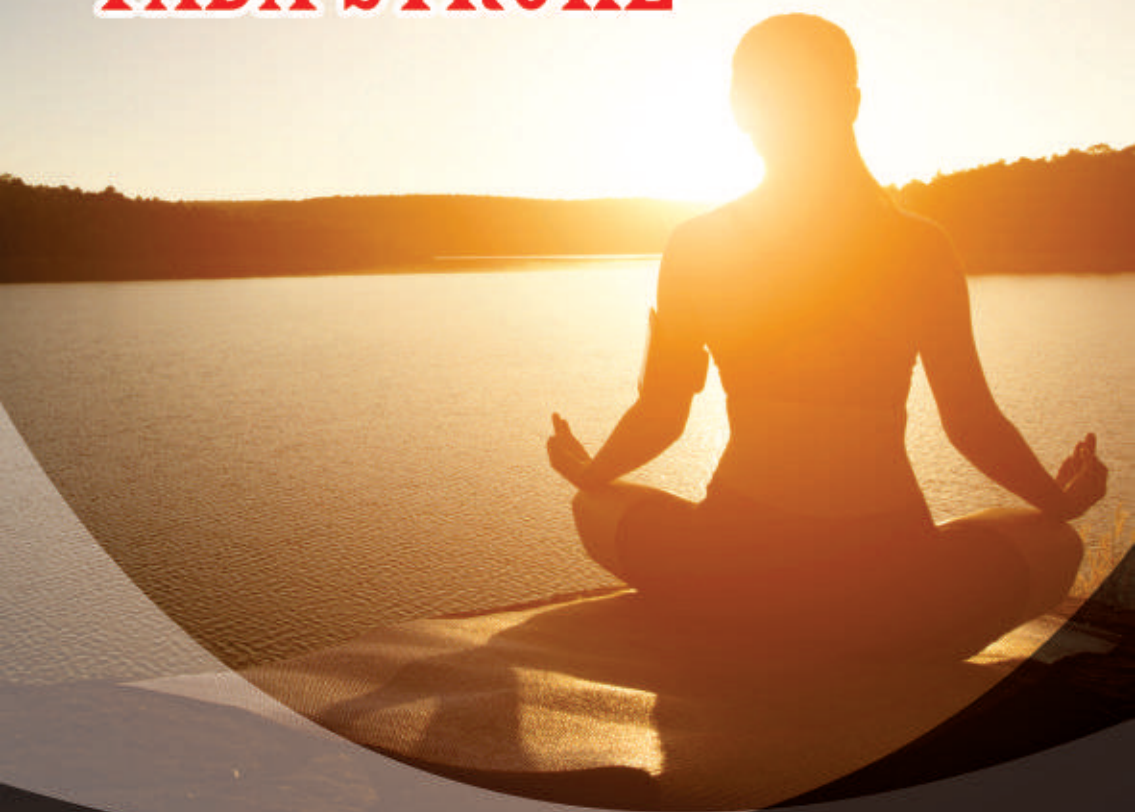




TEKNIK RELAKSASI BENSON

**MENURUNKAN RESPON
FISIOLOGIS DAN PSIKOLOGIS
PADA STROKE**



Ns. Dwi Mulianda, M.Kep
Ns. Ainnur Rahmanti, M.Kep

Biografi



Ns. Dwi Mulianda, M.Kep.

Penulis dilahirkan di Bandung, 19 Juli 1980. Saat ini bertempat tinggal di Arumanis Barat no 7, Tambakaji Ngaliyan Semarang. Pendidikan sarjana yang ditempuh penulis adalah S1 Ners di Universitas Padjadjaran 2000-2006. Selanjutnya penulis melanjutkan S2 Keperawatan di Universitas Diponegoro 2014-2018. Penulis bekerja sebagai dosen Program Studi Diploma III Keperawatan, Stikes Kesdam IV/ Diponegoro dari tahun 2009 hingga saat ini. Penulis telah melakukan publikasi penelitian di jurnal nasional dan internasional, serta menjadi reviewer di jurnal International.



Ns. Ainnur Rahmanti, M.Kep

Putri Semarang, Kelahiran 08 Maret 1988 saat ini bertempat tinggal di Jl. HOS Cokroaminoto III H-54 Semarang. Pendidikan sarjana ditempuh di S1 Keperawatan UNDIP Semarang tahun 2005. Selanjutnya penulis melanjutkan profesi di Ners UNDIP Semarang Tahun 2010. Kecintaannya pada dunia kesehatan membawanya untuk melanjutkan pendidikan S2 Keperawatan di UNPAD. Berbagai pengalaman organisasi ataupun pekerjaan penulis diantaranya Anggota HIPGABI JawaTengah, selanjutnya Anggota TIM Penilai PAK Stikes Kesdam IV/Diponegoro. Penulis pernah menjabat sebagai Tim Reviewer Internal Stikes Kesdam IV/Diponegoro dan pada tahun 2013-2018 diamanahi sebagai Kepala LPPM Stikes Kesdam IV/Diponegoro periode. Saat ini aktifitas penulis adalah Wakil Ketua Bidang Akademik Stikes Kesdam IV/Diponegoro periode 2020-sekarang.

**TEKNIK RELAKSASI BENSON
MENURUNKAN RESPON FISIOLOGIS
DAN PSIKOLOGIS PADA STROKE**

**Ns. Dwi Mulianda.,M.Kep
Ns. Ainnur Rahmanti.,M.Kep**



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**TEKNIK RELAKSASI BENSON MENURUNKAN RESPON
FISIOLOGIS DAN PSIKOLOGIS PADA STROKE**

Penulis : Ns. Dwi Mulianda.,M.Kep
Ns. Ainnur Rahmanti.,M.Kep

Editor : Darmawan Edi Winoto, S.Pd., M.Pd.

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Tukaryanto, S.Pd, Gr.

ISBN : 978-623-5251-55-4

No HKI : EC00202219874

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul “Teknik Relaksasi Benson Menurunkan Respon Fisiologis dan Psikologis pada Stroke”. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih pada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Stroke merupakan kelainan fungsi otak yang timbul mendadak disebabkan karena terjadinya gangguan pembuluh darah otak yang dapat menyebabkan berbagai deficit neurologis, kerusakan jaringan otak secara klinis dalam jangka waktu yang relative lama, dan gangguan kemampuan fungsional anggota gerak atas. Penanganan pasien stroke yang mengalami gangguan syaraf pada anggota gerak salah satunya berupa latihan fisik dengan tehnik *mirror neuron system*, sedangkan gangguan syaraf lainnya, tehnik-tehnik yang dapat dilakukan menyesuaikan bentuk gangguan. Pada buku ini, penulis akan membahas lebih mendalam mengenai Teknik relaksasi pada pasien stroke.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan guna penyempurnaan buku ini. Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 RESPON RELAKSASI BENSON TERHADAP RESPON FISIOLOGIS PASIEN STROKE 7	
A. Pendahuluan.....	7
B. Stroke.....	15
C. <i>Outcome</i> Stroke.....	19
1. <i>Outcome</i> Stroke (Respon Fisiologis)	19
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Outcome</i> Stroke (Respon Fisiologis)	21
3. Mekanisme Respon Imun terhadap Stroke.....	26
D. Respon Stres.....	29
E. Respon Relaksasi Benson.....	32
F. Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Respon Fisiologis	37
G. Penutup	40
H. Daftar Pustaka	41
BAB 2 RESPON RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN RESPON PSIKOLOGIS DEPRESI PASCA STROKE	49
A. Pendahuluan.....	49
B. Depresi Pasca Stroke	51
C. Karakteristik Responden	56
1. Usia	56
2. Jenis kelamin	57
3. Pendidikan	58
4. Pekerjaan	58
5. Merokok	58
6. Social support.....	61
7. Depresi Paska Stroke	62
D. Efektivitas Respon Relaksasi Benson terhadap Depresi Paska Stroke Iskemik	63
E. Penutup	67
F. Daftar Pustaka	67

BAB 3 LATIHAN MIRROR NEURON SYSTEM TERHADAP RESPON FISIOLOGIS PASCA STROKE.....	72
A. Pendahuluan	72
B. Efektivitas Pengaruh Latihan <i>Mirror Neuron System</i> (MNS).....	74
C. Penutup.....	81
D. Daftar Pustaka.....	82



**TEKNIK RELAKSASI BENSON
MENURUNKAN RESPON FISILOGIS
DAN PSIKOLOGIS PADA STROKE**

**Ns. Dwi Mulianda., M. Kep.
Ns. Ainnur Rahmanti., M. Kep.**



BAB 1

RESPON RELAKSASI BENSON TERHADAP RESPON FISIOLIGIS PASIEN STROKE

A. Pendahuluan

Stroke adalah suatu kondisi perubahan neurologik dimana fungsi sistem saraf pusat menjadi tidak normal disebabkan suplai darah normal menuju otak mengalami hambatan sehingga sirkulasi darah ke bagian otak terganggu.^{1,2} Stroke didefinisikan sebagai iskemia pada otak, sumsum tulang belakang, atau kematian sel retina berdasarkan neuropathological, neuroimaging, dan/ bukti klinis cedera permanen.³ Stroke merupakan gangguan serebrovaskuler utama yang paling sering terjadi.

Proyeksi pasien stroke saat ini rata-rata dalam 40 detik seseorang memiliki sebuah pengalaman stroke dan bertambah menjadi 4 juta penderita stroke pada tahun 2030 di Amerika Serikat.⁴ Stroke merupakan penyebab kematian utama di Indonesia sebanyak 15,4%. Prevalensi stroke di Indonesia

¹ Smeltzer, S. & Bare, B. Text Book Medical Surgical Nursing. St. Louis Missouri Elsevier Saunders. 2016.

² Black & Hawks. Medical Surgical Nursing. Clinical management for positive outcome. 8thed. St Louis Missouri Elsevier Saunders. 2009.

³ Ralph L. S, Scott E. K, Joseph P. B, Louis R. C, J.J. (Buddy) C, Antonio C, et al. *Updated definition of stroke for the 21st century a statement for healthcare professionals from the american heart association/american stroke association*. American Heart Association, Inc. diakses <http://stroke.ahajournals.org>. DOI:10.1161/STR.0b013e318296aece.2013.

⁴ Go AS, Mozaffarian D, Roger VL, Benjamin EJ, Berry JD, Borden WB, Bravata DM, Dai S, Ford ES and Fox CS. *Heart disease and stroke statistics*. 2013 update: a report from the American Heart Association. *Circulation* 2013; 127: e6.

Benson pada kelompok intervensi lebih baik dari pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata \pm SD post tes respon fisiologis kelompok intervensi adalah 3,57 \pm 3.696 (stroke ringan) dan kelompok kontrol adalah 6,10 \pm 4.493 (stroke sedang). Kemudian analisis perbedaan respon fisiologis stroke iskemik akut sebelum dan setelah dilakukan respon relaksasi Benson pada kelompok intervensi perubahannya lebih baik daripada kelompok kontrol dengan nilai respon fisiologis pada kelompok intervensi adalah Z= -4.083 dan kelompok kontrol Z= -3.631.

H. Daftar Pustaka

- ¹ Smeltzer, S. & Bare, B. Text Book Medical Surgical Nursing. St. Louis Missouri Elsevier Saunders. 2016.
- ² Black & Hawks. Medical Surgical Nursing. Clinical management for positive outcome. 8thed. St Louis Missouri Elsevier Saunders. 2009.
- ³ Ralph L. S, Scott E. K, Joseph P. B, Louis R. C, J.J. (Buddy) C, Antonio C, et al. *Updated definition of stroke for the 21st century a statement for healthcare professionals from the american heart association/american stroke association*. American Heart Association, Inc. diakses <http://stroke.ahajournals.org>. DOI:10.1161/STR.0b013e318296 aeca.2013.
- ⁴ Go AS, Mozaffarian D, Roger VL, Benjamin EJ, Berry JD, Borden WB, Bravata DM, Dai S, Ford ES and Fox CS. *Heart disease and stroke statistics*. 2013 update: a report from the American Heart Association. *Circulation* 2013; 127: e6.
- ⁵ Riset Kesehatan Dasar. *Laporan nasional rikesdas*. <http://www.litbang.depkes.go.id> diakses tanggal 4 Januari 2010.
- ⁶ Riset Kesehatan Dasar. *Laporan nasional rikesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan republik Indonesia. 2013.

BAB 2

RESPON RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN RESPON PSIKOLOGIS DEPRESI PASCA STROKE

A. Pendahuluan

Stroke adalah suatu kondisi perubahan neurologik dimana fungsi sistem saraf pusat menjadi tidak normal disebabkan suplai darah normal menuju otak mengalami hambatan sehingga sirkulasi darah ke bagian otak terganggu (Smeltzer & Bare, 2010; Black & Hawks, 2009). Stroke terdiri dari dua kategori, yaitu stroke iskemik dan hemoragik. Stroke iskemik sekitar 80 % dari stroke, sedangkan stroke hemoragik 20 % (Gilen, 2011). Stroke iskemik merupakan jenis stroke yang lebih banyak, sehingga stroke iskemik banyak diminati untuk dijadikan subyek dalam beberapa penelitian.

Pasien stroke akan mengalami gangguan neurologis yang meliputi domain motorik, sensorik, visual, bahasa, kognitif dan afek. Gangguan neurologis pada pasien stroke dapat beresiko tinggi menimbulkan berbagai macam komplikasi diantaranya adalah masalah muskuloskeletal, kesulitan menelan, disfungsi bladder dan bowel, ketidakmampuan melakukan perawatan diri, kerusakan integritas kulit, serta gangguan dalam aspek yang terkait dengan depresi dan fitur sosial (Smeltzer & Bare, 2010; Feng et al, 2014). Salah satu komplikasi stroke yang banyak dilaporkan dalam beberapa penelitian adalah depresi. Prevalensi Depresi Pasca Stroke (DPS) berkisar 11-55 dengan depresi diagnosa dini 1 minggu setelah stroke berada pada tingkat depresi ringan 21- 34%, sedang sampai berat berkisar 17-27% (Kouwenhoven et al, 2011).

sehingga terjadi penurunan tekanan darah, irama jantung, pernafasan, dan konsumsi oksigen. Aksi lambat jalur HPA menyebabkan ACTH merangsang adrenal korteks untuk menurunkan kortisol. Secara signifikan kadar kortisol serum lebih rendah mengikuti periode dari meditasi (Benson & Klipper, 2009)

Berdasarkan hasil penelitian respon relaksasi benson terhadap depresi paska stroke yang menunjukkan signifikan secara statistic, serta hipotesis diterima artinya depresi paska stroke iskemik setelah dilakukan respon relaksasi Benson pada kelompok intervensi lebih baik dari pada kelompok kontrol. Oleh karenanya respon relaksasi benson efektif dilakukan terhadap pasien depresi paska stroke.

E. Penutup

Penulis telah mengidentifikasi karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin. Mayoritas usia terbanyak adalah 75-90. Sedangkan mayoritas jenis kelamin terbanyak adalah lelaki. Penulis telah menganalisis nilai depresi paska stroke iskemik setelah dilakukan respon relaksasi Benson pada kelompok intervensi lebih baik dari pada kelompok control yang hanya diberikan perawatan dari rumah sakit. Analisis perbedaan depresi paska stroke iskemik sebelum dan setelah dilakukan respon relaksasi Benson pada kelompok intervensi perubahannya lebih baik daripada kelompok kontrol. Oleh karenanya respon relaksasi benson efektif dilakukan terhadap penurunan respon psikologis pada pasien depresi paska stroke iskemik.

F. Daftar Pustaka

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fourth edition, text revision (DSM-IV-TRTM)*. Washington DC: American Psychiatric Association; 2000

BAB 3

LATIHAN *MIRROR NEURON* SYSTEM TERHADAP RESPON FISIOLOGIS PASCA STROKE

A. Pendahuluan

Stroke merupakan penyakit penyebab kecatatan nomor satu dunia, sehingga stroke menjadi masalah kesehatan yang mendunia dan semakin penting saat ini. Dilaporkan bahwa setiap tahun terjadi 650.000 kasus stroke yang baru. Dua pertiga stroke terjadi di Negara yang sedang berkembang. Di Indonesia sendiri menurut Yayasan Stroke Indonesia terjadi 63,52 per 100.000 penduduk kasus stroke berusia rata-rata 65 tahun dan 10 % meninggal dunia (Panji,2011).

Komplikasi yang sering terjadi pada pasien dengan gangguan imobilitas akibat kelemahan berupa luka dekubitus, gangguan pembekuan darah, malnutrisi, pneumonia dan infeksi pada saluran kencing. Lebih dari 30 % pasien stroke memerlukan bantuan dalam kehidupan sehari-hari, sekitar 15 % memerlukan fasilitas pelayanan perawatan lanjutan (rumah jompo, pusat rehabilitasi), sekitar 20 % dari pasien stroke memerlukan bantuan berjalan (tongkat, *walker*) dan sebanyak 33% menderita depresi pasca stroke (Swierzewski, 2010).

Stroke menyebabkan berbagai deficit neurologic, bergantung pada lokasi lesi, ukuran area yang perfusinya tidak adekuat, dan jumlah aliran darah kolateral. Gejala deficit neurologic dapat berupa kesulitan bicara, perubahan status mental, gangguan penglihatan, sakit kepala, kesulitan berjalan, kehilangan keseimbangan dan koordinasi. Salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai akibat stroke adalah kehilangan control volunteer terhadap gerakan motorik. Gangguan control

D. Daftar Pustaka

- Basmara. (2011). Efektivitas Terapi Latihan dengan Propioceptif Neuromuscular Facilitation (PNF) Terhadap Perbaikan Kemampuan Fungsional Pasien Pasca Stroke di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP dr. M Djamil Padang (online). Availabel: <http://library.USU.ac.id/keperawatan.pdf>
- Bibing Rahmanto Marjoko, W. U. (2010). Analisis Status Fungsional Pasien Stroke Saat Keluar Ruang Merak II RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. 14p.
- D, P. (2011). *Stroke Bukan Akhir Segalanya*. Jakarta: PT. Alek Media Komputindo.
- Gofir, A. (2009). *Manajemen stroke*. Yogyakarta: Pustaka Cendekia Press.
- I.M.M, S. (2011). Effect of Action, Observation on Brain Activity, Function and Strength". *The University of Brimingham* .
- Irfan. (2010). *Fisioterapi bagi insan stroke*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kozier.B, S. B. (2009). *Buku ajar praktik keperawatan klinis*. Jakarta: EGC.
- Lee, J. H. (2013). Effect of Exercise program using mirror for stroke patient. *International Journal of Content* , 9 (1).
- M. Lacoboni, J. M. (2009). Mirror Neuron System:basic findings and clinical applications. *Brain reasearch Institute* , 216-217.
- Marijnissen, M. (2011). Sparse Restricted Boltzman Machines as a model of the mirror neuron system (thesis). *University of Nijmegen* .
- Meidian A.C, S. D. (2014). Pelatihan Mirror Neuron System Sama Dengan Pelatihan Contraind Movement Therapy dalam Meningkatkan Kemampuan Fungsional Anggota Gerak Atas Pasien Stroke. *Sport and Fitness Journal* , 18-41.



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202219874, 23 Maret 2022

Pencipta
Nama : **Ns. Dwi Mulianda., M.Kep. dan Ns. Ainnur Rahmanti., M.Kep.**
Alamat : **Jl. Arumanis Barat No 1/7 RT 01 RW 02 Kelurahan Tambakaji, Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, Semarang, JAWA TENGAH, 50185**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Stikes Kesdam IV/Diponegoro**
Alamat : **Jl. HOS Cokroaminoto No.4 Kelurahan Barusari Kecamatan Semarang Selatan, Semarang, JAWA TENGAH, 50245**
Kewarganegaraan : **Indonesia**
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Teknik Relaksasi Benson Menurunkan Respon Fisiologis Dan Psikologis Pada Stroke**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **23 Maret 2022, di Purbalingga**
Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**
Nomor pencatatan : **000335271**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.