

Abstrak
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2024
Lily Wahyuni S.

Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Jember, 2024

xvii + hal + 3 bagan + 9 tabel + 6 lampiran

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu kesehatan jiwa yang paling sering muncul pada lansia. Lansia lebih rentan mengalami kecemasan akibat kehilangan atau penurunan harga diri, berkurangnya aktifitas dan stimulasi, kehilangan kerabat, kehilangan kemandirian fisik dan penyakit kronis. Penatalaksanaan terapi cemas dapat menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu menggunakan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yang menggabungkan relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Jember. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pra experimental design tipe one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah lansia di PSTW Jember yang tercatat 140 lansia dengan besar sampling 52 responden. Teknik sampling *simple random sampling*, besar sampling di hitung dengan rumus slovin. Instrumen penelitian menggunakan SOP dan skala ordinal. Dari hasil uji *wilcoxon* didapat nilai signifikan *p value 0,000* atau $\alpha < 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan lansia. Lansia yang sedang mengalami cemas diharapkan dapat mempertimbangkan teknik relaksasi benson ini sebagai salah satu metode alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan karena dapat diterapkan secara mandiri dan mudah.

Kata kunci : Lansia, Kecemasan, Relaksasi Benson

Daftar Pustaka 21 (2013-2023)

Abstract

*MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER
SI-NURSING UNDERGRADUATE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES*

Skripsi, July 2024

Lily Wahyuni S.

*The Influence of Benson's Relaxation Therapy on Anxiety Levels of Elderly at PSTW
Jember, 2024*

xvii + pages + 3 figures + 9 tables + 6 appendices

Abstract

Anxiety is one of the most common mental health issues among the elderly. The elderly are more susceptible to anxiety due to loss or decline in self-esteem, reduced activity and stimulation, loss of loved ones, loss of physical independence, and chronic illnesses. Management of anxiety therapy can utilize non-pharmacological methods such as Benson relaxation therapy. Benson relaxation therapy is a non-pharmacological intervention aimed at alleviating anxiety by combining relaxation with a focus on belief factors. This study aimed to determine the effect of Benson relaxation therapy on anxiety levels among the elderly at PSTW Jember. The research employed a quantitative pre-experimental design of the type one group pretest-posttest. The population studied consisted of elderly individuals at PSTW Jember, totaling 140, with a sample size of 52 respondents determined using simple random sampling technique and calculated using the Slovin formula. Research instruments included Standard Operating Procedures (SOP) and an ordinal scale. From the Wilcoxon test results, a significant p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$) was obtained. Therefore, it can be concluded that there is an influence of Benson relaxation therapy on the anxiety levels of the elderly. Elderly individuals experiencing anxiety are encouraged to consider Benson relaxation techniques as an alternative method to reduce anxiety levels, as it can be applied independently and is straightforward.

Keywords: Elderly, Anxiety, Benson's Relaxation

References 21 (2013-2023)