

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
