

PENGARUH PEMBERIAN *BENSON RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA

Nabela Umi Karomah¹, Dita Mirawati²

nabelaumi@gmail.com

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Meningkatnya usia harapan hidup merupakan salah satu indikator utama tingkat kesehatan pada masyarakat, maka dari itu dengan seiring meningkatnya usia harapan hidup berarti semakin banyak penduduk yang berlanjut usia. Proses penuaan akan mengakibatkan lansia mengalami penurunan kemampuan fisik, otak dan psikologi. Kemampuan otak menurun mengakibatkan tubuh rentan terkena sakit dan cemas. *Benson relaxation technique* merupakan teknik relaksasi gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan secara individu. Prevelensi kecemasan di Indonesia pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, pada usia 65-75 tahun 9,7% dan pada usia 75 tahun 13,4%. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan lansia. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi eksperimental*. Sampel sebanyak 22 responden dengan *purposive sampling*. Pengukuran Kecemasan Menggunakan *Generalized Anxiety Disordered (GAD-7 Scale)*. **Hasil:** Berdasarkan Uji *Wilcoxon* dengan menggunakan instrumen pengukuran GAD-7 nilai signifikansi 0,014 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** adanya pengaruh pemberian *Benson relaxation technique* terhadap tingkat kecemasan lansia.

Kata Kunci: Kecemasan; Lansia; *Benson relaxation technique*; GAD-7