
45-59 Pertengahan	0	0
60-74 Lanjut Usia	32	91,42
75-90 Lanjut Usia Tua	3	8,58
>90 Usia Sangat Tua	0	0
Pekerjaan		
Petani	12	34,29
IRT	14	40
Pedagang	7	20
PNS	2	5,71
Pendidikan		
Tidak Sekolah	6	17,15
SD	16	45,71
SMP	7	20
SMA	4	11,43
Perguruan Tinggi	2	5,71
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100.0</b>

(Sumber: Data Primer, 2023)

**Tabel 2.** Hasil Analisis Uji Paired Sample T-test

	<b>N</b>	<b>Mean ± SD</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
Sebelum diberikan Teknik Relaksasi Benson	35	16.40 ± 3.829	0.000
Setelah diberikan Teknik Relaksasi Benson	35	19.40 ± 4.285	

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil Sig. (2-tailed) atau nilai  $p=0,0001$  karena nilai  $p$  lebih kecil dari  $0,05$  ( $p<0,05$ ) maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pelaksanaan pemberian teknik relaksasi Benson terhadap fungsi kognitif pasien stroke di RSUD Negara, Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSUD Negara dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden lebih banyak pada kategori yaitu Laki-laki sebanyak 21 orang (60%) berbanding dengan kelompok kategori Perempuan sebanyak 14 orang (40%). Dilihat dari karakteristik responden yang berjumlah 35 responden berdasarkan bahwa jenis kelamin responden lebih banyak pada

kategori yaitu laki-laki sebanyak 21 orang (60%) berbanding dengan kelompok kategori Perempuan sebanyak 14 orang (40%). Sementara itu, dari kategori kelompok usia dapat dilihat sebaran usia responden dikelompokkan menjadi Lanjut Usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 32 orang (91,42%) dan usia 75-90 tahun yaitu sebanyak 3 orang (8,58%). Berdasarkan pekerjaan responden, sebagian besar sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 14 orang (40%), 12 orang (34,29%) sebagai petani, 7 orang (20%) sebagai pedagang dan 2 orang (5,71%) sebagai PNS.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Annisa Darmawati, dkk. 2023) memperlihatkan subyek laki – laki (54,7%) dan perempuan (45,3%) pada sampel lansia pasien stroke. Lansia stroke yang termasuk kategori lansia muda pada laki – laki (63%) lebih banyak dari pada perempuan (55,1%). Lansia perempuan lebih banyak tamat SD/MI ke bawah (76,9%) dibandingkan dengan lansia laki-laki (50,7%). Lansia laki – laki stroke lebih sedikit ditemukan tidak bekerja (36,7%) dari pada dengan lansia perempuan stroke (74,3%). Faktor risiko yang dapat diubah seperti aktivitas fisik dan

merokok jumlahnya lebih banyak pada lansia laki – laki stroke dibandingkan lansia perempuan stroke.

Menurut peneliti, hal ini tidak terlepas dari faktor-faktor seperti umur, pendidikan, pekerjaan yang mengakibatkan semakin tingginya faktor pencetus dan hal berisiko yang lebih banyak dilakukan oleh laki-laki sehingga angka kejadian stroke sebagian besar terjadi pada pasien laki-laki.

Sementara itu, berdasarkan pembahasan sebelumnya, uji yang dilakukan dengan analisis komparatif menggunakan uji *Paired sample t-test* didapatkan hitung (*Paired sample t-test*) diketahui Pengaruh Teknik Terapi Relaksasi Benson terhadap fungsi kognitif pasien stroke adalah menunjukkan bahwa hasil Sig. (2-tailed) atau nilai  $p=0,0001$  karena nilai  $p$  lebih kecil dari  $0,05$  ( $p<0,05$ ).

## **Kesimpulan**

Terdapat Pengaruh yang signifikan dari pemberian teknik terapi relaksasi Benson terhadap peningkatan fungsi kognitif pada pasien stroke di RSUD Negara, Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali.

## **Saran**

Bagi institusi pendidikan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam pengembangan suatu ilmu keperawatan dan sebagai masukan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan dalam meningkatkan asuhan keperawatan lansia atau gerontik dengan implementasi terapi relaksasi Benson dalam bidang keperawatan khususnya di jenjang pendidikan keperawatan gerontik.

Bagi rumah sakit dan klinik, khususnya bagi RSUD Negara guna meningkatkan pelayanan pendampingan terhadap pasien Stroke serta untuk memperhatikan, memberikan penjelasan maupun saran-saran yang dapat memotivasi dan selalu mendukung implementasi Teknik Terapi Relaksasi Benson sebagai upaya meningkatkan tingkat kognitif pada pasien dengan stroke.

Hasil peneliti ini dapat dijadikan suatu perkembangan ilmu dalam memberikan manajemen asuhan keperawatan dalam konteks terapi Benson sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengatasi masalah psikologis, kesehatan fisik,

ketakutan dan kematian akibat tingkat kognitif pasien pada stroke.

Dapat dijadikan suatu bahan perbandingan dalam melakukan penelitian yang terkait dengan upaya untuk meningkatkan aspek kognitif pada pasien dengan diagnosa medis stroke. Peneliti selanjutnya juga dapat melanjutkan penelitian dengan sampel penelitian yang lebih spesifik pada pasien dengan *Stroke Non Hemoragik* maupun *Stroke Hemoragik* yang memiliki gangguan kognitif dari tingkat berat, ringan sampai pasien yang tidak mengalami gangguan

## **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada pihak RSUD Negara di Kabupaten Jembrana yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan penelitian ini. Serta terima kasih kepada pasien dan keluarga yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

## **Daftar pustaka**

Aryana, K. O., & Novitasari, D. (2018). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stress Lansia Di Unit

Rehabilitasi Sosial Wening  
Wardoyo Ungaran. *Jurnal  
Keperawatan Jiwa vol 1 no.2,*  
187.

Damawati, Annisa., Najah, Miftahun.,  
Prasetyo Sabarinah (2023).  
Stroke pada Lansia di Indonesia:  
Gambaran Faktor Risiko  
Berdasarkan Gender (SKI 2023).  
*Jurnal Biostatistik,  
Kependudukan dan Informatika  
Kesehatan (BIKFOKES) Vol. 5  
No.1 Hal: 33-44.*

Laporan Nasional. 2018. Laporan  
Nasional Riskesdas. Badan  
Peneliti dan Pengembangan  
Kesehatan. Kementerian  
Kesehatan RI.

Namuwali, D., Mendrofa, F. A., &  
Dwidiyanti, M. (2016). Tehnik  
Relaksasi Meningkatkan Kontrol  
Emosi Pada Pasien Dengan  
Penyakit Kronis. *Jurnal  
Penelitian Kesehatan Suara  
Forikes* , 156.

Profil Kesehatan Provinsi Bali (2018).  
Pemerintah Propinsi Bali.