



**Buku Panduan**

# **Intervensi "BRASH Therapy"** *(Benson Relaxation, Affirmation, Butterfly Hug and Self-Healing Touch Therapy)*

Ni Luh Putu Dian Yunita Sari  
I Made Dwie Pradnya Susila  
Ni Wayan Yunnita Ceatra Jayathi  
Pande Putu Riskyana  
Meity Coryaningsih  
Nabilla Rosa Nada Febriana  
Ni Putu Ayu Gangga Restu Wedayanti



**Buku Panduan  
Intervensi "BRASH Therapy"  
(*Benson Relaxation,  
Affirmation, Butterfly Hug and  
Self-Healing Touch Therapy*)**

**PENULIS**

**Ni Luh Putu Dian Yunita Sari  
I Made Dwie Pradnya Susila  
Ni Wayan Yunnita Ceatra Jayathi  
Pande Putu Riskyana  
Meity Coryaningsih  
Nabilla Rosa Nada Febriana  
Ni Putu Ayu Gangga Restu Wedayanti**



## UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

### Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**Buku Panduan**  
**Intervensi "BRASH Therapy"**  
**(Benson Relaxation, Affirmation, Butterfly**  
**Hug and Self-Healing Touch Therapy)**

**Ni Luh Putu Dian Yunita Sari**  
**I Made Dwie Pradnya Susila**  
**Ni Wayan Yunnita Ceatra Jayathi**  
**Pande Putu Riskyana**  
**Meity Coryaningsih**  
**Nabilla Rosa Nada Febriana**  
**Ni Putu Ayu Gangga Restu Wedayanti**

TATA LETAK:  
**Wahyuni Putri Adeningsi**

DESAIN SAMPUL:  
**Rachmadiansyah**

SUMBER:  
**[www.tdjpublisher.com](http://www.tdjpublisher.com)**

ISBN:  
**XXX**

CETAKAN PERTAMA:  
**Desember 2024**

UKURAN:  
**iv+ 110 Hal; 14,8 cm x 21 cm**

---

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.  
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk  
apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

---

**ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022**  
**TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER**  
Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima  
Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur  
E-mail: [tdj.denarapublisher@gmail.com](mailto:tdj.denarapublisher@gmail.com)  
Telepon: 0380-8436618/081220051382



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul “**Buku Panduan Intervensi "BRASH Therapy" (Benson Relaxation, Affirmation, Butterfly Hug and Self-Healing Touch Therapy)**”. Kualitas hidup (*Quality of Life*) merupakan persepsi diri seseorang tentang kenikmatan dan kepuasan kehidupan yang dijalannya. Komponen *Quality of Life* terdiri atas kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungannya. Seiring dengan pertambahan usia, lansia akan mengalami penurunan kinerja sistem yang akan menjadi stressor bagi lansia yang mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia. Implementasi relaksasi benson dan afirmasi dengan *butterfly hug* dan terapi *self-healing touch* bertujuan untuk meningkatkan tingkat kualitas hidup lansia. Tindakan relaksasi ini dilakukan secara rutin setiap harinya dengan waktu 10-15 menit. Implementasi ini menggabungkan antara terapi relaksasi nafas dan pemberian afirmasi positif guna meningkatkan kepercayaan diri lansia yang akan menunjang peningkatan *Quality of Life* para lansia..

Tak lupa penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan arahan dan bantuan selama penulis menyelesaikan buku ini. Penulis juga menghaturkan terima kasih untuk teman-teman yang meluangkan waktu untuk berdiskusi serta memotivasi penulis agar buku ini dapat selesai lebih cepat.

Penulis berharap buku ini dapat bermanfaat. Namun, penulis menyadari buku ini tak lepas dari kekurangan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan permohonan maaf serta terbuka untuk kritik dan saran demi perbaikan di masa mendatang.

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I LANSIA.....	1
A. Definisi Penuaan.....	1
B. Teori Proses Menua.....	2
C. Definisi Lansia.....	10
D. Klasifikasi Lansia.....	11
E. Status Kesehatan Lansia.....	12
F. Perubahan pada Lansia.....	13
G. Ciri-Ciri Lansia.....	27
H. Tipe Lansia.....	28
I. Tugas Perkembangan Lansia.....	30
J. Permasalahan pada Lansia.....	31
K. Kesejahteraan Lansia.....	34
BAB II BENSON <i>THERAPY</i> .....	36
A. Definisi Teknik Relaksasi.....	36
B. Jenis Relaksasi.....	37
C. Definisi Teknik Relaksasi Benson.....	38
D. Tujuan Relaksasi Benson.....	40
E. Manfaat Relaksasi Benson.....	41
F. Empat Komponen Dasar Relaksasi Benson.....	42
G. Macam-Macam Teknik Relaksasi Benson.....	43
H. Prosedur Teknik Relaksasi Benson.....	44
I. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dengan Psikologis (Stress dan Kecemasan).....	48
J. Hubungan Terapi Relaksasi Benson dengan Agama.....	51

BAB III <i>BUTTERFLY HUG, SELF-HEALING TOUCH THERAPY, DAN MEDITASI</i> .....	56
A. Konsep <i>Butterfly Hug</i> .....	56
B. Konsep <i>Self Healing Touch</i> .....	62
C. Konsep Meditasi .....	68
BAB IV <i>QUALITY OF LIFE</i> .....	78
A. Definisi Quality of Life .....	78
B. Aspek-Aspek Kualitas Hidup .....	81
C. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup .....	85
D. Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup .....	89
E. Indikator Kualitas Hidup .....	92
F. Pengukuran Kualitas Hidup .....	95
BAB V <i>BRASH THERAPY</i> .....	97
A. Konsep <i>BRASH Therapy</i> .....	97
B. Tujuan <i>BRASH Therapy</i> .....	100
C. Metode Pelaksanaan <i>BRASH Therapy</i> .....	102
DAFTAR PUSTAKA .....	105

# **BAB I**

## **LANSIA**

### **A. Definisi Penuaan**

Penuaan merupakan aspek kehidupan yang tidak dapat dihindari. Proses yang dimulai sejak pembuahan ini melibatkan penurunan bertahap dalam kapasitas sistem untuk memperbaiki, menggantikan, dan menjaga peran khususnya (Wisoesdhanie, 2021). Kepenuaan merupakan fase normal pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan turunnya keahlian untuk mengganti bagian sel yang mengalami kerusakan. Dengan demikian, bisa diambil simpulan bahwasannya penuaan merupakan tahapan alami yang berlangsung sepanjang hidup sebagai bagian dari pertumbuhan dan perkembangan, yang ditandai dengan turunnya keahlian jaringan dalam memperbaiki diri. Selama dua dekade terakhir, fokus pada penuaan dan ilmu tentang

orang lanjut usia, yang dikenal sebagai gerontologi, telah berkembang pesat dalam diskusi di antara para ahli dan masyarakat umum. Pergeseran ini sebagian besar disebabkan oleh banyaknya jumlah orang lanjut usia dari berbagai negara. Sehingga kita sekarang dikatakan hidup dalam “Dunia Kelabu” (*Graying World*) (Rochman & Aswin, 2021).

## **B. Teori Proses Menua**

### **1. Teori Biologi**

Gagasan biologis pada tahapan penuaan mengatakan bahwasannya tahapan penuaan adalah transformasi pada struktur atau fungsi tubuh sepanjang hidup. Gagasan ini menggaris-bawahi transformasi sel atau organ pada tingkat struktural, mencakup dampak agen patologis. Mencari determinan yang menghentikan penurunan fungsi organisme adalah inti dari teori ini yang secara sistemik, dapat

memengaruhi organ atau sistem tubuh yang lain serta bertumbuh bersamaan usia yang bertambah.

a. Teori “*Genetic Clock*”

Pendapat gagasan ini, program jam *genetic* pada nuclei yang menyebabkan penuaan. Jam ini bakal berputar selama waktu tertentu, serta ketika putarannya selesai, proses mitosis akan berhenti. Teori bahwa radiasi serta zat kimia bisa mengurangi umur karena adanya pergantian progresif DNA sel somatik yang mengakibatkan sel menjadi kurang berfungsi.

b. Teori *Error*

Teori ini berpendapat bahwa akumulasi berbagai jenis kekeliruan dalam kehidupan manusia menyebabkan adanya salah pada metabolisme, yang bisa menyebabkan rusaknya sel serta fungsinya secara bertahap. Dengan bertambahnya usia, sel nukleus berubah lebih besar, namun tidak diiringi oleh naiknya

banyak substansi DNA. DNA dan RNA, yang merupakan substansi yang membangun atau membentuk sel baru, mengalami perubahan alami seiring dengan usia sel.

c. Teori Autoimun

Menurut gagasan ini, menua dikarenakan adanya fungsi imun yang turun. Transformasi yang tampak nyata terdapat pada Limfosit –T dan Limfosit –B. Transformasi yang terjadi juga termasuk penurunan sistem imun humoral, sehingga menyebabkan lansia mengalami:

- 1) Penurunan resistensi terhadap perkembangan tumor serta kanker.
- 2) Penurunan keahlian pada perlindungan tubuh pada patogen.
- 3) Naiknya produksi autoantigen yang menyebabkan risiko penyakit autoimun meningkat.

d. Teori *Free Radical*

Radikal bebas adalah zat yang dibuat oleh tubuh manusia menjadi hasil dari metabolismenya. Menurut teori radikal bebas, jumlah radikal bebas dalam tubuh menyebabkan penuaan dan penurunan efisiensi fungsi tubuh. Walaupun normalnya ia dihasilkan dari proses metabolisme tubuh, ia juga bisa dihasilkan oleh:

- 1) Pengaruh oksigenasi lingkungan, contohnya yang disebabkan oleh polutan, ozon, pestisida.
- 2) Efek samping yang disebabkan oleh radiasi.
- 3) Sebagai respon berurutan dengan partikel bebas lainnya.

Interaksi antara radikal bebas dalam tubuh manusia dapat menyebabkan penuaan. Partikel bebas sangat merusak karena sangat sensitif, bisa beraksi dengan materi genetik, senyawa protein, dan lemak tak terhenti. Beberapa contoh partikel bebas adalah

oksigen terionisasi (O<sub>2</sub>), radikal OH, serta hidrogen peroksida (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>). Dengan bertambahnya usia sel, radikal bebas akan terbentuk lebih banyak dan akan menyebabkan kerusakan organel sel serta kematian sel.

e. Teori Kolagen

Beban kerja yang berlebihan serta *stress* akan menimbulkan kerusakan pada sel tubuh.

f. Wear Teori Biologi

Kenaikan banyak kolagen pada jaringan mengakibatkan rusaknya jaringan lebih cepat serta pemulihan sel jaringan lebih lambat.

## **2. Teori Psikososial**

a. *Activity Theory* (Teori Aktivitas)

Menurut gagasan ini, dalam meraih keberhasilan hidup saat menua, seseorang wajib bisa berpartisipasi secara aktif serta eksis pada kehidupan sosial. Menurut teori

ini, aktivitas dianggap sangat penting dalam bertahan di kepuasan pribadi serta konsep diri yang baik. Gagasan ini didasarkan pada asumsi bahwasannya:

- 1) Bergiat lebih unggul daripada tidak terlibat.
- 2) Bahagia lebih unggul daripada tidak bahagia.
- 3) Orang tua akan lebih memilih untuk aktif dan bergembira.
- 4) Penuaan mengakibatkan penurunan aktivitas pada lansia.

b. *Continuitas Theory* (Teori Kontinuitas)

Gagasan ini berpendapat bahwasannya keadaan tua adalah keadaan yang pasti terjadi serta berkelanjutan yang wajib dihadapi oleh lansia. Terdapat personaliti yang berkelanjutan akan menghasilkan *pattern* perilaku yang memunculkan stres.

c. *Disengagement Theory*

Adanya putus korelasi dengan dunia luar contohnya bersama masyarakat atau individu lain.

d. Teori Stratifikasi Usia

Sebab individu yang termasuk pada kategori usia tua bakal menua yang lebih cepat.

e. Teori Kebutuhan Manusia

Pendapat studi, hanya 5% orang yang dapat meraih implementasi, serta tidak seluruh orang meraih keperluan yang sempurna.

f. *Jung Theory*

Kehidupan berkembang dalam tingkatan yang berbeda disertai tugas perkembangan yang berbeda pula.

g. *Course of Human Life Theory*

Terdapat tingkat maksimum antara hubungan seseorang dengan lingkungan.

h. *Development Task Theory*

Terdapat tugas perkembangan yang sesuai dengan usia seseorang.

### **3. Teori Lingkungan**

#### **a. Teori Radiasi**

Radiasi, seperti sinar UV dan gelombang mikro, dapat merusak DNA dan menyebabkan kematian sel.

#### **b. Teori Stres**

Stres fisik atau mental mengganggu aliran darah ke jaringan, mengurangi cairan sel, dan merusak membran sel.

c. Teori Polusi

Polusi lingkungan mempercepat penuaan dengan mengganggu sistem psikoneuroimunologi.

d. Teori Pemaparan

Pemaparan sinar matahari merusak DNA dan menyebabkan penuaan atau kematian sel.

### **C. Definisi Lansia**

Lanjut usia ialah bagian dari tahapan tumbuh kembang manusia (Pranata et al., 2021). Lanjut usia ialah orang-orang dengan usia lebih dari enam puluh tahun, ini adalah fase akhir dari kehidupan di mana mereka mengalami perubahan fisik, mental, sosial, dan kesehatan (Gasril, 2022). Setiap orang pasti mengalami fase perubahan pada masa tua, seperti perubahan fisik dan mental. Mereka yang paling rentan terhadap masalah kesehatan adalah lanjut usia. Kekuatan dan daya tahan tubuh seseorang menurun seiring bertambahnya usia. Masalah kesehatan dapat terjadi karena penurunan daya

tahan tubuh hingga tingkat tertentu, terutama pada lanjut usia (Akbar et al., 2021).

#### **D. Klasifikasi Lansia**

*World Health Organization* (WHO) membagi usia lanjut berdasarkan empat kondisi (Setiawati et al., 2022), yaitu :

1. Usia pertengahan (*middle age*) : 45-49 tahun.
2. Lanjut usia (*elderly*) : 60-74 tahun.
3. Lanjut usia tua (*old*) : 75-90 tahun.
4. Usia sangat tua (*very old*) : Diatas 90 tahun.

## **E. Status Kesehatan Lansia**

Sejahtera secara fisik, batin, serta sosial didefinisikan sebagai kesehatan. Empat faktor utama yang dapat memengaruhi kesehatan, yaitu keturunan, lingkungan, upaya kesehatan, dan perilaku (Hanifa et al., 2022). Kondisi kesehatan seorang lansia disebut sebagai status kesehatan mereka, serta penyakit yang dialami adalah contoh aspek yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mereka. Bertambahnya usia menyebabkan terjadinya proses degeneratif (penuaan) yang menyebabkan fungsi fisiologis makin turun, sehingga penyakit tidak menular sering muncul pada orang yang lebih tua (Candrawati & Sukraandini, 2022). Beberapa contoh penyakit tidak menular adalah hipertensi, stroke, diabetes mellitus, serta radang sendi atau rematik. Selain itu terdapat juga penyakit menular yang sering dialami lansia, yaitu tuberkulosis, diare, pneumonia, serta hepatitis.

## **F. Perubahan pada Lansia**

Transformasi lansia termasuk perubahan fisik, mental, serta psikososial (Aiszilla, 2021):

### **1. Fisik**

#### **a. Sistem Endokrin**

Hormon yang sangat krusial untuk perkembangan, pematangan, pemeliharaan, serta metabolisme organ tubuh, diproduksi oleh kelenjar endokrin tubuh manusia, termasuk hormon kelamin mencakup hormon kelamin, yaitu;

- 1) Penurunan hormon kelamin.
- 2) Penurunan aldosterone.
- 3) Penurunan sebagian besar hormon.
- 4) Fungsi paratiroid normal.
- 5) Penurunan produksi hormon pituitary.
- 6) Penurunan aktivitas tiroid dan BMR.

#### **b. Sel**

- 1) Penurunan jumlah.
- 2) Peningkatan ukuran.
- 3) Penurunan jumlah cairan intraseluler dan tubuh.
- 4) Penurunan proporsi protein di otak, otot, ginjal, darah, dan hati.
- 5) Penurunan banyak sel otak.
- 6) Ada gangguan mekanisme regenerasi sel.
- 7) Otak menjadi atrofi, beratnya berkurang 5-20%.

c. Sistem Kardiovaskuler

- 1) Elastisitas aorta berkurang.
- 2) Katup jantung mengeras.
- 3) Kemampuan pompa jantung menurun 1% per tahun setelah usia 20.
- 4) Tekanan darah bisa turun hingga 65 mmHg, menyebabkan pusing.
- 5) Resistensi pembuluh darah meningkat, menyebabkan hipertensi.

d. Sistem Pernafasan

- 1) Otot pernafasan menjadi lemah dan kaku.
- 2) Penurunan kegiatan silia.
- 3) Elastisitas paru-paru menurun, dengan residu naik, tarik nafas lebih berat, pernafasan maksimum turun, serta kedalaman bernafas turun.
- 4) Alveoli yang lebih besar dari ukuran normal serta jumlahnya berkurang.
- 5) Kadar oksigen dalam arteri turun menjadi 75 mmHg.
- 6) Tidak ada konversi karbon dioksida dalam arteri.
- 7) Keahlian untuk batuk berkurang.
- 8) Seiring bertambahnya usia, kekuatan pegas, dinding, dada, serta otot pernafasan akan turun.

e. Sistem Persarafan

- 1) Berat otak turun 10-20% (tiap hari ada penurunan sel saraf otak).
- 2) Korelasi persarafan menjadi lebih cepat.

- 3) Lambat merespon serta memberi reaksi, terutama pada stres.
- 4) Kecilnya saraf panca indra: kemampuan dalam melihat, mendengar, penciuman, dan saraf perasa menurun, lebih sensitif pada transformasi suhu dan kurang sensitif pada sentuhan.

f. Sistem Gastrointestinal

- 1) Kehilangan gigi akibat penyakit periodontal, kurang gizi, dan kebersihan buruk.
- 2) Penurunan sensitivitas rasa, terutama manis, asin, dan pahit.
- 3) Esofagus melebar.
- 4) Lambung: Penurunan rasa lapar, asam lambung, dan pengosongan.
- 5) Peristaltik lemah dan konstipasi.
- 6) Penurunan fungsi absorpsi.

7) Hati mengecil, penyimpanan dan aliran darah berkurang.

g. Sistem Genitourinaria

1) Ginjal

Ginjal menyaring sisa metabolisme tubuh, tetapi seiring usia, aliran darah berkurang, fungsi tubulus menurun, dan kemampuan konsentrasi urin berkurang.

2) Vesika Urinaria

Pada pria lansia, kandung kemih sulit dikosongkan, menyebabkan retensi urin dan peningkatan frekuensi buang air kecil.

3) Prostat

Lebih dari 75% pria di atas 65 tahun mengalami pembesaran prostat.

h. Sistem Indera

1) Sistem Pendengaran

- a) Presbiakusis: gangguan pendengaran pada lansia, terutama terhadap suara tinggi.
- b) Otoklerosis: atrofik membran timpani.
- c) Serumen mengeras karena keratin.
- d) Stres menurunkan pendengaran pada lansia.

## 2) Sistem Penglihatan

- a) Sklerosis sphincter pupil menyebabkan hilangnya respons cahaya, pupil membulat.
- b) Katarak mengaburkan lensa dan mengganggu penglihatan.
- c) Adaptasi terhadap gelap melambat, sulit melihat di cahaya rendah.
- d) Lapang pandang menyempit.
- e) Sulit membedakan biru dan hijau.

## 3) Indera Peraba

Indera peraba memberikan pesan yang paling halus dan mudah untuk diterjemahkan ke otak. Meskipun

sistem indera yang lain akan memudar seiring bertambahnya usia, indera peraba tidak akan pernah kehilangan kemampuannya, namun hanya akan berkurang perlahan-lahan.

#### 4) Pengecap dan Penghidu

Seseorang memiliki empat rasa dasar: manis, asam, asin, dan pahit. Pada orang tua, rasa manisnya paling tumpul, karena itulah mengapa mereka menambahkan banyak gula pada makanan atau minumannya.

##### i. Sistem Integumen

Fungsi kulit adalah untuk melindungi tubuh bagian dalam (tulang, organ, otot, sendi, saraf, pembuluh darah, dan jaringan ikat), regulasi suhu tubuh, indera peraba, dan mengeluarkan keringat sebagai zat sisa (ekskresi). Seiring dengan usia yang bertambah,

terdapat transformasi intrinsik serta ekstrinsik yang mempengaruhi tampilan kulit, yaitu:

- 1) Kulit mengeriput karena hilangnya lemak.
- 2) Kulit kasar dan bersisik akibat berkurangnya keratinisasi.
- 3) Respons terhadap trauma menurun.
- 4) Perlindungan kulit berkurang, menyebabkan perubahan pigmentasi.
- 5) Rambut menipis dan berwarna abu-abu.
- 6) Rambut hidung dan telinga menebal.
- 7) Elastisitas kulit menurun karena kurang cairan.
- 8) Kuku tumbuh lambat, keras, dan pudar.
- 9) Produksi keringat berkurang.

j. Sistem Muskuloskeletal

Turunnya progresif serta masa tulang mulai ada sebelum umur 40 tahun, disebabkan oleh:

- 1) Osteoporosis membuat tulang rapuh.

- 2) Kifosis.
- 3) Terbatasnya ruang di sendi.
- 4) Discus menipis, tinggi badan berkurang.
- 5) Persendian kaku dan membesar.
- 6) Tendon mengerut.
- 7) Otot menyusut, gerakan lambat, kram, tremor.
- 8) Pengaruh otot polos minimal.

k. Sistem Reproduksi serta Seksualitas

1) Vagina

Hubungan seksual tetap mungkin dilakukan meski usia bertambah. Meskipun fungsi seksual menurun, frekuensinya berkurang secara perlahan seiring bertambahnya usia. Selaput lendir vagina menyusut, permukaannya halus, sekresi berkurang, reaksi menjadi lebih alkali, dan warnanya berubah.

2) Penyusutan ovarium dan rahim.

3) Atrofi payudara.

- 4) Testis pria tetap memproduksi sperma meski berkurang secara bertahap
- 5) Hasrat seksual tetap ada hingga usia 70 tahun (dengan kesehatan yang baik), yang berarti bahwa:
  - a) Kehidupan seksual tetap bisa dijaga di usia tua.
  - b) Seks teratur membantu mempertahankan kemampuan seksual.
  - c) Ini merupakan perubahan alami.

## **2. Perubahan Kognitif**

### a. *Memory* (Daya Ingat)

Daya ingat ialah keahlian dalam menerima, menyimpan, dan mengingat kembali informasi. Pada lansia, memori jangka pendek sering mengalami penurunan, sementara memori jangka panjang hanya sedikit berkurang.

### b. IQ (*Intellegent Quocient*)

Kemampuan matematika (linier, sekuensial, dan analisis) serta verbal pada lansia tetap stabil. Namun, ada penurunan dalam fungsi intelektual, seperti mengingat daftar, bentuk geometri, kecepatan menemukan kata, menyelesaikan masalah, serta reaksi dan perhatian yang lebih lambat. Fungsi intelektual yang stabil ini dikenal sebagai kecerdasan cair.

## **3. Perubahan Psikososial**

Perubahan ini berkaitan dengan keterbatasan produktivitas kerja pada lansia (masa pensiun), sehingga lansia akan mengalami hal-hal yakni:

- a. Hilangnya pendapatan.
- b. Hilangnya status atau jabatan.
- c. Kehilangan kegiatan atau aktivitas, beberapa hal yang berkaitan dengan kehilangan ini, yaitu:
  - 1) Kesadaran kematian mengubah gaya hidup.
  - 2) Kehilangan pendapatan, biaya hidup meningkat.
  - 3) Penyakit kronis dan keterbatasan fisik.
  - 4) Kesepian akibat isolasi sosial.
  - 5) Gangguan indera, seperti kebutaan.
  - 6) Kehilangan hubungan sosial.
  - 7) Perubahan citra diri dan kekuatan fisik.

#### **4. Kemampuan Pemahaman**

Lansia akan mengalami turunnya pemahaman. Perihal ini disebabkan penurunan *focus* pendengarannya. Kontak

mata (saling pandang) adalah cara terbaik untuk berkomunikasi dengan orang tua agar tidak salah paham. Dengan kontak mata, mereka bisa membaca bibir orang yang berbicara. Ini membantu mereka mengatasi penurunan pendengarannya dan membuat pemahaman menjadi lebih mudah dimengerti. Mereka bakal lebih tenang, gembira, serta ada rasa dihormati saat berkomunikasi seperti ini.

## **5. Pemecahan Masalah**

Kendala yang akan dihadapi pasti lebih banyak pada usia tua. Karena penurunan fungsi indra seiring usia bertambah, banyak perihal yang sebelumnya bisa diselesaikan menjadi terkendala. Turunnya daya ingat, pemahaman, dan faktor lain adalah hambatan lain yang dapat menyebabkan diperlukan waktu yang lebih lama untuk memecahkan masalah. Pendekatan antara petugas kesehatan serta pasien lansia juga harus mempertimbangkan kesehatan jiwa lansia.

## **6. Transformasi Spiritual**

Pada usia lanjut, agama atau kepercayaan menjadi semakin penting, mempengaruhi cara berpikir dan bertindak mereka. Spiritualitas lansia bersifat *universal* dan *interpersonal*, serta merupakan bagian dari perkembangan individu. Kematian menjadi tantangan terakhir bagi mereka yang telah belajar menghadapi perubahan hidup melalui iman.

## **7. Perubahan Mental Pada Lansia**

Hal-hal berikut menggambarkan perkembangan usia serta transformasi yang dialaminya sebagai akibat dari penuaan, yaitu:

- a. Keadaan fisiknya yang lemah dan tidak berdaya, terpaksa mengandalkan orang lain.
- b. Keadaan ekonomi terancam, perlu ubah gaya hidup.
- c. Menyesuaikan hidup dengan perubahan ekonomi dan fisik.

- d. Mencari teman baru setelah pasangan wafat.
- e. Mengisi waktu luang dengan aktivitas baru.
- f. Ikut kegiatan sosial untuk lansia.

## **G. Ciri-Ciri Lansia**

Lanjut usia didefinisikan sebagai tahap di mana kemampuan mental dan fisik menurun dan beberapa perubahan gaya hidup dimulai. Pada usia tua, seseorang mengalami banyak perubahan secara fisik dan mental. Terutama, mereka mengalami penurunan dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang mereka miliki sebelumnya. Perubahan fisik yang dimaksud, yaitu rambut yang memutih, kerutan di wajah, penurunan ketajaman panca indra, dan penurunan daya tahan tubuh. Selain itu, orang tua saat ini harus menghadapi kehilangan peran diri, status sosial, dan perpisahan dari orang yang dicintai. Oleh karena itu, untuk dapat dengan bijak menangani perubahan di usia lanjut, diperlukan kemampuan beradaptasi yang cukup besar.

Pendapat Kholifah (2016) pada Maulidah (2022) ada berbagai karakter orang lanjut usia, yaitu:

1. Usia lanjut: Masa kemunduran

Faktor fisik, psikologis, dan motivasi berperan.

2. Lansia Sebagai Minoritas

Pandangan negatif menciptakan status minoritas.

3. Menua Butuh Perubahan

Perubahan peran sebaiknya atas kehendak sendiri.

4. Penyesuaian Buruk

Perlakuan buruk merusak konsep diri lansia.

## **H. Tipe Lansia**

Ratnawati (2017) dalam Nurdin et al., (2024) mengkategorikan jenis lansia menjadi berbagai kelompok, yakni:

1. Arif Bijaksana

Lansia jenis ini memiliki banyak pengalaman dengan hikmah dibaliknya, dapat menyesuaikan diri dengan

perubahan zaman, aktif, ramah, sederhana, dermawan, dan dapat menjadi panutan.

## 2. Mandiri

Lansia tipe ini adalah mereka yang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan. Mereka selektif dalam mencari pekerjaan, dapat bergaul dengan teman, dan mengganti aktivitas yang hilang dengan yang baru.

## 3. Tidak Puas

Lansia tipe ini yakni yang terus terkena kendala lahir batin.

#### 4. Pasrah

Lansia ini cenderung menerima serta menunggu nasib baik, rajin ikut serta aktivitas agama, serta secara sukarela mau mengerjakan pekerjaan apa pun.

#### 5. Bingung

Akibat mereka terkena syok akan transformasi status serta peran.

### **I. Tugas Perkembangan Lansia**

Pendapat Dewi (2014) dalam Dimala (2023) menguraikan bahwasannya tahap tumbuh kembang berikutnya memengaruhi kesiapan orang tua dalam menyesuaikan diri pada pertumbuhan usia lanjut. Fungsi pertumbuhan lansia yakni:

1. Mempersiapkan diri dalam penurunan kondisi.
2. Mempersiapkan diri dalam pensiun.
3. Membangun korelasi baik dengan orang seumuran.
4. Menyiapkan diri untuk kehidupan baru.

5. Menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial dengan tenang.
6. Menyiapkan diri untuk kematian dirinya serta pasangannya.

Kendala kesehatan orang tua pun beragam, berkaitan dengan proses menua, lansia kehilangan kemampuan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Faktor-faktor lain yang berpengaruh pada kesehatan individu termasuk aspek fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual.

## **J. Permasalahan pada Lansia**

Terjadinya proses penuaan adalah bagian dari perjalanan hidup manusia dan setiap orang yang berumur panjang akan mengalaminya, hanya saja prosesnya berbeda pada tiap orang. Berikut permasalahan yang berkaitan dengan lanjut usia (Manafe & Berhimpon, 2022), yaitu:

1. Menua dapat menyebabkan beberapa masalah yang mencakup fisik, mental, ekonomi, dan biologi. Semua lansia akan mengalami penurunan kekuatan otot, penurunan peran sosial dalam kehidupan, kesulitan untuk memenuhi kebutuhan hidup, dan meningkatnya ketergantungan pada orang lain.
2. Semakin tua usia seseorang, kemampuan mereka untuk bersosialisasi dan berinteraksi berkurang, yang dapat berdampak pada tingkat kebahagiaan dan status mental mereka.
3. Lansia mengalami penurunan aktivitas dan kemampuan bekerja, hal ini mengakibatkan terbatasnya lowongan pekerjaan untuk lansia.
4. Beberapa orang tua terlantar karena tidak memiliki keluarga, bekal hidup, atau penghasilan.
5. Lansia di masyarakat industri cenderung disepelakan sehingga merasa terisolasi, tetapi di masyarakat

pedesaan mereka masih memiliki peran sosial pada keseharian.

Maka, bisa diambil simpulan dari masalah-masalah di atas bahwa orang tua membutuhkan tempat tinggal atau fasilitas perumahan khusus.

## **K. Kesejahteraan Lansia**

Sebagai makhluk sosial, manusia perlu hubungan Bersama individu lain. Selain menjadi makhluk hidup yang tumbuh dan berkembang, manusia juga mengalami proses penuaan, yang tidak dapat dihindari. Pada umumnya, keluarga atau anak-anak para lansia akan memelihara dan merawat mereka. Namun, terkadang terjadi situasi di mana orang tua menjalani hidupnya sendiri tanpa bantuan orang lain karena berbagai alasan, seperti tidak adanya saudara atau anak-anak. Karena kebutuhan akan pelayanan, kesempatan, dan fasilitas yang lebih besar untuk lanjut usia, proses penuaan mempunyai dampak yang luas. Semua orang menua dengan cara yang berbeda, tergantung pada waktu serta pengalaman hidup mereka.

Usia lanjut ialah tahap akhir kehidupan yang pasti dilalui setiap orang, di mana individu mengalami perubahan fisik dan mental, terutama kehilangan beberapa kemampuan

yang dimiliki sebelumnya. Dalam konteks negara, pemerintah bertanggung jawab untuk memberikan perlindungan sosial kepada warganya, khususnya bagi lansia yang terlantar. Perlindungan sosial seperti rehabilitasi sosial, jaminan sosial, pemberdayaan sosial, dan asuransi kesejahteraan sosial merupakan bentuk dukungan yang diberikan untuk menangani masalah kesejahteraan sosial. Panti Werdha adalah upaya pemerintah dan masyarakat untuk menerapkan kebijakan dan program kesejahteraan lanjut usia (Sena & Yusuf, 2023).

# **BAB II**

## **BENSON *THERAPY***

### **A. Definisi Teknik Relaksasi**

Relaksasi ialah metode untuk merilekskan pikiran serta tubuh dengan mengurangi ketegangan otot secara bertahap. Metode ini bermanfaat untuk mengatasi nyeri, kecemasan, insomnia, stres, serta emosi berlebih. Relaksasi membantu mengatur respons tubuh terhadap stres, menurunkan pernapasan, detak jantung, tekanan darah, serta konsumsi energi dan metabolisme (Purwitasari, 2019).

Teknik relaksasi adalah terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri, kecemasan, stres, dan emosi berlebih. Relaksasi bertujuan melepaskan ketegangan fisik dan mental untuk meningkatkan toleransi tubuh. Salah satu teknik sederhana adalah napas perut dengan frekuensi lambat dan

teratur, termasuk latihan napas dalam seperti pernapasan diafragma dan *pursed lip breathing* (Noviariska, 2022).

Relaksasi mempunyai berbagai benefit, seperti: menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan, mengurangi konsumsi oksigen, meredakan ketegangan otot, memperlambat metabolisme, meningkatkan kesadaran, mengurangi respons terhadap rangsangan, tidak ada perubahan posisi sukarela, serta memberi rasa damai, sejahtera, dan kewaspadaan yang santai (Purwitasari, 2019).

## **B. Jenis Relaksasi**

Terdapat berbagai tipe strategi yang bisa dijalankan ketika relaksasi, pendapat Noviariska (2022) dibagi menjadi lima yakni :

### 1. Terlentang

Kaki terpisah, lengan di samping, kepala sejajar, bantal tipis.

### 2. Miring

Lutut ditekuk, bantal di kepala dan perut.

3. Terlentang

Lutut ditekuk, lengan di sisi telinga.

4. Duduk

Punggung bersandar, kaki di lantai, lengan di samping.

### **C. Definisi Teknik Relaksasi Benson**

Relaksasi Benson, yang dikembangkan oleh Benson di *Harvard's Thorndike Memorial Laboratory* dan *Benson's Hospital*, dapat dilakukan secara mandiri, berkelompok, atau dengan bimbingan. Teknik ini menggabungkan keyakinan pasien, di mana pengulangan kalimat tertentu yang melibatkan unsur keimanan memperkuat respons relaksasi, menghasilkan efek yang lebih menenangkan dibandingkan relaksasi tanpa keyakinan (Purwitasari, 2019).

Terapi relaksasi Benson adalah teknik yang menggabungkan relaksasi dengan keyakinan pasien, yang mengurangi aktivitas saraf simpatis, menurunkan konsumsi

oksigen, dan membuat otot tubuh rileks, menciptakan rasa tenang dan nyaman. Metode ini mengembangkan respons relaksasi dengan melibatkan keyakinan pasien, menciptakan lingkungan internal yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik (Winata, 2022).

Relaksasi melibatkan pengendoran fisik secara sadar, dan dalam relaksasi Benson, ini dikombinasikan dengan sikap pasrah. Sikap pasrah ini bukan hanya meredakan ketegangan fisik, tetapi juga memberi kedalaman psikologis, dengan menyerahkan diri sepenuhnya, sehingga masalah hidup dapat diterima dengan tenang. Mengulang kata atau frasa secara ritmis membantu tubuh rileks. Pengulangan ini harus diikuti dengan sikap pasif terhadap rangsangan dari luar maupun dalam. Dalam konteks religius, sikap pasif ini identik dengan penyerahan diri kepada Tuhan (Purwitasari, 2019).

#### **D. Tujuan Relaksasi Benson**

Alasan utama orang menggunakan terapi Benson adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara fisik, emosional, mental, dan spiritual. Fokus terapi ini adalah kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa dengan cara memusatkan perhatian pada kalimat ritual yang diulang dan menghilangkan pikiran yang mengganggu. Terapi ini efektif mengurangi stres, meredakan tekanan darah tinggi, penyakit jantung, insomnia, sakit kepala akibat stres, dan asma. Terapi Benson juga membantu individu menjadi lebih rileks, meningkatkan kontrol diri, dan meningkatkan respons terhadap situasi menegangkan. Tujuan lainnya adalah meningkatkan ventilasi paru, memelihara pertukaran gas, mengurangi stres fisik dan emosional, menurunkan nyeri, serta mengurangi kecemasan (Riskiyah, 2021).

## **E. Manfaat Relaksasi Benson**

Relaksasi Benson mudah dilakukan dalam kondisi apapun tanpa efek samping. Teknik ini juga lebih praktis bagi pasien, mengurangi biaya pengobatan, dan efektif mencegah stres. Manfaatnya antara lain mengurangi nyeri, mengatasi insomnia, serta meredakan kecemasan.

Pelatihan relaksasi Benson efektif untuk menciptakan keadaan tenang, dimana gelombang otak melambat, memungkinkan istirahat yang lebih baik. Proses dimulai dengan posisi berbaring dan mengikuti instruksi untuk mengendurkan otot dari kepala hingga kaki. Selanjutnya, dengan mata terpejam, frekuensi gelombang otak melambat dan teratur, menciptakan rasa rileks yang membantu mengurangi ketegangan dan nyeri.

Selain memberikan relaksasi, Benson juga mendukung peningkatan keyakinan dan keimanan, serta pengalaman transendensi. Selama stres, sistem saraf simpatis aktif,

sedangkan relaksasi mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan, kecemasan, insomnia, dan nyeri (Riskiyah, 2021).

## **F. Empat Komponen Dasar Relaksasi Benson**

Empat komponen dasar terapi Relaksasi Benson pendapat Winata (2022), yakni:

### **1. Suasana Tenang**

Lingkungan yang tenang meningkatkan efektivitas pengulangan kata, memudahkan pikiran-pikiran mengganggu untuk hilang.

### **2. Perangkat Mental**

Pikiran yang terfokus pada kata atau frasa singkat yang diulang membantu memindahkan perhatian dari hal-hal logis dan luar diri, meningkatkan respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan, serta menurunkan aktivitas saraf simpatik. Relaksasi dilakukan 1-2 kali sehari, 10 menit, sebelum atau setelah makan.

### 3. Sikap Pasif

Jika gangguan pikiran muncul, biarkan dan fokuskan kembali pada kata atau frasa. Tidak perlu khawatir tentang kesempurnaan, karena ketegangan justru menghambat relaksasi. Sikap pasif adalah kunci untuk mencapai relaksasi benson.

### 4. Posisi Nyaman

Posisi tubuh yang nyaman penting untuk menghindari ketegangan otot, biasanya dengan duduk atau berbaring di tempat tidur.

## **G. Macam-Macam Teknik Relaksasi Benson**

Menurut Purwitasari (2019) terdapat 4 macam teknik relaksasi Benson yang bisa dilakukan, yaitu:

#### 1. Pernapasan Dalam

Latihan pernapasan bertujuan untuk mengatur ventilasi pernapasan secara lebih terkontrol.

#### 2. Relaksasi Otot Progresif

Teknik ini melibatkan penegangan dan pelepasan otot secara berurutan, membantu individu merasakan perbedaannya. Biasanya dilakukan saat berbaring di tempat yang nyaman dan tenang.

### 3. *Biofeedback*

Terapi yang memberikan informasi tentang respons fisiologis tubuh untuk mencapai relaksasi dalam, efektif mengatasi ketegangan otot dan sakit kepala, serta membiasakan perilaku otomatis.

### 4. Relaksasi Benson

Dikembangkan di Harvard, teknik ini melibatkan pengulangan kata atau kalimat yang berkaitan dengan keyakinan, menghasilkan relaksasi yang lebih kuat dengan melibatkan unsur keimanan.

## **H. Prosedur Teknik Relaksasi Benson**

Adapun prosedur atau tahapan pelaksanaan teknik Relaksasi Benson, menurut Noviariska (2022) yaitu:

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
TEKNIK RELAKSASI BENSON	
Pengertian	Teknik Relaksasi benson adalah teknik pernapasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan kata-kata atau frase religi yang diyakini dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan.
Tujuan	Menurunkan atau mengurangi kecemasan, stress, ketegangan, mengendalikan ketegangan otot, nyeri, dan juga mengendalikan pernapasan.
Waktu	Selama 10 – 15 menit, 1-2 x sehari, sebaiknya sebelum makan.
Persiapan Klien dan Lingkungan	1. Identifikasi tingkat kecemasan klien 2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Berikan penjelasan tentang terapi Benson.</li> <li>4. Minta klien mempersiapkan kata-kata yang diyakini.</li> <li>5. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien.</li> </ol>
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengukur waktu.</li> <li>2. Catatan observasi klien.</li> <li>3. Pena dan buku Catatan Kecil.</li> </ol>
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur.</li> </ol>
Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, bisa berbaring atau duduk.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="423 156 957 343">2. Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata.</li><li data-bbox="423 375 957 853">3. Kendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Tangan dan lengan diulurkan kemudian lemaskan dan biarkan terkulai wajar. Usahakan agar tetap rileks.</li><li data-bbox="423 885 957 1380">4. Mulai dengan bernapas yang lambat dan wajar, serta mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih pada saat menarik napas dan diulang saat mengeluarkan napas. Lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah.</li></ol>
--	--

	5. Ulang terus point 4 selama 10-15 menit.
Tahap Terminasi	1. Observasi perasaan klien setelah inervensi. 2. Ucapkan salam.
Tahap Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien.

## **I. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dengan Psikologis (Stress dan Kecemasan)**

Menurut *World Health Organization* (WHO) di Indonesia gangguan jiwa diperkirakan 2-3%, jumlah yang menderita kecemasan 5% dari jumlah penduduk Indonesia. Gangguan jiwa juga mengakibatkan penderitaan yang tidak dapat digambarkan besarnya bagi penderitanya sendiri dan keluarganya sekaligus orang di sekitarnya, mencakup rasa

gelisah, cemas, putus asa, kecewa dan khawatir (Pardosi et al., 2023).

Lansia rentan terhadap stres karena penurunan kemampuan mekanisme koping dalam menyelesaikan masalah. Stres pada lansia merupakan tekanan akibat perubahan yang memerlukan penyesuaian. Tingkat stres mencerminkan seberapa besar tekanan yang dirasakan lansia akibat perubahan fisik, mental, atau sosial dalam hidup mereka (Wismadi & Sintia, 2022).

Berbagai faktor yang mempengaruhi stres pada lansia meliputi kesehatan fisik, kondisi psikologis, keluarga, lingkungan, dan pekerjaan. Tingkat stres tergantung pada persepsi individu terhadap situasi tersebut. Jika tidak diatasi, stres dapat menyebabkan gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Penurunan kemampuan fisik dapat membuat lansia merasa menjadi beban bagi orang lain, sedangkan perubahan fungsi fisiologis juga memengaruhi

kehidupan mereka, menambah stres. Faktor psikologis seperti pengalaman, kepribadian, dan cara pandang juga berperan dalam cara lansia menghadapi stres, yang bisa dipicu oleh hubungan sosial atau situasi sosial lainnya (Wismadi & Sintia, 2022).

Salah satu pendekatan non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan dan stres adalah teknik relaksasi, yang terdiri dari empat jenis: relaksasi otot progresif, pernapasan diafragma, meditasi, dan relaksasi perilaku. Terapi relaksasi Benson dan pernapasan dalam dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dan stres. Relaksasi Benson, yang melibatkan unsur keyakinan agama, sangat tepat diterapkan pada lansia yang cenderung lebih mendekatkan diri pada Tuhan. Keunggulan teknik relaksasi ini dibandingkan metode lainnya adalah kemudahan dalam penerapan dan tanpa efek samping, serta terbukti efektif mengurangi stres, kecemasan, dan rasa sakit (Pardosi et al., 2023).

Relaksasi Benson adalah teknik pernapasan yang dikembangkan dengan melibatkan keyakinan pasien untuk menciptakan lingkungan internal yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan. Keunggulan metode ini dibandingkan teknik lain adalah kemudahannya dilakukan dalam kondisi apapun tanpa efek samping (Wismadi & Sintia, 2022).

## **J. Hubungan Terapi Relaksasi Benson dengan Agama**

Herbert Benson, seorang ahli kedokteran dari Harvard, melakukan penelitian dalam ilmu kedokteran holistik bersama koleganya di Universitas Harvard dan Universitas Boston. Ia menemukan bahwa kekuatan mental berperan besar dalam proses penyembuhan penyakit. Dalam bukunya *Relaxation Response* (Respons Relaksasi), Benson menjelaskan bahwa mantra-mantra yang dibaca berulang kali dapat menyembuhkan berbagai penyakit, terutama kecemasan dan stres pada lansia (Purwitasari, 2019).

### 1. Islam

Pada Islam, zikir adalah kalimat yang dibaca berulang-ulang, seperti laa ilaha illallah, astaghfirullah, dan subhanallah. Al-Qur'an mendorong umat Muslim untuk berdzikir sebanyak-banyaknya, dan Rasulullah menyatakan bahwa dzikir utama adalah "laa ilaha illallah". Semakin sering berdzikir, umat Muslim akan mendapatkan perlindungan malaikat, rahmat, ketenangan, serta menjadi umat yang diberkahi oleh Allah SWT.

## 2. Hindu

Pada Agama Hindu, doa untuk kebajikan dan sebelum meditasi adalah "Om wiswàni dewa sawitar duri tàni parà suwa yad bhadram tanna à suwa", yang artinya "Ya Tuhan, Sawitar, jauhkan kekuatan jahat dan berikan yang terbaik". Sedangkan doa untuk perlindungan, terutama saat sakit, adalah "Om Trayambhakam yajàmahe sugandhim pusti wardhanam

unwarukam iwa bandhanàt mrtyor muksiya màmr̀t̀t̀”, yang berarti “Ya Tuhan, hamba memuja Hyang Trayambhaka, semoga Ia melepaskan hamba dari kematian dan memberi kekekalan”.

### 3. Kristen Protestan

Pada agama Kristen, tidak ada bacaan tetap seperti dzikir dalam Islam. Doa biasanya diucapkan secara spontan, menggunakan kata-kata pribadi sebagai ungkapan dari hati. Ada tujuh unsur dalam doa Kristen: 1) memuliakan nama Tuhan, 2) bersyukur atas nikmat, 3) memaafkan orang lain, 4) mengakui dosa, 5) berdoa untuk permintaan khusus, 6) menyerahkan segalanya pada Tuhan, 7) menutup doa dalam nama Yesus.

### 4. Kristen Katolik

Dalam Agama Katolik, Doa yang umum diucapkan dalam agama Katolik adalah doa Bapa Kami, Salam Maria, dan Kemuliaan. Selain itu, umat Katolik sering

membuat tanda salib saat berdoa. Tanda salib dilakukan dengan tangan kanan, menggunakan jari telunjuk atau keempat jari yang disatukan, dimulai dari dahi, bahu kiri, bahu kanan, hingga ke dada bawah (tulang dada). Saat melakukannya, mereka menyebut, “Dalam nama Bapa, Putra, dan Roh Kudus, Amin.” Tanda salib ini dilakukan di awal dan akhir doa, ibadah, serta misa, dan sering juga digunakan sebelum ujian, pertandingan, atau peristiwa penting lainnya.

## 5. Buddha

Dalam Agama Buddha, umat mengungkapkan ketaatan kepada Buddha, Dhamma, serta Sangha melalui Tisarana (Tiga Perlindungan), yakni: “Buddham saranam gacchâmi” (Aku berlindung kepada Buddha), “Dhammam saranam gacchâmi” (Aku berlindung kepada Dhamma), serta “Sangham saranam gacchâmi” (Aku berlindung kepada Sangha).



## **BAB III**

### ***BUTTERFLY HUG, SELF-HEALING***

### ***TOUCH THERAPY, DAN MEDITASI***

#### **A. Konsep *Butterfly Hug***

##### **1. Definisi *Butterfly Hug***

*Butterfly hug* ialah teknik alternatif untuk meredakan kecemasan, di mana seseorang menyilangkan tangan di dada serta menepuk-nepukkannya seperti sayap kupu-kupu. Teknik ini terbukti efektif mengurangi stres serta kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri serta penghargaan terhadap diri sendiri atas kemampuan menghadapi tantangan dalam hidup (Harisa et al., 2023).

*Butterfly hug* atau disebut dengan gerakan kupu-kupu merupakan pelukan memeluk diri yang memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap meredakan stres, menurunkan ketegangan dan

kecemasan yang dialami seseorang. *Butterfly Hug* merupakan suatu teknik psikologis yang positif sehingga diri menjadi lebih tenang dari berbagai rasa kecemasan, teknik *Butterfly Hug* dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun oleh semua orang, yang bermanfaat memberikan perasaan tenang seolah memeluk dan menenangkan diri kita sendiri dan mengatakan bahwa diri kita akan baik-baik saja (Ramdhiani et al., 2024).

*Butterfly hug* adalah wujud stimulasi mandiri dalam meminimalisir kecemasan serta juga menenangkan diri. Metode ini bisa digunakan saat dilanda kecemasan yang berlebihan hingga terasa kacau serta di luar kontrol atau teknik relaksasi guna menurunkan kecemasan (Karoenia et al., 2024).

## **2. Prosedur *Butterfly Hug***

Cara pelaksanaan *butterfly hug* ini dapat diawali dengan mencari tempat yang aman dan nyaman, lalu menganjurkan lansia menutup mata dan menyilangkan kedua

tangan di depan dada, mulai mengatur nafas hingga tubuh menjadi lebih rileks, lakukan gerakan menepuk-nepuk secara perlahan-lahan yang diiringi dengan suara yang menenangkan pikiran seperti suara alam dengan mengucapkan kata-kata positif, lakukan gerakan ini sampai merasa tenang (Karoenia et al., 2024).

*Butterfly hug* merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah psikososial yang dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di dada kemudian menepukkan kedua tangan contohnya kepakannya sayap kupu-kupu. Teknik *butterfly hug* ini sangat berdampak positif dalam menurunkan tingkat *stress*, kecemasan bahkan teknik meningkatkan rasa percaya diri serta *reward* untuk berterima kasih kepada diri sendiri (Karoenia et al., 2024).

Adapun prosedur atau tahapan pelaksanaan teknik *Butterfly Hug*, menurut Karoenia et al., (2024), yaitu:

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
TEKNIK <i>BUTTERFLY HUG</i>	
Pengertian	Teknik <i>Butterfly Hug</i> adalah gerakan kupu-kupu atau seperti memeluk diri sendiri yang memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap menurunkan ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang.
Tujuan	Menurunkan atau mengurangi kecemasan, stress dan ketegangan.
Waktu	Selama 5 menit, 1-2 x sehari, dilakukan saat merasa cemas, tegang atau stress.
Persiapan Klien dan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi tingkat kecemasan klien</li> <li>2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Berikan penjelasan tentang <i>butterfly hug</i>.</li> <li>4. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien.</li> </ol>
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengukur waktu.</li> <li>2. Catatan observasi klien.</li> <li>3. Pena dan buku Catatan Kecil.</li> </ol>
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur.</li> </ol>
Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, bisa berbaring atau duduk.</li> <li>2. Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata.</li> </ol>

	<p>3. Menyilangkan kedua tangan di pundak sambil menepuk- nepuk pundak.</p> <p>4. Kemudian atur nafas klien sampai rileks dan tenang.</p> <p>5. Gerakan point 3 dan 4 diiringi dengan alunan musik yang tenang dan juga memberikan atau menyebutkan kata-kata positif di dalam hati.</p> <p>6. Lakukan point 3-4 sampai klien merasa tenang.</p>
Tahap Terminasi	<p>1. Observasi perasaan klien setelah intervensi.</p> <p>2. Ucapkan salam.</p>
Tahap Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien.

### **3. Manfaat *Butterfly Hug***

Adapun manfaat dari *butterfly hug* ini, dimana teknik ini sangat cocok untuk mengurangi kecemasan, *stress* dan ketegangan pada diri sendiri. Selain itu teknik ini bisa mengelola pikiran serta merilekskan tubuh. Tidak hanya meminimalisir rasa cemas, teknik ini pun dipercaya bisa menaikkan rasa percaya diri serta membangkitkan perasaan lebih baik sebab teknik *butterfly hug* ini bisa menyetarakan senyawa kimia yang terdapat pada otak.

## **B. Konsep *Self Healing Touch***

### **1. Definisi *Self Healing Touch***

*Healing touch* ialah terapi berbasis energi yang termasuk dalam pengobatan komplementer serta alternatif (CAM). Terapi ini berlandaskan pada konsep bahwa tubuh kita memiliki energi yang mengalir melalui pusat-pusat energi, atau Chakra. Ketika aliran energi terganggu, dapat menimbulkan berbagai masalah fisik serta emosional.

*Healing touch* berfungsi untuk membuka serta melancarkan aliran energi tubuh, menyeimbangkan pikiran, tubuh, serta jiwa, serta membantu tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri (Diantara, 2019).

Menurut Untari & Pradnyandewi (2023) *Healing touch* ialah terapi yang bisa menelaah serta membenarkan ketidakseimbangan energi manusia dengan menaruh atau mengusapkan tangan di atas tubuh yang kesakitan sedangkan menurut Jenau et al., (2021) mengatakan bahwasanya meditasi ialah contoh strategi mengatasi sakit mental contohnya depresi, stres, serta kecemasan.

## **2. Tujuan *Self Healing Touch***

Misi dari *healing touch* yaitu guna membalikkan keseimbangan, kesesuaian, serta rasa nyaman tubuh. *Healing touch* bisa memulihkan kesehatan serta keseimbangan tubuh, mental, dan juga spiritual (Diantara, 2019).

## **3. Indikasi dan Kontra Indikasi *Self Healing Touch***

Petunjuk dari terapi *healing touch* merupakan orang-orang yang stres, cemas, insomnia, darah tinggi, yang perlu relaksasi (Diantara, 2019). Indikasi dan Kontra Indikasi menurut Wahyuningrum (2023), yaitu:

a. Indikasi *Self Healing Touch*

- 1) Kecemasan atau ketegangan.
- 2) Kehilangan berkepanjangan.
- 3) Kelelahan kronis.
- 4) Nyeri terus-menerus.
- 5) Penyalahgunaan zat.
- 6) Hipertensi.
- 7) Gelisah.
- 8) Harga diri rendah.
- 9) Depresi ringan.
- 10) Insomnia.

b. Kontra Indikasi *Self Healing Touch*

- 1) Suhu tubuh lebih dari 38 C atau lebih.

- 2) Trauma akut: Luka terbuka, memar, ligamenterkilir, serta luka bakar.
- 3) Tumor: bengkak.
- 4) Varises, flebitis, trombosis.
- 5) Kanker.
- 6) Melanoma.
- 7) Hemofilia.
- 8) Penyakit kulit menular: Infeksi bakteri, limfangitis, jamur, Herpes.

#### **4. Prosedur *Self Healing Touch***

Adapun prosedur atau tahapan pelaksanaan teknik *Self Healing Touch*, menurut Diantara (2019) yaitu:

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)	
TEKNIK <i>SELF HEALING TOUCH</i>	
Pengertian	Teknik <i>Self Healing Touch</i> adalah terapi yang dapat mengidentifikasi dan

	memperbaiki ketidak seimbangan energi klien dengan meletakkan atau mengusapkan tangan di atas pasien atau tubuh yang merasa sakit.
Tujuan	Mengembalikan keseimbangan, keselarasan, dan kenyamanan atau kesejahteraan di dalam tubuh.
Waktu	Selama 5 menit, 1-2 x sehari, dilakukan saat merasa cemas, tegang atau stress.
Persiapan Klien dan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien.</li> <li>2. Berikan penjelasan tentang <i>butterfly hug</i>.</li> <li>3. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien.</li> </ol>
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengukur waktu.</li> <li>2. Catatan observasi klien.</li> </ol>

	3. Pena dan buku Catatan Kecil.
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur.</li> </ol>
Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, di anjurkan untuk duduk.</li> <li>2. Mulailah dengan meletakkan kedua tangan di pinggang, sambil mengatur nafas.</li> <li>3. Kemudian letakan kedua tangan di atas perut, dan mengelus- gelus perut dengan gerakan memutar.</li> <li>4. Letakan tangan kanan di bagian <i>plexus xifoideus</i> dan tangan kiri di bagian daerah hati, sambil mengatur nafas.</li> </ol>

	<p>5. Selanjutnya, letakan kedua telapak tangan di pergelangan tangan kiri dan tangan kanan, lalu pijat- pijat pergelangan tangan secara perlahan.</p> <p>6. Letakan kedua tangan di lengan atas, tangan kanan pada lengan atas tangan kiri, tangan kiri pada lengan atas tangan kanan (posisi menyilang), lalu pijat-pijat dan rasakan sentuhanya.</p>
Tahap Terminasi	<p>1. Observasi perasaan klien setelah inervensi.</p> <p>2. Ucapkan salam.</p>
Tahap Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien.

## **C. Konsep Meditasi**

### **1. Definisi Meditasi**

Melalui meditasi ini adalah pikiran berfokus pada keadaan sadar yang menciptakan rasa tenang, kejernihan, serta bahagia. Kita menerima rangsangan yang menciptakan nilai kendali dalam kesadaran kita. Meditasi juga merilekskan tubuh dan menghilangkan gangguan tubuh serta batin contohnya kelelahan, kecemasan, serta emosi buruk (marah, gelisah, cemas). Keadaan meditasi menunjukkan kondisi konsentrasi. Kondisi ini ialah proses pertama meditasi, membawa perhatian kita pada fokus tertinggi dan paling terkonsentrasi. (B. Jenau, 2021).

Meditasi diidentifikasi dengan ketenangan, keheningan, tidak bergerak, tanpa ambisi, mata tertutup, meditasi ini adalah proses di mana energi mencapai kondisi terbaik, paling utuh, dan sempurna, namun tetap mempertahankan tingkat kesadaran yang tinggi (B. Jenau, 2021).

## **2. Tujuan Meditasi**

Meditasi ialah suatu usaha yang dijalankan guna melepaskan rasa tegang pada tubuh serta batin. Ada tiga misi meditasi yakni:

- a. Pencegahan untuk melindungi organ tubuh dari penyakit terkait stres.
- b. Terapi, meredakan stres pada kondisi seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, dan lainnya.
- c. Koping pribadi, menenangkan pikiran dan memperjelas proses berpikir (B. Jenau, 2021).

## **3. Manfaat Meditasi**

Pendapat Emier Abdul Fiqih (2019) dalam B. Jenau (2021) ada tujuh benefit meditasi untuk kesehatan yakni:

### **1. Meminimalisir Stres**

Meditasi 25 menit per hari menurunkan kadar kortisol serta memaksimalkan kemampuan menyelesaikan masalah.

## 2. Mengatasi Kecanduan

Meditasi membantu meminimalisir kecanduan dengan memaksimalkan pengendalian emosi.

## 3. Mengontrol Kecemasan

Meditasi meminimalisir kecemasan serta membantu mengelola perasaan cemas.

## 4. Menurunkan Tekanan Darah

Meditasi rutin meminimalisir tekanan pada jantung serta pembuluh darah, baik untuk kesehatan jantung.

## 5. Memaksimalkan Kekebalan Tubuh

Meditasi meminimalisir risiko flu serta pilek, memaksimalkan kekebalan tubuh.

## 6. Memaksimalkan Fokus

Meditasi memaksimalkan konsentrasi serta daya ingat, memungkinkan fokus lebih lama.

## 7. Memaksimalkan Kualitas Tidur

Meditasi meminimalisir kortisol, membantu tidur lebih cepat serta nyenyak.

#### **4. Macam-Macam Meditasi**

Meditasi umumnya dipilih untuk merilekskan akal saat tekanan, bosan, atau penuh ide. Selain memberikan perasaan tenang, meditasi juga menambah pemahaman akal. Kajian mengungkapkan meditasi mempunyai keuntungan lebih dari hanya mengurangi stres sementara. Terdapat beragam tipe meditasi yang bisa dilakukan berdasarkan keperluan, bahkan dapat diselaraskan sampai mencapai yang terbaik sesuai. Tipe-tipe meditasi menurut B. Jenau (2021), yaitu:

##### **a. Meditasi Cinta Kasih**

Meditasi cinta kasih (*metta*) bertujuan menumbuhkan sikap baik dan penuh kasih, bahkan terhadap musuh. Caranya dengan mengirimkan pesan kasih setelah bernapas dalam-dalam. Meditasi ini meningkatkan kasih sayang, membantu mengatasi kemarahan,

frustrasi, dan konflik, serta mengurangi depresi, kecemasan, dan stres pasca trauma.

b. Meditasi Pemindaian Tubuh atau Relaksasi Progresif

Relaksasi progresif dikenal juga dengan meditasi pemindaian tubuh. Relaksasi progresif adalah meditasi yang mendorong orang untuk memindai tubuh mereka. Tujuan dari meditasi ini guna melihat ada tegang dan membiarkan terlepas. Umumnya meditasi dimulai dari satu bagian tubuh terutama kaki, kemudian dilanjutkan ke semua bagian tubuh yang lain. Berbagai wujud relaksasi bertahap mewajibkan orang supaya tegang serta kemudian mengendurkan otot. Relaksasi bertahap dapat meningkatkan ketenangan.

c. *Mindfulness*

*Mindfulness* yaitu wujud meditasi yang mendorong orang pada kesadaran sekarang. *Mindfulness* mengantar orang supaya menyadari keadaan sekarang

daripada memikirkan masa lalu atau takut terhadap masa depan. Meditasi ini bisa dilakukan dimana saja seperti ketika menunggu antrian di toko ataupun ketika melihat pemandangan yang indah. Studi ini pun mendapat temuan *mindfulness* dapat mengurangi fiksasi pada emosi negatif, meningkatkan fokus dan daya ingat, mengurangi reaksi emosional impulsif.

d. Meditasi Yoga Kundalini

Yoga kundalini merupakan bentuk meditasi yang aktif secara fisik, memadukan gerak dengan nafas dalam dan mantra. Meditasi ini biasanya dilakukan dengan pertolongan ahli yoga. Meditasi ini dapat menaikkan kekuatan fisik dan meminimalisir kesakitan serta menaikkan kesehatan mental dengan meminimalisir rasa cemas dan depresi.

e. Meditasi Zen

Meditasi zen adalah bentuk bentuk meditasi yang dapat menjadi bagian dari praktek Buddhis. Tujuannya menemukan posisi yang nyaman, fokus pada pernapasan, dan mengamati pikiran seseorang tanpa menghakimi.

f. Meditasi Transendental

Meditasi transendental adalah suatu bentuk meditasi spiritual dimana para praktisi tetap duduk dan bernapas dengan pelan. Misinya dalam melampaui keberadaan seseorang sekarang. Sepanjang sesi meditasi, individu wajib berkonsentrasi terhadap mantra ataupun kata yang diulang-ulang ataupun sekumpulan kata. Meditasi ini biasanya berlangsung guna memperdalam pengalaman spiritual serta meningkatkan kesadaran penuh (B. Jenau, 2021).

## **5. Meditasi Pernafasan**

Meditasi memiliki berbagai jenis dengan manfaat luas. Melalui meditasi, tubuh dan pikiran menjadi rileks, membantu mengurangi stres, serta meningkatkan kontrol atas kecemasan dan kekhawatiran. Salah satu jenisnya, meditasi pernapasan, fokus pada pernapasan sadar. Dengan mengatur napas, oksigen yang masuk memperlambat detak jantung dan menstabilkan aliran darah. Saraf pengendali pernapasan juga berperan dalam membuat tubuh rileks.

Latihan meditasi pernapasan, seperti duduk diam selama 30 menit dua kali sehari, dapat mempengaruhi fisik dan mental, menciptakan ketenangan jiwa serta keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Meditasi ini melatih sistem pernapasan hipoksik anaerobik, yang menjaga sel tubuh tetap berfungsi normal meskipun kekurangan oksigen. Dengan oksigen yang cukup, kesehatan tubuh meningkat, dan setelah berlatih meditasi, klien merasa segar dan lebih sehat (Sukmono, 2011) dalam B. Jenau (2021).



## **BAB IV**

### ***QUALITY OF LIFE***

#### **A. Definisi Quality of Life**

Kualitas hidup yaitu bagaimana perasaan orang perihal hidup mereka, berlandaskan adat dan nilai-nilai mereka. Kualitas hidup meliputi seberapa positif mereka mengalami hidup, apa yang mereka harapkan, apa yang membuat mereka senang, serta apa yang membuat mereka takut. Kualitas hidup memandang banyak bagian dari kehidupan seorang, semacam seberapa segar mereka, gimana perasaan mereka dengan cara penuh emosi, seberapa leluasa mereka, serta gimana mereka berteman dengan orang lain. Kualitas hidup pula memikirkan seberapa rukun area mereka. Buat menguasai Kualitas hidup, kita bisa mempertimbangkan 3 zona penting: kesehatan raga, seberapa bagus seorang bisa melaksanakan suatu, serta keceriaan penuh emosi serta sosial

mereka. Kualitas hidup merupakan mengenai memandang apakah apa yang mereka mau cocok dengan apa yang bisa mereka ganti dalam hidup mereka (Astuti & Soleman, 2024). Dimensi mutu hidup terdiri dari kesehatan fisik, psikologi, interaksi sosial, serta lingkungan.

Perspektif seseorang mengenai eksistensinya pada konteks sosial budaya serta sistem nilai yang berlaku, terhubung dengan harapan, parameter, serta kepentingannya, merupakan definisi dari kualitas hidup. Konsep ini memiliki cakupan yang komprehensif, mencakup aspek jasmani, mental, independensi atau kemasyarakatan, serta interaksi dengan sekitar. Dengan demikian, aspek-aspek yang tercakup dalam kualitas hidup meliputi: komponen kesehatan jasmani, kejiwaan, kemasyarakatan, dan lingkungan sekitar. Upaya peningkatan kualitas hidup pada penduduk lanjut usia dapat direalisasikan melalui pemberian perhatian dan asuhan yang optimal, sehingga mereka dapat menjalani masa senja dalam

keadaan bugar, dinamis, dan bahagia, yang bermuara pada peningkatan taraf kehidupan mereka.

Berdasarkan *Organization World Quality Health of Life* (WHOQOL), mutu hidup mencerminkan keadaan fungsional yang merangkum kesehatan fisik lansia, termasuk rutinitas harian, ketergantungan pada dukungan medis, kebutuhan beristirahat, gangguan tidur, kondisi kesehatan, vitalitas dan keletihan, mobilitas, kegiatan sehari-hari, kapabilitas kerja, serta kesejahteraan psikologis yang mencakup emosi positif, citra diri, perasaan negatif, kemampuan kognitif, pembelajaran, daya ingat, keyakinan diri, konsentrasi, harga diri, dan relasi sosial lansia, meliputi dukungan komunitas, hubungan interpersonal, dan aktivitas seksual, serta aspek lingkungan yang terdiri dari kondisi tempat tinggal, keamanan fisik, kebebasan, aktivitas lingkungan, transportasi, keselamatan, sumber pendanaan, kesehatan, dan dukungan sosial.

Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup mencakup level kemandirian, keadaan fisik serta psikologis, partisipasi sosial, interaksi dengan masyarakat, juga peran keluarga. Biasanya, individu berusia 61 tahun ke atas menghadapi berbagai keterbatasan yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup mereka. Keluarga, sebagai komponen terkecil masyarakat, memegang peranan vital dalam memberikan perawatan kepada lansia guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

## **B. Aspek-Aspek Kualitas Hidup**

Kualitas kehidupan manusia dapat diukur melalui empat parameter utama yang masing-masing memiliki indikator spesifik. WHO telah mengembangkan instrumen pengukuran yang disebut WHOQOL-BREF untuk menilai parameter-parameter tersebut (Ekasari, Riasmini, & Hartini, 2018 dikutip dalam Silfiyani, 2020).

1. Parameter pertama berkaitan dengan kondisi fisik seseorang. Indikator yang dinilai mencakup tingkat stamina dan kelelahan tubuh, ada tidaknya keluhan nyeri atau ketidaknyamanan fisik, pola istirahat dan tidur, kemampuan mobilitas, kemandirian dalam aktivitas keseharian, tingkat ketergantungan terhadap pengobatan dan layanan medis, serta kapabilitas dalam menjalankan pekerjaan.
2. Parameter kedua fokus pada aspek psikologis individu. Hal-hal yang diperhatikan meliputi bagaimana seseorang memandang citra tubuh dan penampilannya, keberadaan emosi negatif dan positif dalam diri, tingkat kepercayaan diri, fungsi kognitif (meliputi kemampuan berpikir, belajar, mengingat dan berkonsentrasi), serta dimensi spiritual dan sistem kepercayaan yang dianut.
3. Parameter ketiga menyoroti kualitas hubungan sosial. Indikator yang diamati adalah kemampuan menjalin

relasi personal, ketersediaan dukungan dari lingkungan sosial, serta kehidupan seksual individu.

4. Parameter keempat berkaitan dengan interaksi individu dengan lingkungannya. Aspek yang dinilai meliputi kondisi keuangan, tingkat kebebasan personal, jaminan keselamatan dan keamanan fisik, aksesibilitas serta kualitas layanan kesehatan dan sosial, kondisi tempat tinggal, akses terhadap informasi dan pengembangan keterampilan baru, kesempatan berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi, serta kualitas lingkungan fisik (mencakup tingkat polusi, kebisingan, kepadatan lalu lintas, dan kondisi iklim).

Faktor mutu hidup bisa berbeda dengan individu satu dengan yg lain, aspek mutu hidup ini memiliki kolerasi dengan kualitas hidup, menurut para ahli aspek kualitas hidup diantaranya adalah sebagai berikut:

No	Felece (1996) (Cacat/ Psikologi ada 6 kemungkinan domain)	Schallock (2000) (Cacat / Psikologi ada 8 domain inti)	WHO-QOL definition (1993) (Indikator Kesehatan ada 6 domain)	Hagerty et al (2001) (Penelitian ada 7 domain inti)	Cummins (1997) (Cacat ada 7 domain inti)
1	Kesejahteraan fisik	Kesejahteraan fisik	Fisik	Kesehatan	Kesehatan
2	Kesejahteraan material	Kesejahteraan material	Lingkungan	Kesejahteraan material	Kesejahteraan material
3	Kesejahteraan sosial	Keterlibatan Sosial	Hubungan sosial	Merasa satu bagian dari masyarakat setempat.	Kesejahteraan masyarakat
4	Kesejahteraan produktif			Pekerjaan & aktivitas produktif	Pekerjaan/ aktivitas produktif
5	Kesejahteraan emosional	Kesejahteraan emosional	Psikologis	Kesejahteraan emosional	Kesejahteraan emosional.
6	Hak atau kesejahteraan warga negara				
7		Hubungan antar pribadi		Hubungan dengan keluarga dan teman-teman	Hubungan sosial/keluarga

8		Pengembangan pribadi			
9		Penentuan nasib sendiri	Tingkat kemandirian		
10			Spiritual		
11				Keselamatan pribadi	Rasa aman

Berdasarkan analisis komparatif tabel yang mengacu pada berbagai perspektif pakar, hasil yang diperoleh telah menunjukkan komprehensivitas dalam mencakup seluruh dimensi kualitas hidup. Temuan ini memiliki kesesuaian dan relevansi dengan parameter-parameter kualitas hidup yang telah dirumuskan dalam instrumen *World Health Organization Quality of Life Brief version* (WHOQoL-BREF). Kesesuaian ini menegaskan bahwa elemen-elemen yang diidentifikasi telah mencerminkan standar pengukuran kualitas hidup yang diakui secara internasional.

### **C. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup**

Sesuai pemaparan Raeburn & Rootman dalam Green, Tones, Cross, & Woodall (2015) dikutip dalam Silfiyani

(2020) terdapat delapan elemen fundamental yang berkontribusi terhadap kualitas hidup seseorang:

1. Aspek pengendalian diri, yang mencerminkan bagaimana seseorang menyikapi perilaku orang lain dan kemampuannya dalam membatasi aktivitas demi menjaga kesehatan tubuh.
2. Kapasitas dan kesempatan, yang berkaitan dengan sejauh mana seseorang mampu mengidentifikasi dan memanfaatkan peluang yang tersedia di hadapannya.
3. Ketersediaan sumber daya, yang mengacu pada kapabilitas fisik serta kondisi kesehatan yang sedang dialami individu.
4. Jaringan pendukung yang bisa berasal dari berbagai sumber, termasuk dukungan keluarga, komunitas sekitar, serta tersedianya fasilitas fisik contohnya tempat tinggal yang memadai serta sarana penunjang kehidupan yang layak.

5. Kompetensi individu dalam mengembangkan kemampuan diri melalui partisipasi dalam berbagai pelatihan keterampilan khusus.
6. Pengalaman hidup yang berkaitan dengan tugas perkembangan dan tekanan yang menyertainya, termasuk bagaimana individu mengelola berbagai tanggung jawab yang berpotensi menimbulkan stres.
7. Dinamika politik, khususnya yang berdampak pada stabilitas ekonomi seperti krisis moneter yang dapat mengancam keberlangsungan mata pencaharian.
8. Transformasi lingkungan, terutama yang disebabkan oleh bencana alam yang dapat merusak habitat tempat tinggal.
9. Dalam kajiannya, O'Connor (1993) menggarisbawahi bahwa parameter acuan personal memiliki peran signifikan dalam memengaruhi kualitas hidup seseorang, yang mencakup harapan pribadi, cita-cita,

serta bagaimana mereka membandingkan diri dengan individu lain. Perspektif ini berkorelasi dengan konseptualisasi mutu hidup yang ditemukan WHOQoL, yang menekankan bahwasanya tingkat mutu hidup seseorang sangat bergantung pada aspek-aspek personal seperti ekspektasi individual, sasaran yang ingin dicapai, serta kriteria kehidupan yang ditetapkan oleh masing-masing individu.

## **D. Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup**

Mengacu pada WHOQOL-BREF Power dalam Lopez & Snyder (2003) dikutip dalam Kawitri et al (2020) kualitas hidup dapat dinilai melalui empat dimensi utama yang saling berkaitan:

1. Aspek kesehatan jasmani, sebagai dimensi pertama, memainkan fungsi krusial dalam menentukan kapasitas individu dalam menjalankan beragam aktivitas. Setiap kegiatan yang dilakukan berkontribusi pada pengalaman yang bermanfaat untuk fase perkembangan selanjutnya. Komponen kesehatan fisik ini mencakup aktivitas keseharian, tingkat ketergantungan terhadap medikasi, tingkat vitalitas dan keletihan, kemampuan bergerak, sensasi nyeri dan ketidaknyamanan, kualitas istirahat dan tidur, serta kemampuan bekerja. Dimensi ini berasosiasi dengan kesadaran diri pribadi (*private self consciousness*),

dimana individu mengorientasikan perilakunya pada aspek-aspek yang tidak kasat mata bagi orang lain, berkaitan dengan persepsi dan pemikiran yang bersifat subjektif.

2. Aspek kejiwaan, sebagai dimensi kedua, menitikberatkan pada keadaan mental seseorang dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkembangan, baik yang sumbernya dari dalam atau luar diri. Kesehatan mental berkaitan erat dengan kondisi fisik dalam mendukung aktivitas. Elemen psikologis mencakup persepsi pada tubuh serta tampilan, emosi baik serta buruk, penghargaan diri, kepercayaan pribadi, serta fungsi kognitif (meliputi proses berpikir, pembelajaran, memorisasi, dan fokus). Dalam ranah kesadaran diri pribadi, hal ini berhubungan dengan evaluasi personal yang bersifat individual, seperti penilaian terhadap tampilan diri.

3. Hubungan sosial, sebagai dimensi ketiga, meliputi interaksi antarmanusia dimana perilaku setiap individu saling memberikan pengaruh dan membentuk satu sama lain. Sebagai makhluk sosial, manusia memerlukan koneksi sosial untuk mengaktualisasikan diri dan berkembang secara komprehensif. Komponen ini termasuk hubungan individu, dukungan sosial, serta kegiatan seksual. Dimensi ini berkorelasi dengan kesadaran diri publik (*public self consciousness*), yakni kapabilitas dalam menjalin komunikasi dengan sesama.
4. Dimensi lingkungan mencakup aspek tempat tinggal beserta seluruh elemen penunjang aktivitas kehidupan, termasuk infrastruktur dan fasilitas. Aspek ini meliputi sumber pendanaan, keleluasaan, keamanan fisik, aksesibilitas terhadap layanan kesehatan dan sosial, kondisi hunian, peluang mendapatkan informasi dan keterampilan baru, keterlibatan dalam aktivitas

rekreasional dan *leisure*, serta kondisi lingkungan fisik (mencakup polusi, kebisingan, arus lalu lintas, iklim, dan sarana transportasi). Dimensi ini berkaitan dengan kesadaran diri publik dalam konteks kepekaan dan perhatian terhadap lingkungan sekitar.

### **E. Indikator Kualitas Hidup**

Menurut Ariyantini (2017) dikutip dalam Yuni (2022), terdapat enam parameter utama yang digunakan untuk mengukur tingkat kualitas hidup seseorang. Berikut adalah penjabaran dari keenam parameter tersebut:

1. Kemampuan Sensorik Parameter ini berkaitan dengan fungsi-fungsi indera yang mempengaruhi aktivitas keseharian, meliputi:
  - a. Mata: Kemampuan melihat dengan jelas tanpa gangguan seperti pandangan kabur atau kehilangan penglihatan

- b. Telinga: Kemampuan mendengar dengan baik tanpa gangguan seperti suara samar, telinga berdenging, atau ketulian
  - c. Hidung: Kemampuan mencium aroma secara tepat
  - d. Lidah: Kemampuan membedakan berbagai rasa dasar seperti asin, manis, pahit, dan asam
  - e. Kulit: Kemampuan merasakan sentuhan dan nyeri (misalnya tusukan jarum, cubitan, benturan, dan sebagainya)
2. Kematian Parameter ini mencakup aspek-aspek seperti pemikiran tentang kondisi menjelang akhir hayat, kekhawatiran tentang ketidakmampuan menghadapi kematian, serta ketakutan akan kematian atau rasa sakit menjelang ajal.
3. Aktivitas yang dilakukan Parameter ini meliputi tingkat kebahagiaan terhadap harapan masa depan, kepuasan atas kesempatan pengembangan diri, perasaan ketika

mendapatkan penghargaan (*achievement*) dan pengakuan yang sepadan, serta kepuasan terhadap pencapaian hidup.

4. Partisipasi Sosial Parameter ini berkaitan dengan tingkat kepuasan dalam pemanfaatan waktu, intensitas aktivitas, perasaan memiliki kegiatan yang memadai dalam keseharian, serta kepuasan atas kesempatan berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat.
5. Otonomi Parameter ini mencakup aspek kebebasan dalam pengambilan keputusan, persepsi terhadap kemampuan mengendalikan masa depan, keleluasaan melakukan hal-hal yang disukai, serta penghargaan dan penghormatan dari lingkungan sekitar terhadap kebebasan pribadi.
6. Kedekatan Parameter ini meliputi perasaan tentang kebersamaan dalam hidup, pengalaman mencintai

dalam kehidupan, serta kesempatan untuk memberi dan menerima kasih sayang.

## **F. Pengukuran Kualitas Hidup**

Mengutip penelitian Coccossis dkk (2009) dalam Lestari et al (2024), metodologi pengukuran kualitas hidup telah berkembang menjadi instrumen penting dalam evaluasi dan prediksi hasil penanganan pasien atau klien. Saat ini, terdapat dua kategori utama dalam instrumen pengukuran kualitas hidup:

1. Instrumen generik (General) Instrumen ini dirancang untuk menghitung mutu hidup menjadi suatu gagasan yang mencakup berbagai dimensi, meliputi:
  - a. Budaya.
  - b. Sosial.
  - c. Psikologis.
  - d. Fisiologis.

Instrumen generik ini tepat diterapkan dalam populasi umum, dengan WHOQOL-100 sebagai salah satu contoh kuesioner yang paling dikenal dan banyak digunakan.

2. Peralatan spesifik-penyakit atau HRQOL (*Health Related Quality of Life*) Instrumen ini berfokus pada pengukuran aspek-aspek tertentu seperti:
  - a. Kondisi kesehatan tubuh.
  - b. Fungsi fisik tubuh.
  - c. Parameter mutu hidup yang berkaitan dengan penyakit spesifik.

## BAB V

### ***BRASH THERAPY***

#### **A. Konsep BRASH Therapy**

“BRASH Therapy (*Benson Relaxation, Affirmation, Butterfly Hug and Self-Healing Touch Therapy*) ialah sebuah metode yang bisa membuat tubuh menjadi rileks serta menenangkan pikiran lewat tahapan progresif melalui kolaborasi tindakan relaksasi benson, afirmasi, *butterfly hug*, dan terapi *Self-Healing touch*.

Selaras dengan bertambahnya usia, lansia akan menurun kinerja sistem yang akan menjadi stressor bagi lansia yang mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia. Implementasi relaksasi benson dan afirmasi dengan *butterfly hug* dan Terapi *Self-healing Touch* bertujuan untuk meningkatkan tingkat kualitas hidup lansia. Tindakan relaksasi ini akan dilakukan secara rutin setiap harinya

dengan waktu 10-15 menit. Implementasi ini menggabungkan antara terapi relaksasi nafas dan pemberian afirmasi positif guna meningkatkan kepercayaan diri lansia yang akan menunjang peningkatan *of Life* para lansia.

BRASH *therapy* merupakan intervensi yang menggabungkan beberapa intervensi di antaranya *Benson Relaxation, Affirmation, Butterfly Hug and Self- Healing Touch Therapy*. Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang menggabungkan keyakinan pasien. Pengulangan kalimat atau kata tertentu yang melibatkan unsur keimanan akan menghasilkan respon relaksasi yang lebih kuat. Teknik ini memiliki empat komponen utama: suasana tenang, perangkat mental, sikap pasif, dan posisi nyaman. Selama proses, klien diberikan afirmasi untuk mendukung pikiran positif.

Intervensi selanjutnya ialah *Butterfly hug* atau gerakan kupu-kupu merupakan pelukan memeluk diri yang

memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap menurunkan ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang (Novalia & Agustina, 2024). *Butterfly hug* merupakan suatu teknik psikologis yang positif sehingga diri menjadi lebih tenang dari berbagai rasa kecemasan, teknik *butterfly hug* dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun oleh semua orang, yang bermanfaat memberikan perasaan tenang seolah memeluk dan menenangkan diri kita sendiri dan mengatakan bahwa diri kita akan baik – baik saja.

Pemberian terapi *butterfly hug* dikolaborasikan juga dengan terapi *self-healing touch* sebagai salah satu terapi komplementer yang dipercaya mampu memperbaiki mekanisme tubuh yang tidak seimbang dimana dalam pelaksanaannya bisa dilakukan dengan cara mengusapkan kedua tangan di atas klien atau tubuh klien yang merasakan sakit. Terapi *Self-healing Touch* juga telah dibuktikan dapat

menurunkan ansietas serta mampu menambah rasa tenang dan nyaman seseorang, sehingga akan membuat rileks, dan bisa digunakan untuk mencegah hipertensi.

## **B. Tujuan BRASH *Therapy***

BRASH *therapy* bertujuan mengurangi stres fisik dan mental, mengurangi kecemasan, kekhawatiran, dan ketegangan, serta menurunkan detak jantung dan tekanan darah, yang akhirnya meningkatkan kualitas hidup lansia. Meditasi secara teratur membantu mengendalikan stres, meningkatkan kekebalan tubuh, dan meredakan nyeri. Selain itu, meditasi juga meningkatkan kesabaran, kebahagiaan, dan memberi motivasi untuk sembuh (Ilham et al., 2023).

Lansia penuh dengan perubahan fisik, mental, sosial dan emosi sehingga sangat perlu untuk menyesuaikan diri atas perubahan tersebut. Jika lansia tidak mampu untuk menyesuaikan perubahan yang terjadi pada dirinya, lansia cenderung akan mengalami stres, depresi dan cemas. Meditasi

bisa memberi ketenangan otak serta menyembuhkan tubuh, meditasi dengan teratur bisa dipakai dalam meminimalisir stres, depresi serta cemas (Novriyanti et al., 2023).

BRASH *therapy* bertujuan untuk mengubah kesadaran seseorang, mencapai kondisi *altered state consciousness*, yang menghasilkan perasaan positif seperti kedamaian, ketenangan, dan kebahagiaan. Perasaan ini memberi rangsangan kuat ke otak, sehingga mengurangi rasa sakit.

Dengan pemberian secara rutin, diharapkan BRASH *therapy* ini dapat memberikan luaran atau hasil seperti mengurangi *stress* secara fisik dan mental, serta meningkatkan kualitas hidup lansia yang buruk menjadi sangat baik, karena dengan Melakukan relaksasi sepanjang 15 menit dapat menghambat aktivitas saraf simpatik, sementara saat pasien relaksasi, sistem saraf parasimpatis bekerja, yang menyebabkan penurunan konsumsi oksigen oleh tubuh. Ini membuat otot tubuh menjadi lebih rileks,

menciptakan perasaan tenang serta nyaman, mengurangi kecemasan, memberikan ketenangan, mengurangi rasa khawatir serta gelisah, serta menurunkan tekanan jiwa. Detak jantung menjadi lebih rendah, menurunkan tekanan darah, tidur menjadi lebih nyenyak, kesehatan mental meningkat, daya ingat membaik, kemampuan berpikir logis meningkat, serta mengurangi pikiran negatif.

### **C. Metode Pelaksanaan BRASH *Therapy***

Pelaksanaan implementasi berlangsung selama 10-15 menit diawali dengan melakukan teknik relaksasi Benson selama 3 menit, dilanjutkan relaksasi, meditasi, dan memberikan narasi motivasi selama 5 menit, kemudian mengajarkan teknik *butterfly hug* atau memeluk diri sendiri dikolaborasikan dengan terapi *self-healing (touch)* selama 5 menit sambil memberikan kalimat-kalimat afirmasi positif untuk diri sendiri, dan diakhiri dengan menanyakan perasaan klien setelah dilakukan terapi. Dalam pelaksanaannya

terdapat kriteria inklusi dan eksklusi yang juga harus diperhatikan, di antaranya:

1. Syarat inklusi merupakan ciri khas umum subjek studi pada populasi target atau sumber yang akan ditelaah.

Yang termasuk syarat inklusi yakni:

- a. Orang tua (lansia) yang berusia 60 tahun ke atas.
- b. Orang tua yang memiliki kualitas hidup rendah.
- c. Orang tua sebagai responden.
- d. Orang tua yang masih memiliki kognitif yang baik.

2. Syarat eksklusi ialah syarat dari subjek studi yang tidak boleh ada, serta apabila subjek memiliki karakteristik eksklusi maka subjek wajib dikeluarkan dalam studi.

Yang termasuk syarat eksklusi yaitu:

- a. Lansia yang memiliki gangguan kognitif.
- b. Lansia yang bedrest dan sama sekali tidak dapat mengikuti kegiatan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aiszilla, T. R. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Gangguan Muskuloskeletal Dengan Masalah Keperawatan Risiko Cedera Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Magetan*.
- Akbar, F. K., Nur, H., & Hardika. (2021). *Pengalaman Pengasuh Dalam Merawat Lansia Dengan Penyakit Kronis Rematik Di Wilayah Jangkauan LKS LU Mandar Indonesia Di Desa Buku*. 6(1), 880–887.
- Astuti, S. D. P., & Soleman, S. R. (2024). Gambaran Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Sasono Mulyo IV Masaran Sragen. *Inovasi Kesehatan Global*, 3, 168–183.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Diantara, W. (2019). Pengaruh Terapi Healing Touch Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu Tahun 2019. In *Politeknik Keesehatan Kemenkes Bengkulu* (Issue 1).
- Dimala, C. P. (2023). Pemberdayaan Lansia Aktif Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Buana Pengabdian*, 5(1).
- Gasril, P. (2022). Peran Keluarga Dalam Mencegah Risiko Depresi Pada Lansia Bersama BKKBN. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(1), 130–134.

<https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i1.3489>

- Hanifa, L., Rizal, R., Dasrin, D., & Riskawati, R. (2022). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Masyarakat Desa Mulyajaya Kecamatan Lasalimu Selatan Kabupaten Buton. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(2), 38–45. <https://doi.org/10.51214/japamul.v2i2.214>
- Harisa, A., Muhinra, S. A., Fitri, A. Z., Hidayah, M., Ramadhani NB, R. A., Hikmah D, N., Rosyidi, B., & Yodang, Y. (2023). Edukasi Terapi Butterfly Hug untuk Menurunkan Masalah Psikososial: Ansietas pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 604. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.603>
- Ilham, R., Lasanuddin, Hamna, V., & Abdullah, M. (2023). Penerapan Terapi Dzikir Meditasi Pada Lansia Yang Mengalami Stress. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 14–23. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.294>
- Jenau, B. (2021). *Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di UPTD Kesejahteraan Sosial Budi Agung Kupang*. <http://repository.ucb.ac.id/793/>
- Jenau, S. B., Djogo, herliana M. A., & Betan, Y. (2021). Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Uptd Budi Agung Kupang. *Chmk Health Journal*, 5(3), 348–353. <https://www.neliti.com/publications/367635/pengaruh-meditasi-pernapasan-terhadap-stres-lansia-selama-masa-pandemi-covid-19>
- Karoenia, A. R., Fika, E. F., Safitri, I., Sari, T., Yaslina, &

- Yunere, F. (2024). Edukasi Dan Demonstrasi Terapi Butterfly Hug : Untuk Pencegahan Depresi Lansia Di Posyandu Cempaka. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 149–155. <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i2.44>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Lestari, E. R., Rizkifani, S., & Susanti, R. (2024). Pengukuran kualitas hidup pasien ispa menggunakan instrumen sgrq di puskesmas ngabang landak. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(September), 7895–7902.
- Manafe, L., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1), 749–758.
- Maulidah, K. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang*.
- Novalia, & Agustina, J. (2024). *Penerapan Teknik Butterfly Hug Untuk Meredakan Kecemasan Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Pada Siswa Ix.8 Di Smp Negeri 7 Palembang*. 1(5), 403–410. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jinu.v1i5.2595>
- Noviariska, N. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang AL- Wardah 4 RSUD Lirboyo Kota Kediri. *UN*

*PGRI Kediri*, 9, 39–44.

- Novriyanti, I. A., Vonny, H. L., & Firmawati. (2023). Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Jompo Lks.Lu Beringin Hutuo Limboto. *Jurnal Nurse*, 6(1), 76–85. <https://doi.org/10.57213/nurse.v6i1.168>
- Nuridin, N. R., Handayani, F. R., & Harahap, Y. W. (2024). Hubungan Tingkat Pendapatan Dengan Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9 (1), 1–4.
- Pardosi, S., Buston, E., Nugroho, N., Donsu, J. D., & Ekwantini, R. D. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Tresna Werdha Bengkulu. *JNPH Journal*, 11(2), 457–462.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Indah Fari, A. (2021). Rom Movement Training On Care Giver. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(2), 29–34.
- Purwitasari, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Tusukan Jarum Spinal Anestesi Di RSUD Kabupaten Temanggung. *Repository Polkesyo*.
- Ramdhiani, S., Sukamti, N., & Helem, M. (2024). Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Di SMK AL-Mafatih Jakarta. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5, 8–14.
- Riskiyah. (2021). Makalah Keperawatan Komplementer “Relaksasi Benson.” *Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman*, 3–6.

- Rochman, & Aswin. (2021). Tua dan Proses Menua. *Berkala Ilmu Kedokteran*, 33(4), 221–227.
- Sena, G. Z. A. U. &, & Yusuf, M. (2023). Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lanjut Usia Terlantar: Pada Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. *Perspektif*, 2(4).
- Setiawati, T., Robbihi, H. I., & Dewi, T. K. (2022). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Periodontitis Pada Lansia Puskesmas Pabuarantumpeng Tangerang. *JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy*, 3(1), 43–48. <https://doi.org/10.36082/jdht.v3i1.309>
- Silfiyani, L. (2020). Kualitas hidup (Quality of life). *Unimus*, 7–22. <https://repository.unimus.ac.id/>
- Untari, R., & Pradnyandewi, I. (2023). Meditasi Mindfulness Menurunkan Level Stres Lanjut Usia. In *Penerbit Tahta Media*. <http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/141>
- Wahyuningrum, N. I. (2023). *Penerapan Terapi Healing Touch (Terapi Sentuh) Pada Kalangan Lansia Dengan Gangguan Hipertensi Di Desa Kalibangkang, Kecamatan Ayah*.
- Winata, Y. A. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Congestive Hearth Failure (CHF) Di RSUD Harapan Dan Doa Kota Bengkulu. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*, 9, 34–37.
- Wismadi, T. N., & Sintia, I. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Healthy Journal*, 11(1), 10–20.

<https://doi.org/https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v1i1.1086> Pengaruh

Wisoedhanie. (2021). *Buku Ajar Depresi Pada Lansia di masa pandemi COVID-19*.

Yuni, A. . (2022). Hubungan Kondisi Fisik dan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. In *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.

[http://repository.unissula.ac.id/26823/1/IlmuKeperawatan\\_30901800162\\_fullpdf.pdf](http://repository.unissula.ac.id/26823/1/IlmuKeperawatan_30901800162_fullpdf.pdf)