



TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENGATASI STRESS DAN DEPRESI LANSIA ; ARTICLE REVIEW

Nuriyatul Fitriyah¹, Wachidah Yuniartika²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
wachidah.yuniartika@ums.ac.id

Abstrak

Prevalensi stres dan depresi pada lansia di Indonesia terus meningkat seiring bertambahnya usia dan perubahan fisiologis maupun sosial yang dialami. Intervensi farmakologis seringkali memiliki risiko efek samping, sehingga diperlukan alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif. Tujuan artikel review ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi Benson dalam menurunkan stres dan depresi pada lansia. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur dengan strategi pencarian pada database *PubMed*, *ResearchGate*, *Garuda*, dan *Google Scholar* untuk artikel tahun 2020–2025. Seleksi dilakukan menggunakan kriteria inklusi: populasi lansia, membahas relaksasi Benson, artikel full text, metode kuantitatif, dan publikasi tahun 2020–2025. Proses seleksi mengikuti diagram PRISMA Flow Chart 2020. Hasil dari 235 artikel yang disaring, sepuluh artikel kuantitatif terpilih dan dianalisis. Seluruh penelitian menunjukkan bahwa intervensi relaksasi Benson secara signifikan menurunkan tingkat stres dan depresi pada lansia, meningkatkan kualitas tidur, serta memberikan rasa tenang dan nyaman tanpa efek samping. Kesimpulan terapi relaksasi Benson efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan stres dan depresi pada lansia, serta dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Terapi ini mudah diterapkan, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia.

Kata Kunci: Depresi, Stress, Lansia, Relaksasi Benson

Abstract

The prevalence of stress and depression in the elderly in Indonesia continues to increase with age and physiological and social changes. Pharmacological interventions often carry a risk of side effects, so safe and effective non-pharmacological alternatives are needed. Objective this review article aims to find out the effectiveness of Benson's relaxation therapy in reducing stress and depression in the elderly. Methods this study uses a literature review approach with search strategies on PubMed, ResearchGate, Garuda, and Google Scholar databases for articles in 2020–2025. The selection was conducted using inclusion criteria: elderly population, discussing Benson's relaxation, full-text articles, quantitative methods, and publications in 2020–2025. The selection process follows the PRISMA Flow Chart 2020 diagram. Results out of 235 articles screened, ten quantitative articles were selected and analyzed. Throughout the study, Benson's relaxation interventions significantly reduced stress and depression levels in the elderly, improved sleep quality, and provided a sense of calm and comfort without side effects. Conclusions benson's relaxation therapy is effective as a non-pharmacological intervention to reduce stress and depression in the elderly, and can improve their quality of life. This therapy is easy to apply, safe, and can be done independently by the elderly.

Keywords: Depression, Stress, Lansia, Relaxation Benson

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162
Email : wachidah.yuniartika@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah men capai usia 60 tahun ke atas dan mengalami fase penurunan kemampuan fisik maupun intelektual secara bertahap (Yastini et al., 2021). World Health Organization (WHO) juga menetapkan batasan lansia sebagai seseorang yang berusia 60 tahun ke atas, di mana pada tahap ini terjadi berbagai perubahan fisiologis yang mempengaruhi kondisi kesehatan (Yusri & Bumi, 2023).

Prevalensi lansia di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 persentase lansia di Indonesia mencapai 9,92%, dengan mayoritas berada dalam rentang usia 60–69 tahun (Yunieswati et al., 2023). Peningkatan jumlah lansia ini tidak selalu diiringi dengan peningkatan kualitas hidup, sehingga menimbulkan tantangan baru dalam bidang kesehatan masyarakat (Yusri & Bumi, 2023). Di Indonesia pada tahun 2020, hampir separuh lansia mengalami keluhan kesehatan, baik fisik maupun psikis (48,14%).

Stres dan kecemasan merupakan masalah psikologis yang sangat sering dialami oleh lansia, terutama mereka yang tinggal di panti jompo atau institusi sosial. Lansia menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memicu stres, kecemasan, hingga depresi, sehingga menurunkan kualitas hidup mereka (Darmawati et al., 2021). Kondisi stres dan kecemasan yang berlarut-larut pada lansia dapat berdampak pada penurunan sistem imun, memperparah penyakit fisik, serta meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi (Suhartono & Basuki, 2020). Selain itu, keterbatasan mobilitas dan kurangnya dukungan sosial di lingkungan panti jompo turut memperbesar kerentanan lansia terhadap masalah psikologis (Jasour et al., 2023).

Upaya penanganan stres dan kecemasan pada lansia tidak selalu efektif jika hanya mengandalkan terapi farmakologis, mengingat risiko efek samping obat yang lebih tinggi pada kelompok usia lanjut (Suhartono & Basuki, 2020). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi menjadi alternatif yang penting dan aman untuk diterapkan pada lansia. Salah satu metode yang telah banyak diteliti dan terbukti efektif adalah Terapi Relaksasi Benson.

Relaksasi Benson adalah salah satu teknik relaksasi yang dilakukan dengan memusatkan perhatian pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur, disertai sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa, sambil menarik napas dalam (Anisah & Maliya, 2021). Relaksasi Benson bekerja dengan mengaktifkan gelombang otak alfa, merangsang produksi hormon endorfin dan enkefalin yang memberikan efek menenangkan, serta menurunkan kontraksi otot, tekanan darah, dan denyut jantung

melalui peningkatan aktivitas saraf parasimpatis (Dina et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Betan et al, (2024) menunjukkan bahwa intervensi relaksasi berbasis teknik Benson yang dilakukan selama satu minggu secara signifikan menurunkan skor stres pada lansia penghuni panti jompo. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Darmawati et al, (2021) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson yang dilakukan selama 20 menit setiap hari selama tiga minggu secara signifikan mampu menurunkan tingkat depresi pada lansia di panti jompo. Sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat depresi dari sedang menjadi ringan, sehingga kualitas hidup mereka pun meningkat Darmawati et al., (2021).

Stress dan depresi menjadi salah satu masalah psikologi pada lansia, jika tidak diberikan intervensi yang tepat dikhawatirkan akan menimbulkan masalah kesehatan lainnya, literature review ini bertujuan mengetahui efektivitas relaksasi benson dalam menurunkan stress dan depresi pada lansia.

METODE

study design

Penelitian menggunakan pendekatan tinjauan review artikel, dengan menggunakan diagram PRISMA Flow chart 2020 untuk mendokumentasikan proses penyaringan pustaka.

Research Question

Untuk mempermudah pencarian, maka peneliti memakai strategi pencarian dengan pertanyaan yang telah diidentifikasi berikut ini: “Apakah relaksasi benson efektif dalam mengatasi stress dan depresi pada lansia?”

Relevant Studies and Selection Criteria

Peneliti menentukan kriteria inklusi dan eksklusi dalam penyaringan Pustaka, kriteria inklusi meliputi : populasi lanjut usia, artikel membahas tentang relaksasi benson, artikel *full text*, metode penelitian kuantitatif, artikel di publikasikan tahun 2020-2025

Search Study

Peneliti melakukan penelusuran pustaka berdasarkan 4 Database, yaitu Pubmed, Research Gate, Garuda dan Google Scholar. Pencarian pustaka ini diambil yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020 – 2025. Pada tahap penelusuran pustaka, peneliti menggunakan kombinasi beberapa kata kunci, diantaranya sebagai berikut: “*Benson relaxation*” AND “*Benson Relaxation Technique*” AND “*Stress*” AND “*Depression*” AND “*Elderly*”

Screening and Study Selection

Proses seleksi pustaka dilakukan dengan mengidentifikasi semua judul dan abstrak hasil pencarian, di evaluasi berdasarkan kriteria inklusi, dilanjutkan dengan screening yaitu artikel yang tidak relevan dengan judul, duplikasi dan tidak

memenuhi kriteria inklusi maka akan dieliminasi, dilanjutkan eligibility yaitu artikel full texr yang lolos screening dibaca keseluruhan untuk memastikan kesesuaian, selanjutnya inklusi yaitu studi yang memenuhi seluruh kriteria akan dilakukan analisis.

Data Extraction

Peneliti secara independent mengekstrak dan meringkas berdasarkan hasil penelusuran pustaka, peneliti mengunduh artikel dan melakukan screening. Peneliti mengecualikan artikel tinjauan, surat kepada editor, subbab dari buku, dan artikel yang tidak lengkap. Peneliti melakukan analisis dari screening pustaka yang dijelaskan dalam kriteria inklusi dan eksklusi.

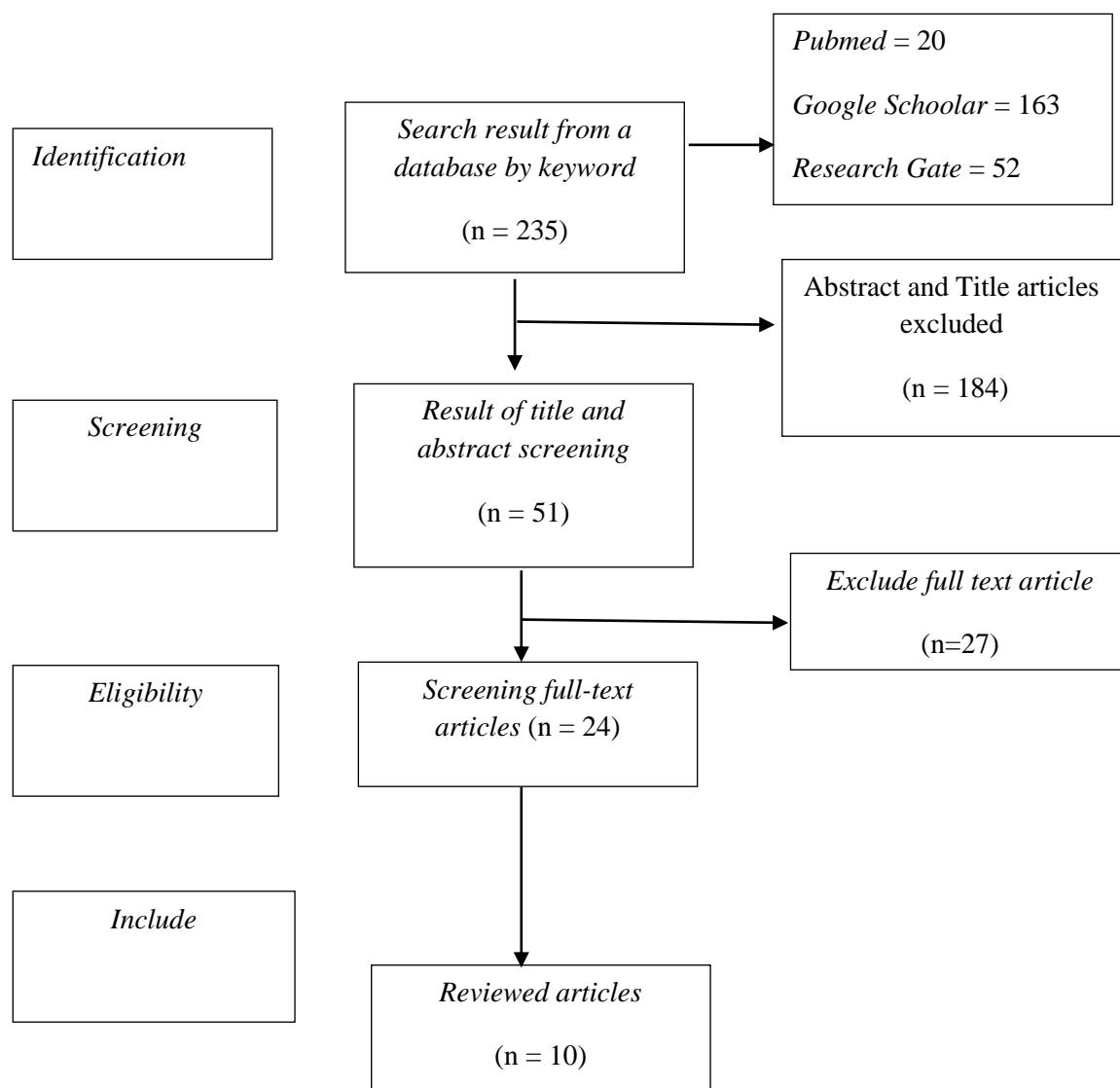
Selanjutnya Dokumentasi proses seleksi pustaka menggunakan diagram PRISMA Flow chart 2020. Ekstraksi data Berdasarkan hasil seleksi pustaka, peneliti melakukan ekstraksi data yang meliputi: 1. Penulis dan tahun, 2. Desain penelitian, 3. Sampel,

4. Variabel, 5. Instrumen, 6. Intervensi, 7. Analisis, 8. Hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Search Results

Pada penelitian ini, terdapat 235 pustaka yang diikutsertakan dalam proses penyaringan. Peneliti mengidentifikasi pustaka yang duplikat untuk tidak diikutsertakan. Selanjutnya, dilakukan pemilihan pustaka berdasarkan analisis untuk memperoleh hasil akhir pustaka yang akan dikaji. Berdasarkan hasil pemilihan pustaka yang diikutsertakan dalam kajian ini, terdapat 10 pustaka. Desain penelitian pustaka ini semua menggunakan studi kuantitatif, dengan intervensi Relaksasi Benson. Hasil pemilihan pustaka yang akan dikaji dapat dilihat pada diagram PRISMA Flow Chart 2020.



Gambar 1 Diagram PRISMA

Tabel 1. Hasil Penelitian

No.	Author, years	Jumlah Sampel	Intervensi	Analisis	Hasil/ Output
1	Suhartono & Basuki, 2020	15 lansia	Teknik relaksasi Benson (pre-post, 1 grup, 3x/minggu selama 2-3 minggu)	Paired t-test	Penurunan depresi signifikan pada lansia ($p = 0,002$)
2	Betan et al., 2024	30 lansia panti wreda	Relaksasi pernapasan (Benson) 20 menit/hari selama 1 minggu	Paired t-test	Penurunan stres pada lansia terkait COVID-19 secara signifikan ($t = 4,881, p = 0,000$)
3	Darmawati et al., 2021	14 lansia	Relaksasi Benson 20 menit/hari selama 3 minggu	Independent t-test	Penurunan tingkat depresi dari sedang ke ringan pada 85,7% responden, signifikan ($p = 0,046$)
4	Rokhman, Abdul., 2021	30 lansia	Relaksasi Benson (quasi-eksperimental, one grup pre-posttest)	Uji Wilcoxon	Penurunan tingkat stress dengan nilai $p=0,000$ yang menunjukkan penurunan stress lansia
5	Hafni Van Gobel, Gusti Ayu Putri Ariani, Indri Pakaya, 2020	16 lansia	Relaksasi Benson, 1 minggu, 8 kali pertemuan	Paired T-test	Penurunan signifikan tingkat stres pada kelompok perlakuan (pretest mean=39,75, posttest=27,38, $p=0,000$). Kelompok kontrol tidak ada perubahan signifikan.
6	Osman Ali S.A., Kamel N., Holmes S.L., Abdelfatah Arafat A.E., 2022	95 lansia	Benson's Relaxation Technique (BRT), 12 sesi selama 3 bulan	Wilcoxon signed-rank test, Chi-square, Spearman	Penurunan signifikan depresi, kecemasan, dan stres ($p<0,001$); peningkatan kualitas tidur, dari 97,9% buruk menjadi 50,5% buruk setelah intervensi. Korelasi positif antara pengetahuan BRT dan kualitas tidur, korelasi negatif antara stres/ansietas/depresi dan kualitas tidur.
7	Kristine Dareda, Dian P Iman, Hestinola Teapon, 2023	15 lansia	Benson Relaxation Technique, pretest–posttest	Wilcoxon	Penurunan signifikan tingkat stres pada lansia ($p=0,002$).
8	Masni Tidore, 2024	96 lansia	Terapi relaksasi Benson (one group pre-post test)	Dependent T-test	Penurunan signifikan tingkat stres: sebelum intervensi mayoritas stres berat (75%), sesudah mayoritas stres ringan (82,3%), $p=0,000$. Rata-rata skor stres turun dari 35,96 menjadi 6,48
9	Jahirin, Isyeu Sintia, Deli Rizki Iraki Lukman, 2022	30 lansia	Terapi relaksasi Benson pada lansia hipertensi	Wilcoxon Signed Rank Test	Sebelum intervensi mayoritas stres sedang (66,7%), sesudah intervensi mayoritas stres ringan (76,7%) dan normal (23,3%), $p=0,0001$.
10	Dila Antika Yunizar, Miranti Dea Dora, Amalia, 2025	31 lansia	Terapi relaksasi Benson (one group pre-post test) di panti sosial	Uji statistik (uji normalitas, uji beda)	Rata-rata tingkat stres sebelum intervensi 26,29, sesudah intervensi 11,48. Penurunan signifikan tingkat stres ($p=0,000$).

Pembahasan

Tinjauan literature dilakukan untuk mengetahui efektivitas relaksasi benson terhadap stress dan depresi pada lansia berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan. Hasil tinjauan literatur terhadap 10 artikel menunjukkan relaksasi benson efektif dalam menurunkan stress dan depresi lansia, hal tersebut menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat menjadi terapi non farmakologis untuk lansia dengan stress dan depresi.

Prevalensi dan urgensi masalah stress dan depresi lansia semakin mengalami peningkatan, dalam penelitian Darmawati et al., (2021) menunjukkan bahwa perubahan fisiologis dan social lansia meningkatkan kerentanan terhadap stress dan depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyarini et al, (2022) yang mengungkapkan bahwa penurunan fisik, kehilangan pasangan dan masalah ekonomi pada lansia dapat memperbesar risiko masalah psikologi pada lansia. Untuk itu diperlukan intervensi lebih lanjut untuk menangani stress dan depresi pada lansia.

Relaksasi benson dapat menjadi terapi untuk menurunkan stress lansia, Dalam praktiknya, teknik ini dilakukan melalui pernapasan dalam, pengulangan kata atau kalimat bermuatan spiritual, serta pemusatan pikiran, yang secara bersama-sama menciptakan kondisi fisiologis dan psikologis yang lebih stabil dan tenang Jahirin et al., (2022). Intervensi relaksasi benson memberikan rasa rileks, menurunkan ketegangan otot, dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga berdampak pada penurunan hormon stres seperti kortisol dan peningkatan hormon endorfin yang menenangkan (Rokhman, 2021).

Penelitian Jahirin et al, (2022) menemukan mayoritas lansia mengalami stress sedang, setelah dilakukan relaksasi benson tingkat stress menurun menjadi ringan. Studi lain yang dilakukan oleh Gobel et al, (2020) menunjukkan efektivitas relaksasi benson dalam menurunkan stress pada lansia, dengan membandingkan kelompok intervensi dan kelompok control. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian Ridiyah, (2023) dan Dareda et al, (2023) yang juga membuktikan efektivitas relaksasi benson terhadap stress pada lansia di panti social, yang menunjukkan penurunan stress berat menjadi stress ringan setelah penerapan relaksasi benson. Mekanisme kerja relaksasi Benson melibatkan pengaturan pernapasan dan pemusatkan pikiran yang menstimulasi sistem parasimpatis, menurunkan aktivitas simpatik, serta meningkatkan produksi neurotransmitter yang menimbulkan rasa tenang dan nyaman (suhartono). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yunizar et al, (2024) juga menunjukkan respon tenang dan nyaman setelah dilakukan intervensi. Selain menurunkan stress,

relaksasi benson juga memberi pengaruh positif terhadap penurunan depresi pada lansia.

Penelitian Suhartono & Basuki, (2020) dan penelitian yang dilakukan oleh (Elsayed, 2020) menunjukkan bahwa relaksasi benson secara signifikan menurunkan tingkat depresi pada lansia. Hasil tersebut juga dikuatkan oleh penelitian Darmawanti dkk 2021, dalam penelitiannya intervensi diberikan selama 20 menit selama 3 minggu menunjukkan penurunan tingkat depresi yang signifikan pada lansia di panti jompo, dan menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur. Dalam penelitian Osman et al., (2022) juga menunjukkan hal yang sama, selain menurunkan stress, kecemasan dan depresi pada lansia, relaksasi benson menurunkan kualitas tidur yang buruk pada lansia. Dengan tidur yang lebih berkualitas, lansia menjadi lebih mampu beradaptasi dengan perubahan dan tekanan psikologis yang dihadapi (Prasetyo et al., 2020).

Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik yang aman, mudah, cepat dan sederhana bahkan tanpa risiko karena tidak ada prosedur invasive (Tidore, 2024). Terapi ini juga mudah dipelajari, tidak menimbulkan efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri (Gobel et al., 2020). Manfaat dari terapi benson juga banyak, seperti pengurangan kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan spiritual pasien, dan menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolic (Damayanti et al., 2023).

Berdasarkan seluruh hasil penelitian dan teori yang didapatkan, menunjukkan secara konsisten tentang efektivitas terapi relaksasi benson dalam menurunkan stress dan depresi pada lansia baik dalam kelompok lansia di masyarakat atau komunitas maupun lansia yang berada di panti social. Dengan demikian, telah terbukti bahwa terapi relaksasi Benson adalah pendekatan holistik yang efektif untuk menurunkan stres, depresi, serta meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, dan kualitas hidup lansia, sekaligus mudah diimplementasikan dalam berbagai konteks pelayanan kesehatan dan komunitas.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur terhadap sepuluh artikel penelitian kuantitatif, terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan depresi pada lansia, baik yang tinggal di masyarakat maupun di panti sosial. Terapi ini memberikan efek menenangkan secara fisiologis dan psikologis, meningkatkan kualitas tidur, serta tidak menimbulkan efek samping sehingga aman dan mudah diterapkan secara mandiri. Dengan demikian, relaksasi Benson dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang holistik untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Betan, Y., Jenau, B., Monika Azi Djogo, H., Rumbo, H., & Keperawatan Padjadjaran, J. (2024). Effect of breathing relaxation on stress related to COVID-19 pandemic among older adults in nursing homes: A pre-experimental study OPEN ACCESS. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 12(3), 327–334. <https://doi.org/10.24198/jkp>
- Damayanti1, S., Dede, C., & Nekada, Y. (2023). Effectiveness of Hydroson Therapy (Hydrotherapy and Benson) and Dhikr Relaxation Therapy on Hemodynamic Function in the Elderly. *GASTER JOURNAL OF HEALTH*, 21(1). <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster>
- Dareda, K., Iman, D. P., Teapon, H., Studi, P., Fakultas, N., Kesehatan, I., & Manado, U. M. (2023). 2023 Benson Relaxation Technique on the Stress in the Elderly at the Neglected Social Service Center of Senja Cerah in Manado. *Jurnal Eduhealth*, 14(01). <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/healt>
- Darmawati, I., Dharmansyah, D., Noviyanti, R., & Rohaedi, S. (2021). Implementing Benson's Relaxation Therapy to Decrease Depression in Elderly. In *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* (Vol. 17, Issue SUPP14).
- Dina, S. N., Indriyati, & Putra, F. A. (2025). PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN IGD DI RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN. *JIMSTEK*, 07(01), 19–30. <http://dx.doi.org/>
- Jahirin, J., Sintia, I., & Rizki Iraki Lukman, D. (2022). The Effect of Benson Relaxation Therapy on Stress Levels in Elderly People With Hypertension. *Healthy Journal*, 11(2), 83–93. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v11i2.1096>
- Jasour, A., Afrasiabifar, A., Zoladl, M., & Hosseini, N. (2023). A comparative study on the effects of Mitchell and Benson relaxation techniques on quality of life of the old people in nursing homes: a quasi-experimental study. *BMC Geriatrics*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04378-z>
- Meawad Elsayed, E. B. (2020). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality of Elderly Patients Undergoing Hemodialysis. *International Journal of Nursing Didactics*, 09(02), 23–31. <https://doi.org/10.15520/ijnd.v9i02.2443>
- Osman, A. S. A., Kamel, N., Holmes, & Abdelfatah, A. (2022). Effect of Benson's Relaxation Technique on Psychological Distress and Sleep Quality among Elderly. *Health Education and Health Promotion*, 10(1).
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA. *STIKes William Booth Surabaya*.
- Rahman, N., & Febristi, A. (2022). Jurnal Abdimas Saintika PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KURANJI PADANG TAHUN 2021. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2). <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Rodiyah. (2023). PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PSTW JOMBANG. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1).
- Rokhman, A. (2021). PENURUNAN STRESS PADA LANSIA DENGAN RELAKSASI BENSON. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 52–58. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Suhartono, & Basuki, H. O. (2020). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Decreasing Depression in the Elderly at UPT Social Services for the Elderly Pasuruan, Lamongan. *AloHA Proceedings 2020: Science and Technology Development on Health*, 5–7.
- Tidore, M. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Stres Pada Lansia. *Dohara Publisher Open Access Journal*, 4(3).
- Van Gobel, H., Ayu, G., Ariani, P. P., Pakaya, I., Poltekkes, J. K., & Gorontalo, K. (2020). RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA. In *Journal of Nursing Care* (Vol. 6, Issue 2).
- Yastini, N. K. S., Sutresna, N., & Pradipta, I. D. A. F. (2021). HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI LANSIA DI DESA REJASA, TABANAN The Correlation between Lifestyle and Dietary with Nutritional Status

- of the Elderly at Rejasa, Tabanan. *Jurnal Media Keperawatan: PoliteknikKesehatan Makassar*, 12, 2087–2122.
- Yunieswati, W., Yulianingsih, I., & Gery, M. I. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Lansia dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia Komunitas Olahraga Woodball. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 96–102. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i1.4193>
- Yunizar, D. A., Dora, M. D., & Amalia. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Wherda Natar Tahun 2024. *JCRD: Journal of Citizen Research and Development*, 2(1), 129.
- Yusri, K. N., & Bumi, C. (2023). Tinjauan Sistematik: Hubungan Status Gizi dan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(1), 81. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.1.81-89>