



SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN STROKE
DI RS FATIMA MAKALE**

PENELITIAN PRE-EKSPERIMENTAL

OLEH:

ADHE DELSHA SULISTYAWAN (C1714201001)

VERREL BRAYEN SIAHAYA (C1714201052)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR**

2021



SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN STROKE
DI RS FATIMA MAKALE**

PENELITIAN PRE-EKSPERIMENTAL

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Stella Maris Makassar**

OLEH:

ADHE DELSHA SULISTYAWAN (C1714201001)

VERREL BRAYEN SIAHAYA (C1714201052)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR**

2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Adhe Delsha Sulistyawan (C1714201001)
Verrel Brayen Siahaya (C1714201052)

Mengatakan dengan sungguh- sungguh bahwa skripsi ini merupakan hasil karya seni kami sendiri, dan bukan merupakan duplikasi atau plagiasi (jiblanan) dari hasil penelitian orang lain.

Dengan surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar- benarnya.

Makassar, 21 April 2021

Yang Menyatakan



Adhe Delsha Sulistyawan



Verrel Brayen Siahaya

HALAMAN PERSETUJUAN

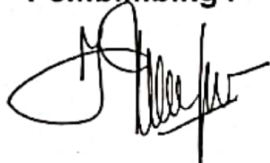
**SKRIPSI
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN STROKE
DI RS FATIMA MAKALE**

Diajukan Oleh:

**ADHE DELSHA SULISTYAWAN (C1714201001)
VERREL BRAYEN SIAHAYA (C1714201052)**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



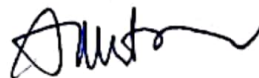
**(Henny Pongantung, Ns., MSN., DN. Sc)
NIDN. 0912106501**

Pembimbing II



**(Euis D. Komariah, Ns., MSN)
NIDN. 0913058903**

Wakil Ketua Bidang Akademik



**(Fransiska Anita, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB)
NIDN. 0913098201**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT
DEPRESI PADA PASIEN STROKE DI RS FATIMA MAKALE**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**ADHE DELSHA SULISTYAWAN (C1714201001)
VERREL BRAYEN SIAHAYA (C1714201052)**

Yang dibimbing dan disetujui oleh:

Pembimbing I



**(Henny Pongantung, Ns., MSN., DN. Sc)
NIDN. 0912106501**

Pembimbing II



**(Euis D. Komariah, Ns., MSN)
NIDN. 0913058903**

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji pada Tanggal 21
April 2021 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk Diterima

Susunan Dewan Penguji

Penguji I



**(Asrijal Bakri, Ns., M.Kes)
NIDN. 0918087701**

Penguji II



(Meyke Rosdiana, Ns., M.Kep)

Makassar, 21 April 2021
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners

Ketua Stik Stella Maris Makassar



**(Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes)
NIDN. 0928027101**

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Adhe Delsha Sulistyawan (C1714201001)

Verrel Brayen Siahaya (C1714201052)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengahlimedia/ formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar- benarnya.

Makassar, 21 April 2021

Yang menyatakan,



Adhe Delsha Sulistyawan



Verrel Brayen Siahaya

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan penyertaannya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Depresi pada Pasien Stroke di RS Fatima Makale”.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

Kami menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini sebagai wujud ketidaksempurnaan manusia dalam berbagai hal disebabkan keterbatasan pengetahuan dan ilmu yang kami miliki. Oleh karena itu, kami sangat mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun material sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku ketua STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan masukan serta arahan dan juga sekaligus dosen mata kuliah Biostatistik STIK Stella Maris Makassar yang telah banyak memberikan pengetahuan serta motivasi untuk menyusun skripsi ini.
2. Fransiska Anita, Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku wakil ketua bidang akademik STIK Stella Maris Makassar.
3. Mathilda Martha Paseno, Ns.,M.Kes selaku wakil ketua bidang administrasi dan keuangan serta sarana dan prasarana STIK Stella Maris Makassar.
4. Elmiana Bongga Linggi, Ns.,M.Kes selaku wakil ketua bidang kemahasiswaan STIK Stella Maris Makassar.
5. Mery Sambo, Ns.,M.Kep selaku ketua program studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar.

6. Mery Solon, Ns.,M.Kes selaku Ketua Unit Penjaminan Mutu STIK Stella Maris Makassar.
7. Henny Pongantung, Ns., MSN., DN. Sc selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan masukan, membimbing, serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Euis Dedeh Komariah, Ns., MSN selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan masukan, pengetahuan, serta motivasi untuk menyusun skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh staf pengajar serta pegawai yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan studi di STIK Stella Maris Makassar.
10. dr. Vicky Henokh Kandou selaku Direktur RS Fatima Makale Tana Toraja yang telah memberikan penulis kesempatan untuk melakukan penelitian di RS Fatima Makale Tana Toraja serta para pegawai rumah sakit terkhusus Kakak Marselina Merlin, Ns.,S.Kep yang telah banyak membantu dalam perizinan untuk melakukan penelitian serta unit fisioterapi yang telah banyak membantu dan memberi masukan kepada kami dalam melakukan penelitian sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
11. Kedua orang tua tercinta dari Adhe Delsha Sulistyawan (Bapak Daniel Pelu dan Ibu Hasrah) serta saudara (Andre Bayu Setiawan dan Trie Agung Izzulhaq) yang telah banyak memberikan dukungan, fasilitas, motivasi, serta doa dalam menyelesaikan studi di Kampus STIK Stella Maris Makassar.
12. Orang tua tercinta dari Verrel Brayen Siahaya (Ibu Dorti Leonora Siahaya) kakak dan adik, serta Tim Waiila FC yang telah memberikan dukungan, dorongan dan doa dalam menyelesaikan studi di kampus STIK Stella Maris Makassar.
13. Pasien dan keluarga yang telah berpartisipasi dalam menjadi responden untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

14. Teman – teman akol (Yeyen, Vey, Momon, Udem, Ein, Iman, Ety, Jev) yang telah banyak memberikan motivasi, dukungan, serta telah berjuang bersama – sama hingga selesainya skripsi ini.
15. Teman – teman seperjuangan mahasiswa angkatan 2017 STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan masukan dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung dan terimakasih atas seluruh kebersamaannya selama menempuh pendidikan di kampus tercinta kita.

Penulis berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu, penulis mohon kritik dan masukan yang membangun dari pembaca untuk membantu penyempurnaan skripsi ini.

Makassar, 21 April 2021

Penulis

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN STROKE DI RS FATIMA MAKALE

(Dibimbing oleh: Henny Pongantung & Euis Dedeh Komariah)
Adhe Delsha Sulistyawan (C1714201001)
Verrel Brayen Siahaya (C1714201052)

ABSTRAK

Stroke merupakan penyumbang angka kematian terbesar di dunia. Komplikasi yang biasanya dapat dijumpai pada pasien setelah mengalami stroke yaitu depresi. Depresi merupakan suatu perubahan kondisi emosional seseorang dengan menunjukkan suatu penurunan yang sangat signifikan dalam kualitas hidup sehari – hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke di RS Fatima Makale. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* dengan *one group design*. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *relieance available sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat depresi dari *Beck Depression Inventory* (BDI). Dari hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai $p=0,000$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil ini menunjukkan $p<\alpha$, artinya ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke di RS Fatima Makale.

Kata Kunci :Stroke, Depresi, Teknik Relaksasi Benson
Kepustakaan : (2010 – 2020)

**THE EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUES ON
DEPRESSION LEVELS IN STROKE PATIENTS IN
FATIMA MAKALE HOSPITAL**

**(Supervisor by: Henny Pongantung & Euis Dedeh Komariah)
Adhe Delsha Sulistyawan (C1714201001)
Verrel Brayen Siahaya (C1714201052)**

ABSTRACT

Stroke is the world's largest producer of mortality. A complication usually encountered in patients after a stroke is depression. Depression is a change in one's emotional state by pointing to a very significant drop in the quality of daily life. The study was intended to analyze the effects of Benson relaxation techniques on stroke levels at Fatima Makale Hospital. It employs the design of quasy experiment with approach pre-test dan post-test with one group design. The sampling technique used was the sampling technique by the number of samples as many as 20 respondents. The instruments It's used as a questionnaire measuring the depression levels of a beck depression inventory (BDI). Wilcoxon statistical test results came through $p=0,000$ with prosperity rate $\alpha=0.05$. This result shows $p<\alpha$, It means there was a significant influence between Benson relaxation techniques on stroke levels at Fatima Makale Hospital.

Keyword : Stroke, Depression, Benson relaxation techniques.

Literature : (2010-2020)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN	i
HALAMAN SAMBUNG DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Bagi Pasien dan Keluarga.....	5
2. Manfaat Bagi Perawat.....	5
3. Manfaat Bagi Institusi.....	5
4. Manfaat Bagi Penulis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Teknik Relaksasi Benson	7
1. Definisi Relaksasi Benson	7
2. Manfaat Teknik Relaksasi Benson	7
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Teknik Relaksasi Benson...9	
4. Prosedur Pelaksanaan Teknik Relaksasi Benson	10
B. Konsep Depresi	11
1. Definisi Depresi.....	11
2. Faktor-faktor Penyebab Depresi	12
3. Penyebab Depresi Pada Pasien Stroke	18
4. Gejala Depresi	20
5. Klasifikasi Depresi	21
6. Penatalaksanaan Depresi Pada Pasien Stroke.....	21
C. Konsep Stroke	26
1. Definisi Stroke.....	26
2. Klasifikasi Stroke	27
3. Faktor Risiko Stroke.....	29

4. Komplikasi Stroke	30
5. Dampak Stroke.....	31
6. Penatalaksanaan Stroke.....	32
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	34
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Hipotesis	34
C. Definisi Operasional	35
BAB IV METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	36
1. Tempat Penelitian.....	36
2. Waktu Penelitian.....	37
C. Populasi Dan Sampel.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel	37
D. Instrumen Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Pengolahan Dan Penyajian Data	39
G. Etika Penelitian	41
H. Analisis Data	41
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Pengantar	43
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	43
3. Penyajian Data Karakteristik Umum.....	46
4. Analisa Data	47
B. Pembahasan.....	49
1. Tingkat depresi pada pasien stroke sebelum diberikan teknik relaksasi Benson	49
2. Tingkat depresi pada pasien stroke sesudah diberikan teknik relaksasi Benson	51
3. Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke	53
C. Keterbatasan Penelitian	56
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Simpulan.....	57
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Demografi Responden Berdasarkan Kelompok Usia dan Jenis Kelamin	46
Table 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke.....	48
Tabel 5.3 Analisa Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	35
Gambar 4.1 Desain Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 : Surat Pengantar Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Izin Meneliti
- Lampiran 4 : Surat Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 5 : Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 : Lembar Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 9 : Lembar Observasi
- Lampiran 10 : Master Tabel
- Lampiran 11 : Lembar Hasil Uji SPSS
- Lampiran 12 : Lembar Konsul

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
&	: Dan
α	: Derajat Kemaknaan
ρ	: Nilai Kemungkinan
RS	: Rumah Sakit
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
SAD	: <i>Seasonal Affective Disorder</i>
PPDGJ-III	: Pedoman Praktis Diagnosis Gangguan Jiwa 3
DSM-IV	: <i>Diagnostic and Statistical Manual 4</i>
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
POMC	: <i>Pro Opioid Melano Cortin</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
rTMS	: <i>Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation</i>
LDL PFC	: <i>Left Dorsolateral Prefrontal Cortex</i>
RDL PFC	: <i>Right Dorsolateral Prefrontal Cortex</i>
SSRI	: <i>Selective Serotonin Re-uptake Inhibitor</i>
NT	: Nontransmitter
NE	: Norepinefrin
BDI	: <i>Beck Depression Inventory</i>
PTSP	: Pelayanan Terpadu Satu Pintu
TIA	: <i>Transient Ischemic Attack</i>
RIND	: <i>Reversible Ischemic Neurologic Defisit</i>

SIE : *Stroke In Evolution*
DM : Diabetes Mellitus
MRI : *Magnetic Resonance Imaging*
SOP : Standar Operasional Prosedur

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stroke ialah penyakit atau gangguan yang terjadi secara bertahap dengan penurunan fungsi neurologis baik fokal maupun global yang diakibatkan oleh faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya sumbatan hingga perdarahan pada otak seperti hipertensi, usia, diabetes mellitus, dan obesitas (Dinata *et al.*, 2013). Selain itu, menurut Rida, D *et al.* (2017) menyebutkan ada faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang terkena stroke adalah rokok, kurang beraktivitas fisik, serta diet yang kurang sehat.

Menurut *American Heart Association* (AHA) pada tahun 2014, stroke adalah penyumbang kematian terbesar secara global setelah penyakit jantung koroner serta penyakit kanker, baik itu yang terjadi di negara maju ataupun di negara-negara berkembang lainnya. Secara global, terdapat kasus sebanyak 15 juta orang yang terserang penyakit stroke per tahunnya, satu per tiga di antaranya meninggal dunia dan dua per tiga yang merupakan sisanya mengalami kecacatan secara permanen (Budi *et al.*, 2015). Jumlah kasus stroke di Indonesia khususnya Provinsi Kalimantan Timur menempati dengan kasus tertinggi sebanyak 14,7% dan Provinsi Papua menempati kasus terendah sebanyak 4,1% (Riskesmas, 2018). Di Sulawesi Selatan terdapat 67,6% jumlah kasus stroke yang terdiagnosis oleh para tenaga kesehatan, kasus stroke terbanyak berada di Kabupaten Wajo sebanyak 13,6% kasus dan kasus terendah berada di Kabupaten Pangkajene Kepulauan sebanyak 2,9% (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2017). Kasus stroke di RS Fatima Makale Kabupaten Tana Toraja pada tahun 2020 sebanyak 308 pasien yang diantaranya 102 pasien yang di rawat inap dan 206 pasien yang rawat jalan. Angka kasus kejadian stroke selama bulan Oktober di

RS Fatima Makale sebanyak 15 orang yang terdiri dari 12 pasien yang di rawat inap dan 3 pasien yang di rawat jalan.

Pada pasien yang mengalami stroke memiliki resiko lebih rentan untuk terserang berbagai jenis komplikasi lainnya. Salah satu komplikasi yang biasa di jumpai pada pasien stroke adalah depresi. Depresi merupakan gangguan psikis yang di tandai dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan berbagai minat ataupun kesenangan, sering merasa bersalah atau mengalami harga diri yang rendah, pola tidur terganggu, mengalami penurunan nafsu makan, lemas, dan mengalami pemusatan pikiran yang buruk. Pasien yang mengalami depresi perlu dilakukan intervensi agar dapat meningkatkan kesehatan emosional pada pasien. Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan pada pasien stroke yang mengalami depresi (Mulianda dan Rahmanti, 2019).

Teknik relaksasi Benson adalah sebuah terapi alternatif yang di yakini bisa menurunkan tingkat depresi (Mulianda dan Rahmanti, 2019). Teknik relaksasi Benson adalah sebuah pengembangan dari salah satu metode teknik relaksasi pernafasan yang mengikutsertakan faktor keyakinan pada pasien yang bisa menciptakan lingkungan internal yang nyaman bagi pasien sehingga membantu pasien dalam mencapai kondisi suatu kondisi kesehatan serta kesejahteraan yang lebih baik. Kelebihan dari penggunaan teknik relaksasi Benson dibandingkan dengan berbagai teknik relaksasi lainnya yaitu teknik ini lebih mudah untuk dilakukan serta tidak terdapat efek negatif apapun yang ditimbulkan. Selain itu, kelebihan dari teknik relaksasi itu juga dapat mengurangi pengeluaran untuk biaya pengobatan, serta dapat diimplementasikan untuk mencegah terjadinya stress pada individu (Aryana dan Novitasari, 2013). Komponen terpenting dari teknik relaksasi Benson ialah menyelesaikan rantai pemikiran, menciptakan suasana menenangkan pikiran dan tubuh (Mulianda dan Rahmanti, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa terapi Benson ternyata efektif dapat dilakukan pada pasien-pasien dengan depresi seperti pasien depresi post operasi, pasien lansia yang mengalami depresi, pasien depresi pasca stroke, dan pasien depresi dengan stroke. Selain itu respon yang diberikan dari teknik relaksasi ini yaitu dapat membuat gejala fisik lebih baik, kejiwaan, serta menumbuhkan kesejahteraan spiritual pada individu (Aryana dan Novitasari, 2013). Hal ini didukung oleh penelitian Wirnadayani (2017) pada 25 responden pasien stroke menemukan adanya pengaruh signifikan terhadap tingkat depresi sebelum dilakukan perlakuan dengan nilai rata-rata 2,16 sedangkan setelah dilakukan perlakuan didapatkan bahwa tingkat depresi dengan nilai rata-rata 1,56. Hal ini senada dengan penelitian oleh Mulianda dan Rahmanti (2019) yang berjudul “pengaruh respon relaksasi Benson terhadap depresi pasca stroke” dengan hasil penelitian yaitu terjadinya perubahan terhadap kesejahteraan spiritual yang berhubungan dengan respon psikologis (*hostility, anxiety, and depression*) responden. Berdasarkan penelitian di atas membuktikan bahwa teknik relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat depresi pada pasien sehingga intervensi ini dapat dijadikan prosedur tetap pada saat perawatan pasien depresi pasca mengalami stroke. Adapun penelitian serupa yang menggunakan intervensi terapi Benson yaitu penelitian yang dilakukan oleh Aryana dan Novitasari (2013) yang berjudul “pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di unit rehabilitas” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi diperoleh bahwa rata-rata tingkat stress responden adalah 22,93 (tingkat sedang). Setelah teknik relaksasi dilakukan ditemukan bahwa hasil rata-rata tingkat stres responden menurun menjadi 18,33 (tingkat rendah). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Rasubala *et al.* (2017) dengan judul “pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap perubahan skala nyeri pada pasien dengan post operasi” maka didapatkan kesimpulan terdapat pengaruh dari teknik

relaksasi Benson dalam menurunkan skala nyeri pada pasien yang telah melakukan pembedahan apendiksitis.

Dari berbagai fenomena serta hasil penelitian yang telah di atas maka peneliti kemudian tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke. Peneliti berharap dari hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan para tenaga medis dan masyarakat pada umumnya serta dapat menjadi salah satu intervensi yang dapat diterapkan kepada penderita stroke yang mengalami depresi untuk menurunkan tingkat depresi pada pasien pada masa yang akan datang.

B. Rumusan Masalah

Stroke ialah penyumbang kematian terbesar di seluruh dunia setelah penyakit jantung coroner serta penyakit kanker. Prevalensi stroke di Sulawesi Selatan berada pada urutan ke tujuh belas di tahun 2018. Pada pasien dengan stroke memiliki kerentanan lebih besar untuk mengalami beragam jenis komplikasi. Komplikasi yang sering di jumpai pada pasien stroke salah satunya ialah depresi. Pasien stroke dengan depresi dapat berpengaruh buruk terhadap kualitas hidup yang rendah serta angka kesakitan dan angka kematian yang tinggi. Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi alternative yang dipercayai dapat menurunkan tingkat depresi.

Berdasarkan dari penjelasan latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat ditarik rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap perubahan tingkat depresi pada pasien stroke. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengkritisi lagi tentang efektifitas respon relaksasi Benson terhadap depresi untuk diterapkan khususnya pada pasien stroke.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini dibagi dalam dua bagian yaitu:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap perubahan tingkat depresi pada pasien stroke di RS Fatima Makale.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi Benson.
- b. Mengidentifikasi tingkat depresi pada pasien stroke.
- c. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan kepada pasien yang dilakukan intervensi serta keluarga untuk mengatasi komplikasi pada pasien stroke dengan cara menerapkan metode komplementer dan terapi alternatif yaitu terapi Benson pada pasien yang mengalami depresi.

2. Manfaat Bagi Perawat

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah informasi ataupun pandangan perawat serta memperkuat teori tentang penggunaan teknik relaksasi Benson serta pengaruhnya terhadap depresi yang dialami pada pasien stroke sehingga dapat memperbaiki mutu pelayanan dalam pemberian asuhan keperawatan, terutama untuk peran perawat dalam perawatan pada pasien stroke sebagai pemberi asuhan keperawatan langsung.

3. Manfaat Bagi Institusi

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat meningkatkan informasi serta wawasan mengenai manfaat teknik relaksasi Benson yang di implementasikan pada pasien stroke untuk menurunkan

tingkat depresi serta dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam melakukan penelitian – penelitian yang akan datang.

4. Manfaat Bagi Penulis

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti, khususnya mengenai pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap pasien yang mengalami depresi pada pasien stroke serta digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyelesaikan program studi sarjana keperawatan.