

## INTISARI

### PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH SURAKARTA

Sri Purwanti <sup>1)</sup>, Indriyati <sup>2)</sup>, Atik Aryani <sup>3)</sup>

e-mail: [sriprudt@gmail.com](mailto:sriprudt@gmail.com)

**Latarbelakang:** Peningkatan jumlah pasien berdampak pada peningkatan tuntutan tugas perawat berupa beban kerja fisik maupun mental. Dimana banyaknya tugas belum diimbangi dengan jumlah tenaga perawat yang memadai. Sehingga perawat bisa merasakan stres kerja, maka perlu diberikan intervensi non farmakologi untuk menurunkan stres kerja yang dialami perawat. Stres kerja dapat diatasi dengan beberapa tindakan seperti halnya relaksasi, contoh relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan klien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

**Tujuan :** mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta.

**Metode Penelitian :** penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian *pre eksperimental*, dengan desain *pre-test and post-test without control group design*. Pengukuran stres kerja dengan kuesioner. Pengambilan sampel dengan cara *total sampling*, sejumlah 27 responden. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon.

**Hasil :** Didapatkan hasil analisa univariat sebelum relaksasi Benson rata-rata stres kerja 51 dan setelah diberikan mengalami peningkatan skor rata-rata menjadi 54,1, semakin tinggi nilainya maka stres kerja semakin ringan. Hasil uji Wilcoxon didapatkan *p value* 0,003(<0,05).

**Simpulan :** Terdapat pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta

**Kata kunci :** Stres kerja Perawat, Teknik Relaksasi Benson, Rumah Sakit Jiwa

---

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

<sup>2,3)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF BENSON'S RELAXATION TECHNIQUE ON WORK STRESSIN NURSES IN SURAKARTA MENTAL HOSPITAL

Sri Purwanti <sup>1)</sup>, Indriyati <sup>2)</sup>, Atik Aryani <sup>3)</sup>  
e-mail: sriprudt@gmail.com

**Background:** An increase in the number of patients increases the demands of nurses' physical and mental workload. This is indicated by the number of tasks not balanced with the number of nurses. Therefore, nurses can feel work stress, so it is necessary to provide non-pharmacological interventions to reduce work stress experienced by nurses. Work stress can be overcome with several actions, such as benson relaxation. Benson relaxation is developing a relaxation response method involving the client's belief factor. It can create an internal environment that can help clients achieve a higher state of health and well-being.

**Objectives:** To determine the effect of the benson relaxation technique on work stress in nurses at the Surakarta Mental Hospital.

**Methods:** This study used a quantitative approach. This type of research was pre-experimental with a pre-test and post-test design without a control group design. Measurement of work stress used a questionnaire. Sampling used total sampling with 27 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test.

**Results:** The univariate analysis results before benson relaxation show that the average work stress was 51, and after benson relaxation, the average increased to 54.1. The higher the value contributes to the lighter the work stress. The Wilcoxon test results obtained a p value of 0.003 (<0.05).

**Conclusion:** There is an influence of the benson relaxation technique on work stress in nurses at the Surakarta mental hospital

**Keywords:** Nurse's Work Stress, Benson Relaxation Technique, Psychiatric Hospital

---

<sup>1)</sup>Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

<sup>2,3)</sup>Lecturer of Nursing Department of Sahid Surakarta University

