

Nur Intan Puspita Hati	Dosen Pembimbing:
NIM C2016101	1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep
Program Studi Ilmu Keperawatan	2. Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI
UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA LANSIA MELALUI MEDIA *BOOKLET***

INTISARI

Latar Belakang : Menua merupakan suatu proses menurunnya daya tahan tubuh, terjadi kemunduran fisik, psikis dan sosial. Kemunduran yang sering terjadi pada lansia adalah kecemasan, depresi, demensia, gangguan proses pikir, gangguan fisik serta perilaku. Kecemasan merupakan pengalaman emosi sehingga orang akan merasakan perasaan khawatir seolah-olah ada sesuatu buruk yang akan terjadi. Penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia adalah dengan relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan untuk menurunkan ketegangan otot, insomnia serta untuk mengurangi tingkat kecemasan. Media yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi kepada lansia dalam upaya mengurangi kecemasan adalah media *booklet*. *Booklet* merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan singkat dan disertai gambar yang jelas sehingga mempermudah pembaca untuk memahami informasi di dalam *booklet*. **Tujuan :** Meningkatkan pengetahuan dan mampu menerapkan kembali dalam kehidupan sehari-hari lansia mengenai relaksasi otot progresif sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan. **Kesimpulan :** *Booklet* relaksasi otot progresif sebagai upaya penurunan kecemasan pada lansia ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi penurunan kecemasan pada lansia yang dapat dilakukan secara mandiri. *Booklet* ini dapat digunakan oleh lansia, petugas kesehatan maupun masyarakat umum.

Kata Kunci : Lanjut Usia, Kecemasan, Relaksasi otot progresif, *Booklet*.