

**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