

<p>Izmi Rohmah Ikhsani NIM C2016074 Program Studi Sarjana Keperawatan</p>	<p>Dosen pembimbing: 1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep 2. Dyah Rahmawatie RBU, S.Kep., Ns., M.Kep</p>
<p>PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG RELAKSASI BENSON SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA</p>	
<p>RANGKUMAN</p> <p>Latar Belakang: Seiring semakin bertambah usia berbagai macam perubahan akan dialami oleh lansia seperti perubahan fisik maupun psikologi yang dialami akibat proses penuaan yang akan menimbulkan masalah baru salah satunya adalah kecemasan. Terapi relaksasi benson merupakan salah satu pengobatan alternatif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Tujuan: untuk menambah informasi pengetahuan dan wawasan tentang cara mengatasi masalah kecemasan terutama pada lansia dengan pengobatan <i>non</i> farmakologi salah satunya melalui terapi relaksasi benson. Metode: media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa <i>booklet</i> dengan judul “Terapi Relaksasi Benson Sebagai Salah Satu Teknik Atasi Kecemasan Lansia”. Kesimpulan: <i>Booklet</i> terapi relaksasi benson sebagai salah satu teknik atasi kecemasan lansia merupakan <i>booklet</i> yang berisikan ulasan tentang teknik terapi relaksasi benson. <i>Booklet</i> ini berupa buku berukuran kecil, dapat disimpan dalam waktu yang cukup lama, dan praktis dibawa kemana saja. Selain itu desainnya juga dilengkapi dengan gambar gerakan sehingga lansia lebih mudah untuk mempelajarinya. Dengan dibuatnya <i>booklet</i> ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai metode teknik relaksasi benson yang mampu mengurangi masalah kecemasan pada lansia.</p>	
<p>Kata kunci: lansia, terapi relaksasi benson, kecemasan, <i>booklet</i>.</p>	