

# TERAPI *SWEDISH MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN MEDIA VIDEO

**Endah Fitriana Giyartani Muslimah**

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : [endahfitriana2018@gmail.com](mailto:endahfitriana2018@gmail.com)

---

## INTISARI

*Swedish Massage* merupakan tehnik *massage* dan latihan untuk otot dan sendi tehnik ini digunakan terutama untuk relaksasi, meredakan ketegangan otot , dan memperbaiki sirkulasi dan rentang gerak. Di Indonesia prevalensi terkait gangguan mental menurut Riskesdas pada tahun 2018 sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosioinal yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah, nadi, pernafasan dan dapat membuat kondisi menjadi lebih buruk (Muslimah dkk, 2019). Gejala kecemasan yang muncul pada lansia dapat berupa gelisah, mudah emosi, kelelahan, gangguan tidur dan sulit berkonsentrasi (Sukmawati dkk, 2019). Terapi *swedish massage* dapat digunakan sebagai alat alternative dalam upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan secara non farmakologis. Terapi *swedish massage* dilakukan 1 minggu 3 kali dengan durasi waktu 20 menit setiap responden. Salah satu media yang dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang terapi *swedish massage* untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah media video. Video dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat luas tentang pengendalian kecemasan. Karena media video dapat memberikan informasi secara singkat dan jelas. Dapat disimpulkan bahwa media video dapat memberikan pengetahuan terapi *swedish massage* untuk menurunkan tingkat kecemasan.

**Kata Kunci** : Kecemasan, *Swedish Massage*, Pengetahuan, Video.