

APLIKASI RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT. PUSKESMAS KALINYAMATAN

ABSTRAK

Lansia di puskesmas kalinyamatan jepara sangat rentan masalah psikososial terutama kecemasan. Gangguan yang dialami oleh lansia membutuhkan upaya untuk mengurangi kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kecemasan lansia sebelum dan sesudah relaksasi benson. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan dua subyek lansia yang tinggal di kalinyamatan. Fokus penelitian ini adalah tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah relaksasi benson dengan menggunakan alat ukur SRAS melalui wawancara, observasi dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek sebelum Relaksasi Benson mengalami tingkat kecemasan sedang (skor 45-49) dan setelah relaksasi benson 10 kali kecemasan menurun menjadi kecemasan ringan. Saran dari peneliti perlu menerapkan latihan relaksasi Benson setidaknya 1 kali sehari dan jadwal teratur untuk latihan relaksasi Benson.

Kata kunci: Ansietas, Lansia, Relaksasi Benson

ABSTRACT

Elderly in puskesmas kalinyamatan jepara very span of psychosocial problems especially is anxiety. Disorders experienced by the elderly need efforts to decrease anxiety. The purpose of this study was to identify the elderly anxiety before and after benson relaxation. The method used in this study is a case study with two elderly subjects who live in kalinyamatan. The focus of this study is the level of anxiety of the elderly before and after benson relaxation with the use of SRAS measuring instruments through interviews, observation and observation. The results of the study showed that both subjects before Benson relaxation experienced moderate level of anxiety (scores of 45-49) and after benson relaxation 10 times anxiety dropped to mild anxiety. Suggestions from researchers need to apply an Benson relaxation exercise at least 1 time a day and regular schedule for Benson relaxation exercises.

Keywords: Anxiety, Elderly, Benson relaxation