



ARTIKEL

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT
DEPRESI PASIEN POST STROKE DI RSUD UNGARAN**

Oleh

HAFIDZ DELBY CAHYADI

010116A041

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2020

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT DEPRESI PASIEN POST STROKE DI RSUD UNGARAN

Hafidz Delby Cahyadi , Rosalina, Umi Setyoningrum
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
Email : delbyhafidz4@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Stroke merupakan penyakit kronis yang menyebabkan kematian dan kecacatan bagi penderitanya. Ketidakmampuan akibat stroke sering menjadikan penderitanya merasa rendah diri dan tidak berguna karena tidak mampu melakukan aktifitas secara mandiri. Depresi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi pada pasien stroke dalam menjalani proses rehabilitasi. Relaksasi benson merupakan intervensi yang bertujuan membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat depresi pasien post stroke di RSUD Ungaran.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan metode *quasy experimental* dengan pendekatan *pre dan post test control group design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *concecutive sampling*. Sampel sebanyak 36 responden, merupakan pasien yang di diagnosa stroke di RSUD Ungaran. Instrumen yang digunakan adalah Kuisoner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Uji hipotesis dengan *independent t-test*.

Hasil : Setelah dilakukan intervensi relaksasi benson selama 10-15 menit diketahui ada pengaruh yang terhadap tingkat depresi pasien post stroke yang signifikan dengan hasil nilai p-value 0,031 ($<0,05$).

Saran : Berdasarkan penelitian ini diharapkan relaksasi benson bisa di gunakan oleh petugas kesehatan sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat depresi pasien stroke. Sehingga pasien stroke lebih termotivasi dalam menjalani masa pemulihan.

Kata kunci : Pasien post stroke, relaksasi benson, tingkat depresi

ABSTRACT

Background: Stroke is a chronic disease that causes death and disability for sufferers. Inability due to stroke often makes sufferers feel inferior and useless because they are unable to perform activities independently. Depression is one of the factors that influence motivation in stroke patients in undergoing the rehabilitation process. Benson's relaxation is an intervention that aims to help patients achieve higher health and well-being conditions.

Aim: This study was to determine the effect of Benson's relaxation on the level of depression in post stroke patients at Ungaran District Hospital.

Method : This research design uses quasi experimental method with pre and post test control group design approach. The sampling technique used is consecutive sampling. A sample of 36 respondents, were patients diagnosed with stroke in Ungaran District Hospital. The instrument used was the HARS Questionnaire (Hamilton Anxiety Rating Scale). Hypothesis testing with independent t-test.

Results: After the Benson relaxation intervention for 10-15 minute it was found that there was a significant effect on the level of depression of post stroke patients significant with a p-value of 0.031 (<0.05).

Suggestion : Based on this research it is hoped that Benson's relaxation can be used as an intervention to reduce the level of depression in stroke patients. So that stroke patients are more motivated in undergoing a recovery period.

Keywords : Post stroke patients, Benson relaxation, depression levels

PENDAHULUAN

Stroke merupakan salah satu penyebab ketergantungan pasien terhadap individu lain. Sekitar dua pertiga dari penderita stroke mengalami gangguan neurologis kronis yang mempengaruhi aktifitas sehari-hari. Masalah keperawatan yang sering muncul pada pasien stroke salah satunya adalah gangguan mobilitas fisik yang disebabkan karena adanya gangguan neuromuskuler, biasanya ditandai dengan kekuatan otot yang menurun. (PPNI, 2017)

Ketidakmampuan yang disebabkan stroke mengakibatkan pasien sering merasakan rendah diri dan tidak berguna karena mereka tidak mampu untuk melakukan kegiatan aktifitas secara mandiri. Gangguan motorik yang sering terjadi pada pasien stroke biasanya disebabkan karena adanya kelumpuhan atau kelemahan otot sebagai akibat gangguan kontrol sel motor neuron ke serat otot. Selain risiko kematian, stroke juga dapat menyebabkan kecacatan fisik dan hilangnya fungsi fisik seperti

kelumpuhan dan gangguan komunikasi. Penderita terjadinya stroke memiliki risiko stress atau depresi yang tinggi. Prevalensi depresi pasca stroke pada tahun pertama terdapat 16,3% mengalami depresi berat dan 37,4% mengalami depresi ringan. (Gultom, 2016). Perubahan peran dan penurunan interaksi sosial serta kehilangan pekerjaan bisa menyebabkan laki-laki menjadi rentan terhadap masalah-masalah mental termasuk depresi. Setiap karakter dan sifat yang berbeda baik perempuan maupun laki-laki dalam keadaan psikologis yang terganggu harus diberi dukungan, sehingga hal-hal yang berdampak buruk dapat segera diatasi atau diminimalkan permasalahan depresinya (Astuti, 2010).

Depresi pada penderita stroke disebabkan karena ketidakmampuan bekerja akibat cacat dan kegiatan sosial yang berkurang. Terdapat sekitar 50-80% kasus *post stroke depression* (PSD) yang tidak terdiagnosa oleh dokter non psikiater. Beberapa ahli mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi depresi yaitu

usia, jenis, kelamin, pendidikan, faktor biologis, psikologis, psikososial, spiritual dan penyakit stroke sebelumnya (Gultom, 2016).

Sebuah studi terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan $p < 0,05$ antara motivasi dengan peningkatan aktifitas sehari-hari pasien stroke (Rapolienė, Endzelytė, Jasevičienė, & Savickas, 2018). Sekitar 50% keberhasilan pasien stroke dalam menjalani proses rehabilitasi dipengaruhi oleh motivasi yang didasari oleh keyakinan mereka untuk bisa sembuh (Rapolienė et al., 2018). Penderita post stroke yang mengalami depresi berat kurang responsif terhadap upaya rehabilitasi bersifat mudah marah, dan menunjukkan perubahan perilaku atau kepribadian. Hal ini menyebabkan menurunnya kualitas hidup pasien post stroke.

Penelitian yang dilakukan Anggraeni (2016) menyatakan bahwa rata-rata penderita pasca stroke memiliki kualitas hidup rendah sebanyak 21 responden (65,63%). Penelitian yang dilakukan oleh Pratidhina (2016) menunjukkan bahwa 64,3% pasien post stroke memiliki kualitas hidup rendah.

Relaksasi Benson merupakan suatu intervensi nonfarmakologis yang sudah sering digunakan untuk mengatasi depresi, mengurangi rasa nyeri hingga gangguan kualitas tidur. Intervensi ini dipandang aman, bisa dilakukan dimanapun dan oleh siapapun. Penelitian yang dilakukan Anasari pada lansia diketahui relaksasi Benson mampu mengatasi masalah kecemasan yang terjadi dengan hasil signifikansi $p = 0,000$ (Anasari et al., 2015). Penggunaan relaksasi Benson terhadap pasien TB dapat mengatasi depresi dan stress yang terjadi dengan nilai $p = 0,000$ (Efnawati & Syahrias, 2018).

Menurut penelusuran peneliti, teknik relaksasi Benson ini belum pernah dilakukan pada pasien stroke. Melalui penelitian ini penulis ingin mengetahui pengaruh intervensi Benson terhadap

penurunan depresi pada pasien post stroke. Apabila depresi pada pasien stroke teratasi, diharapkan motivasi pasien untuk menjalani proses pemulihan akan meningkat dan pasien mampu melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri, kualitas hidup pasien post stroke akan meningkat.

Penelitian Tri Anasari (2015) mengemukakan dari hasil penelitian sebelumnya dapat diketahui semua responden mengalami depresi mulai dari depresi ringan sampai dengan berat sekali sehingga semua responden dapat diberikan terapi benson. Mayoritas responden mempunyai depresi ringan yaitu 13 orang (32,5%) dan yang paling sedikit mempunyai depresi berat sekali yaitu 3 orang (7,5%). Penelitian yang dilakukan Dwi Mulianda (2019) menunjukkan bahwa respon relaksasi Benson sebelumnya yang menunjukkan perbaikan terhadap outcome stroke adalah penelitian tentang pengaruh respon relaksasi Benson terhadap respon fisiologis (domain motorik, sensorik, visual, dan tingkat kesadaran) pasien stroke. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai respon fisiologis pada kelompok intervensi lebih baik dari pada kelompok kontrol dengan $p = 0,001$.

Berdasarkan bukti yang ditemukan dalam *integrated review* ini bahwa respon relaksasi Benson efektif dapat menurunkan atau mencegah depresi, maka dapat diasumsikan bahwa respon relaksasi Benson dapat diimplementasikan terhadap pasien pasien depresi pasca stroke. Oleh karena itu, untuk mencegah komplikasi dengan memperbaiki outcome stroke melalui penurunan depresi salah satunya intervensinya yang dapat dilakukan dengan respon relaksasi Benson.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 oktober 2019 di RSUD Ungaran didapatkan pasien yang didiagnosa stroke dan menjalani rawat jalan sebanyak 59 pasien. Dari hasil wawancara menggunakan kuesioner HARS pada 8 responden. Didapatkan hasil 3 orang mengalami depresi berat, 2 orang

mengalami depresi sedang dan 3 orang mengalami depresi ringan.

Tujuan dari Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat depresi pasien post stroke di RSUD Ungaran.

Metode pada penelitian ini menggunakan desain metode *quasy experimental* dengan pendekatan *pre dan post test control group design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *concecutive sampling*. Sampel sebanyak 36 responden, merupakan pasien yang di diagnosa stroke di RSUD Ungaran. Instrumen yang digunakan adalah Kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Uji hipotesis dengan *independent t-test*.

HASIL PENELITIAN

Univariat

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, umur, status pernikahan, pendidikan, dan yang terakhir pekerjaan.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Post Stroke di RSUD Ungaran

Karakteristik	Kontrol		Intervensi	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Persentase
Jenis				
kelamin	9	50,0	12	33,3
Laki-laki	9	50,0	6	66,7
Perempuan				
Umur				
36-45	1	5,6	2	11,11
46-55	4	22,2	5	27,8
56-65	10	55,6	10	55,6
>65	3	16,7	1	5,6
Pendidikan				
SD	13	72,2	13	72,2
SMP	3	16,7	2	11,1
SMA	2	11,1	3	16,7
Pekerjaan				
IRT	5	27,8	2	11,1
Petani	7	38,9	8	44,4
Swasta	3	16,7	5	27,8
Wiraswasta	2	11,1	2	11,1
PNS	1	5,6	1	5,6
Status pernikahan				
Menikah	17	94,4	17	94,4
Duda	1	5,6	1	5,6

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa responden

mayoritas berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 12 responden (33,3%). Berdasarkan umur mayoritas responden berusia 56-65 tahun, yaitu sebanyak 10 responden (55,6 %). Berdasarkan status pernikahan mayoritas responden sudah menikah, yaitu sebanyak 17 responden (94,4%). Berdasarkan pendidikan terakhir responden mayoritas SD, yaitu sebanyak 13 responden (72,2%). Sedangkan berdasarkan pekerjaan responden mayoritas petani, yaitu sebanyak 8 responden (44,4%).

2. Gambaran tingkat depresi pada pasien post stroke sebelum diberikan relaksasi benson di RSUD Ungaran .

Tabel 2 Gambaran Kategori Tingkat Depresi Pada Pasien Post Stroke Sebelum Diberikan Relaksasi Benson di RSUD Ungaran.

Kategori	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Ringan	1	5,6	1	5,6
Sedang	6	33,3	5	27,8
Berat	11	61,1	12	66,7
Jumlah	18	100,0	18	100,0

Berdasarkan tabel 2 tingkat depresi pada pasien post stroke di RSUD Ungaran sebelum perlakuan pada kelompok intervensi sebagian besar tingkat depresi pada kategori ringan sebanyak 1 (5,6 %), sedangkan pada kelompok kontrol tingkat depresi sedang sebanyak 1 (5,6%). Pada kategori Sedang 6 (33,3 %) pada kelompok kontrol 5 (27,8%). Pada kategori berat 11 (61,1%) pada kelompok kontrol 12 (66,7%).

3. Gambaran tingkat depresi pada pasien post stroke sesudah diberikan relaksasi benson di RSUD Ungaran.

Tabel 3 Gambaran Kategori Tingkat Depresi Pada Pasien Post Stroke Sesudah Diberikan Relaksasi Benson di RSUD Ungaran.

Kategori	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Ringan	6	33,3	1	5,6
Sedang	5	27,8	6	33,3
Berat	7	38,9	11	61,1
Jumlah	18	100,0	18	100,0

Berdasarkan tabel 3 tingkat depresi pada pasien post stroke di RSUD Ungaran sesudah perlakuan pada kelompok intervensi sebagian besar tingkat depresi ringan sebanyak 6 (33,3 %), sedang 5 (27,8 %) sedangkan pada kelompok kontrol tingkat stres sedang sebanyak 6 (33,3%) dan stress berat sebanyak 11 (61,1%).

Analisis Bivariat

Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien post stroke.

Tabel 6 Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Post Stroke Di RSUD Ungaran.

Kelompok	Mean	Std. Deviation	p-value
Kontrol	28,2778	5,98828	0,031
Intervensi	23,7778	6,02500	

Berdasarkan tabel 6 tingkat depresi pada penderita post stroke sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson pada kelompok intervensi dan kontrol, diperoleh nilai $p=0,031 < (\alpha=0,05)$ sehingga dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan pemberian relaksasi benson terhadap tingkat depresi pada pasien post stroke di RSUD Ungaran.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tingkat depresi pada penderita post stroke sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson di RSUD Ungaran.

Tingkat depresi pada penderita post stroke sebelum diberikan relaksasi benson di RSUD Ungaran pada kelompok

intervensi sebagian besar pada kategori berat sebanyak 11 (61,1%) dan sedang sebanyak 6 (33,3%), ringan sebanyak 1 (5,6%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar kategori berat sebanyak 12 (66,7%), sedang sebanyak 5 (27,8%) dan ringan sebanyak 1 (5,6%).

Hasil penelitian menunjukkan kedua kelompok sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami depresi sedang. Berdasarkan penelitian ini sebelum diberikan relaksasi benson didapatkan kategori sedang 6 (33,3 %) pada kelompok intervensi, dan pada kelompok kontrol 5 (27,8%) dengan penurunan tingkat depresi ringan. Tanda dan gejala tingkat depresi pada responden berdasarkan data yang didapat masih banyak yang mengalami depresi, Maka dari itu dikarenakan masih kurangnya mengontrol rasa cemas, gelisah yang menyebabkan depresi bagi responden di RSUD Ungaran.

Depresi pasca stroke dapat menurunkan kualitas hidup dalam hal gangguan fisik, fungsional, psikologis atau kesehatan mental, dan kesehatan sosial karena depresi post stroke dapat menimbulkan gangguan fungsi interpersonal, sosial, motivasi, dan penurunan fungsi kognitif tetapi masih dimungkinkan untuk mengurangi dampak status fungsional pada kualitas hidup dengan memberikan dukungan sosial dan pendidikan pada pasien dan anggota keluarga pasien beserta dukungan komunitas yang sesuai (Hadidi et al, 2009; Birtane dan Testekin, 2010; Kaplan dan Sadock, 2010: 792; Suwantara, 2004; Prlic et al, 2012).

Hadjam (2000, dalam Laksono 2011, h.45) yang mengatakan bahwa pasien yang mengalami penyakit kronis memperlihatkan adanya stres dan depresi yang ditunjukkan dengan perasaan sedih, putus asa, pesimis, merasa diri gagal, tidak puas dalam hidup, merasa lebih buruk dibandingkan dengan orang lain, penilaian rendah terhadap tubuhnya, dan merasa tidak berdaya. Depresi merupakan

gangguan mental yang ditandai dengan munculnya gejala penurunan *mood*, kehilangan minat terhadap sesuatu, perasaan bersalah, gangguan tidur atau nafsu makan, kehilangan energi, dan penurunan konsentrasi (WHO, 2010). Depresi pasca stroke dapat berasal dari kehilangan fungsi karena stroke, berhubungan dengan gangguan kognitif, terjadinya situasi yang mengancam nyawa, atau keterlibatan langsung regio otak yang berhubungan dengan mood.

Hasil penelitian menunjukkan kedua kelompok sesudah diberikan intervensi sebagian besar mengalami depresi ringan. Berdasarkan penelitian ini sesudah diberikan relaksasi benson didapatkan sedang 5 (27,8 %) sedangkan pada kelompok kontrol tingkat stres sedang sebanyak 6 (33,3%) pada kelompok intervensi dengan penurunan sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan setelah diberikan relaksasi benson lebih bisa meningkatkan dan mengontrol tingkat depresi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Wahdah (2011) tekanan darah yang terus meningkat mengakibatkan beban kerja jantung yang berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif pada lansia. Perubahan dalam kehidupan pada penderita stroke, merupakan salah satu pemicu terjadinya depresi. Selain farmakologi juga ada dengan cara non farmakologi dengan cara pemberian relaksasi benson. Merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal, sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Anasari, Eka, & Trisnawati, 2015).

Menurut Yulianto (2012) kondisi rileks, perasaan bahagia diyakini mampu menghasilkan hormon *beta endorphin* yang menghasilkan rasa nyaman, dan mampu meningkatkan kekebalan tubuh serta menyembuhkan dari berbagai

penyakit kronis (Anasari et al., 2015). Penggunaan tehnik relaksasi Benson mampu menekan sekresi norepineprin oleh hipotalamus sehingga membuat seseorang menjadi rileks dan menurunkan kecemasan. Selain itu relaksasi Benson juga akan menghambat aktivitas saraf simpatis untuk menurunkan konsumsi oksigen sehingga otot-otot tubuh menjadi relaks. (Prajayanti & Sari, 2017)

Analisis Bivariat

Pengaruh yang signifikan pemberian relaksasi benson terhadap tingkat depresi pada penderita post stroke.

Hasil uji statistik penurunan tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson pada kelompok kontrol dan intervensi. Diperoleh nilai mean dari selisih penurunan pre dan post pada kelompok kontrol sebesar 28,2778 dengan nilai deviasi 5,98828. Nilai mean pada kelompok intervensi sebesar 23,7778 dan standar deviasi sebesar 6,02500. Didapatkan nilai $p=0,031 < 0,05$ sehingga ada pengaruh yang signifikan pemberian relaksasi benson terhadap tingkat depresi pada penderita post stroke di RSUD Ungaran.

Menurut (Kusnandar, 2009) manfaat relaksasi Benson dapat Ketentraman hati, menurunkan kecemasan, gelisah dan khawatir, Menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, Menurunkan tingkat ketegangan jiwa, Menurunkan ketegangan otot, Tidur tidak terganggu, Kesehatan fisik dan mental menjadi lebih baik, Meningkatkan keyakinan, Perasaan tenang, santai dan damai, Meningkatkan kreativitas, Meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain.

Relaksasi dapat menumbuhkan perasaan tenang (rileks) pada jasmani, pikiran, dan rohani (soothing the physical, mind and spiritual), dapat menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah. Relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang dapat digunakan dalam menangani post stroke.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam melakukan relaksasi benson pada proses pengalaman peneliti dalam pengambilan data yang dilakukan di rumah sakit kemungkinan responden menyembunyikan perasaan yang dialaminya bila ditanyakan mengenai depresi yang dialaminya. Keterbatasan lain yang belum dapat dikendalikan oleh peneliti diantaranya adanya variabel lain yang dimungkinkan mempengaruhi penelitian ini diantaranya besarnya dukungan dari keluarga, sosial ekonomi dari responden dimana dimungkinkan faktor tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat depresi pada responden.

Kesimpulan

Hasil penelitian setelah dilakukan relaksasi benson terdapat pengaruh yang signifikan pemberian relaksasi benson terhadap tingkat depresi pada pasien post stroke di RSUD Ungaran. (nilai $p=0,031 < 0,05$)

Saran

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat menggunakan relaksasi benson untuk menurunkan tingkat depresi yang dialami sebagai akibat menderita stroke sehingga kualitas hidup penderita stroke lebih baik.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan dapat memilih relaksasi benson untuk alternatif terapi untuk menurunkan tingkat depresi penderita stroke sehingga penderita stroke yang mengalami depresi dapat terbantu mengatasi depresi yang dialaminya.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi penelitian sejenis atau dapat meneliti terapi lain dalam menurunkan depresi.

Aligood, M. (2017). *Pakar Teori Keperawatan Dan Karya Mereka*.

Anasari, T., Eka, A., & Trisnawati, Y. (2015). Efektifitas terapi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas, *VII(02)*, 176–184.

Anita, F., Pongantung, H., Ada, P., & Hingkam, V. (2018). Pengaruh Latihan Range of Motion Terhadap Rentang Gerak Sendi Ekstremitas Atas Pada Pasien Pasca Stroke di Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 3(1).

Gultom, P. (2016). Hubungan Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado. *Geriatric Nursing*, 4, 1–7.

Hayulita, S., & Sari, D. R. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Pasien Paska Stroke Di Ruang Rawat Jalan Rumah Sakit Stroke Nasional (Rssn) Bukittinggi Tahun 2014 Staf Pengajar Program Studi S1 Keperawatan STIKes Yarsi Sumbar Bukittinggi Mahasiswa Program Studi S1 K. *Stikes Yasri Sumbar*, (April).

Inayati, (2012). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60-70 Ahun Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. *Jurnal Keperawatan Volume 2 Nomor 2*. Juni 2012

Irawan, H. (2017). *Gangguan Depresi pada Lanjut Usia*. (July).

Junaidi, Iskandar. 2011. *Stroke Waspadai Ancamannya*. Yogyakarta: Andi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Penyakit Tidak Menular*. Jakarta :Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Mayasari, T. 2013. *Gambaran Umum Depresi*, (Online),

DAFTAR PUSTAKA

- (<http://download.portalgaruda.org>, diakses 02 Februari 2016).
- Muttaqin, A.20. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Sistem Persyarafan. Jakarta : Salemba Medika
- Muttaqin, A.2008. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Sistem Persyarafan. Jakarta : Salemba Medika
- Nuri Kurniasari, A., Kustanti, A., & Harmilah, H. (2016). The Effect Benson Relaxation Technique With Anxiety In Hemodialysis Patients In Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(1). <https://doi.org/10.18196/ijnp.1149>
- Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. Pontianak: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Pontianak.
- Williams J, Perry L, Watkins C. Acute stroke nursing. West Sussex, United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd; 2010.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*.
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2017). Relaksasi Benson Mempengaruhi Aspek Psikologis Pada Kualitas Hidup Pasien Pasca Kemoterapi Ca Mamae. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(2), 74–77. <https://doi.org/10.26753/jikk.v13i2.212>
- Smeltzer & Bare. 2013. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Buner & Suddarth Edisi 8. Jakarta: EGC
- Wahyuni, dkk. 2014. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Depresi pada Lansia yang Tinggal di Panti