



**PENGELOLAAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN TERAPI
RELAKSASI BENSON PADA LANSIA KRISIS SITUASIONAL
DI WILAYAH PUSKESMAS KALONGAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Oleh:
ZAHROTUL MUSTAFIDAH
086221031**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

**PENGELOLAAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN TERAPI
RELAKSASI BENSON PADA LANSIA KRISIS SITUASIONAL
DI WILAYAH PUSKESMAS KALONGAN**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai
Gelar Ahli Madya Keperawatan

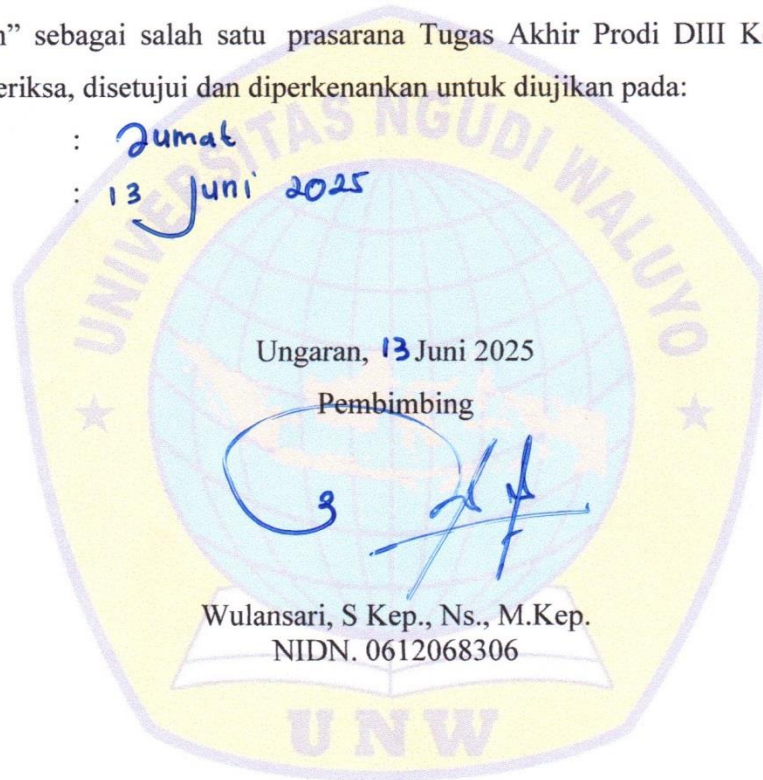
Oleh:
ZAHROTUL MUSTAFIDAH
086221031

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pengelolaan Ansietas dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasional di Wilayah Puskesmas Kalongan" sebagai salah satu prasarana Tugas Akhir Prodi DIII Keperawatan telah diperiksa, disetujui dan diperkenankan untuk diujikan pada:

Hari : *Jumat*
Tanggal : *13 Juni 2025*



Ungaran, 13 Juni 2025

Pembimbing

Wulansari, S Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0612068306

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Berjudul
**PENGELOLAAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN TERAPI
RELAKSASI BENSON PADA LANSIA KRISIS SITUASIONAL
DI WILAYAH PUSKESMAS KALONGAN**


Disusun oleh
Zahrotul Mustafidah
NIM 086221031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi
Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

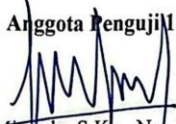
Hari : Senin

Tanggal : 23 Juni 2025


Tim Penguji: **Ketua/ Pembimbing**


(Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 3944761662237032


Anggota Penguji 1


(Joyo Miarado, S.Kp., Ns., M.Kes)
NUPTK. 5144753654130143

Anggota Penguji 2


(Maksum, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 3453756657130103

Ketua Program Studi


(Ana Puji Astuti, S.Kep., Ns., M.Kes)
NUPTK. 6957754655230112

Dekan Fakultas Kesehatan


(Nurizko Susilo, S.Kep., M.Kep)
NUPTK. 8259753654131053

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya.

Nama : Zahrotul Mustafidah

NIM : 086221031

Program Studi/ Fakultas: DIII Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah berjudul "Pengelolaan Ansietas dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasional di Wilayah Puskesmas Kalongan" adalah karya tulis ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



WULANSARI, S Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0612068306

Ungaran, 30 Mei 2025

Yang membuat pernyataan ini




ZAHROTUL MUSTAFIDAH
NIM. 086221031

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Zahrotul Mustafidah

Nomor Induk Mahasiswa : 086221031

Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

Pengelolaan Ansietas dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasional di Wilayah Puskesmas Kalongan

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan *royalti* kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis. Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image yang ada di dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal: 23 Mei 2025

Yang menyatakan



Zahrotul Mustafidah

MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah, tetapi allah berjanji, bahwa sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan”.

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Dan satu lagi, allah tidak membebani seorang hambanya melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Bila esok nanti kau sudah lebih baik, jangan lupakan masa sulitmu ceritakan kembali pada dunia caramu merubah peluh jadi senyuman”

(Andmesh Kemaleng)

“Orang lain gak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success storiesnya aja. Berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”.

Semangat dan tetap berjuang.

“Segola doa dan perjuangan ini kupersembahkan untuk orang tua saya salah satunya ibu saya Siti Marfuah yang tanpa lelah mendukung setiap langkahku bahkan ketika aku sendiri hampir menyerah. “Ridho allah tergantung ridho orang tua”. Terima kasih telah menjadi alasan terbesarku untuk terus melangkah”.

I LOVE YOU IBU TERCINTA

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Karya Tulis Ilmiah,
Zahrotul Mustafidah
086221031**

**PENGELOLAAN ANSIETAS DENGAN PENERAPAN TERAPI
RELAKSASI BENSON PADA LANSIA KRISIS SITUASIONAL DI
WILAYAH PUSKESMAS KALONGAN**

ABSTRAK

Krisis situasional merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh lansia dan dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan pada lansia akan mempengaruhi masalah kesehatan maka diperlukan upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan. Salah satu perawatan nonfarmakologi yang paling efektif untuk mengelola kecemasan lansia adalah menggunakan terapi relaksasi benson.

Tujuan penulisan ini untuk menggambarkan proses pengelolaan kecemasan pada lansia dengan penerapan terapi relaksasi benson pada lansia krisis situasional.

Metode penulisan yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah deskriptif dengan pendekatan pengelolaan yang dimulai dari pengkajian dan diakhiri evaluasi. Penilaian kecemasan pada lansia menggunakan kuesioner HARS. Sampel digunakan untuk penentuan sampel menggunakan purposive sampling.

Hasil Pengelolaan pada lansia dengan skor nilai HARS 21-27 termasuk dalam kriteria kecemasan tingkat sedang. Pada lansia yang mengalami kecemasan tingkat sedang mendapatkan terapi relaksasi benson yang dilakukan selama 10 hari kemudian diukur kembali terjadi penurunan skor HARS dari 26 menjadi 15. Berdasarkan data tersebut mengalami perubahan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan dan terjadi penurunan nilai Hars atau kecemasan. Kesimpulan yang diperoleh adalah intervensi terapi relaksasi benson selama 10 hari mampu menurunkan tingkat kecemasan.

Saran yang dapat diberikan adalah lansia dengan kecemasan dapat diberikan terapi relaksasi benson.

Kata kunci: ansietas, krisis situasional, lansia, terapi relaksasi Benson

Ngudi Waluyo University
Diploma Three Nursing Study Program, Faculty of Health
Scientific Paper,
Zahrotul Mustafidah
086221031

**ANXIETY MANAGEMENT WITH THE APPLICATION OF BENSON
RELAXATION THERAPY IN SITUATIONAL CRISIS ELDERLY IN
KALONGAN PUBLIC HEALTH CENTER**

ABSTRAK

Situational crisis is one of the problems faced by the elderly and can cause anxiety. Anxiety in the elderly will affect health problems, so efforts are needed to reduce anxiety. One of the most effective non-pharmacological treatments for managing elderly anxiety is using Benson relaxation therapy.

The purpose of this paper is to describe the process of managing anxiety in the elderly by applying Benson relaxation therapy to elderly situational crises.

The writing method used in compiling this scientific paper is descriptive with a management approach that starts from assessment and ends with evaluation. Assessment of anxiety in the elderly using the HARS questionnaire. The sample used to determine the sample using purposive sampling.

Management Results in the elderly with a HARS score of 21-27 are included in the criteria for moderate anxiety. In the elderly who experience moderate anxiety, they receive Benson relaxation therapy which is carried out for 10 days and then re-measured, there is a decrease in the HARS score from 26 to 15. Based on these data, there has been a change from moderate anxiety to mild anxiety and there has been a decrease in the Hars value or anxiety.

The conclusion obtained is that Benson relaxation therapy intervention for 10 days can reduce anxiety levels.

The suggestion that can be given is that elderly with anxiety can be given Benson relaxation therapy.

Keywords: anxiety, situational crisis, elderly, Benson relaxation therapy

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan kasus yang berjudul "Pengelolaan Ansietas dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Krisis Situasional Di Wilayah Puskesmas Kalongan" untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma Tiga Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ana Puji Astuti, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam pembuatan laporan kasus ini.
5. Terima Kasih Penguji 1 Joyo Minardo, S.Kep., Ns., M.Kep dan Penguji 2 Maksum, S.Kep., Ns., M.Kep serta Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat dan berkat-NYA.
6. Orang tua saya tercinta, ibu Siti Marfuah dan papi Nur Hidayat beserta keluarga besar, yang telah menjadi sumber kekuatan, doa, dan inspirasi dalam setiap langkah kehidupan. Terima kasih atas cinta yang tak ternilai, kesabaran yang

tak terbatas, dan dukungan yang tiada henti sejak awal hingga hari ini. Tanpa bimbingan, doa, dan keikhlasan mereka, karya ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Semoga karya ini dapat menjadi salah satu bentuk balas budi dan kebanggaan bagi kedua orang tua, serta menjadi amal kebaikan yang terus mengalir.

7. Kepada bapak kandung saya bapak muzamil terimakasih yang selalu mendukung saya, mendoakan saya selama mengikuti Pendidikan di Universitas Ngudi Waluyo.
8. Teman angkatan “Reguler B” Prodi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. Terima kasih untuk segala kenangan susah dan senang yang telah kita lalui bersama hingga akhirnya kita mencapai titik akhir. Kelak jika kita dipisahkan pada jalan yang sudah berbeda, semoga nantinya kalian semua sukses.
9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terimakasih yang selalu hadir membantu, memberikan semangat dan doa untuk saya selama ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat dan berkat-Nya kepada semua yang telah membantu penulis dalam mewujudkan laporan kasus ini. Penulis menyadari dalam penyusunan laporan kasus ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala pendapat saran dan kritikan yang sifatnya membangun, sangat peneliti diharapkan mudah-mudahan penelitian dapat bermanfaat untuk peneliti sendiri dan pembaca pada umumnya.

Ungaran, 30 Mei 2025



Zahrotul Mustafidah

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	viii
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
D. Manfaat	9
BAB II TINJAUAN TEORI	11
A. Konsep Krisis Situasional pada Lansia	11
B. Konsep Dasar Kecemasan Pada Lansia	13
C. Pengelolaan Kecemasan Pada Lansia	19
D. Konsep Teknik Relaksasi Benson	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Pendekatan	30
B. Batasan Istilah	30
C. Unit Analisis	31
D. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus.....	32
E. Pengumpulan Data	32
F. Uji Keabsahan Data.....	33
G. Analisis Data	33
H. Etik Keperawatan	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil	36
B. Pembahasan.....	44
BAB V PENUTUP	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Satuan Acara Penyuluhan	60
Lampiran 2 Leaflet	68
Lampiran 3 Asuhan Keperawatan Gerontik.....	69
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur	95
Lampiran 5 Kuesioner Tingkat Kecemasan	96
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan	99
Lampiran 7 Surat Balasan Permohonan Izin Studi Pendahuluan.....	100
Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Penelitian Dan Mencari Data	101
Lampiran 9 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian Dan Mencari Data	102
Lampiran 10 Lembar Permintaan Responden.....	103
Lampiran 11 Lembar Informent Consent Penjelasan Kepada Responden.....	104
Lampiran 12 Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian.....	108
Lampiran 13 Dokumentasi	109
Lampiran 14 Surat Keterangan Layak Etik.....	110
Lampiran 15 Sertifikat Ujian Toefl.....	111
Lampiran 16 Surat Keterangan Cek Turnitin Plagiarisme.....	112
Lampiran 17 Lembar Konsultasi.....	113
Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup.....	119