

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, Februari 2017**

**ABSTRAK**

Wirnadayani

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT  
DEPRESI PADA PASIEN STROKE**

**54 hal + 14 tabel + xvii**

**Latar Belakang :** Angka kejadian penyakit stroke di dunia terus meningkat, bahkan pada tahun 2030 akan terjadi peningkatan 20,5 %. Komplikasi yang dapat dialami oleh pasien stroke adalah depresi. Salah satu dari terapi non farmakologi untuk menurunkan depresi adalah dengan teknik relaksasi Benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tingkat depresi pada pasien stroke.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental* dengan *one-group pre test and post test design*. Pengumpulan data menggunakan *Zung Self-rating Depression Scale* (ZSDS) sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson. Jumlah responden sebanyak 25 pasien dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisa dengan menggunakan Uji *Wilcoxon test*

**Hasil:** Berdasarkan hasil analisa diperoleh bahwa dari 25 responden, tingkat depresi sebelum perlakuan dengan nilai rata-rata 2.16 dan tingkat depresi setelah perlakuan dengan nilai rata-rata 1,56. Hasil uji statistik Uji *Wilcoxon test* diperoleh hasil signifikan dengan *p-value* 0.001 (*p-value* < 0,05).

**Simpulan:** Teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap tingkat depresi pada pasien stroke.

**Kata Kunci:** Stroke, Tingkat depresi, Teknik relaksasi Benson.

**DaftarPustaka:** 54 (2001-2016)

**BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING  
FACULTY OF NURSING  
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY  
Thesis, February 2017**

## **ABSTRACT**

Wirnadayani

### **EFFECT OF BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON DEPRESSION LEVEL OF STROKE PATIENTS**

**54 pages + 14 tables + xvii**

**Introduction:** The incidence of stroke in the world continues to increased, even in 2030 there will be an increase of 20.5%. Complications that can be experienced by stroke patients is depression. One of the non-pharmacological therapy to reduce depression is with Benson relaxation techniques. The purpose of this research to determine the effect of Benson relaxation technique to the depression level in stroke patients.

**Methods:** This research was used pre experimental design with one-group pre test and post test design. Data collected by measure the level of depression using the questionnaire Zung Self-rating Depression Scale (ZSDS) before and after gived benson relaxtation technique .Used the purposive sampling, 25 respondents were involved in this research.The data was processed statistically using the Wilcoxon test.

**Result:** Based on the results of the analysis are showed from the 25 respondents, the depression level of the patients before intervention have mean 2,16 and after intervention 1,56. After intervation of the analysis statistically using Wilcoxon test are significant with p-value 0,001 (p-value < 0,05).

**Conclusion:** Benson Relaxation Technique is influence for decrease depression level onstroke patients.

**Keywords:** Stroke, Depression Level, Benson Relaxation Technique

**Bilbiograpy:**56 (2001-2016)