

**METODE RELAKSASI BENSON UNTUK MENGURANGI *KECEMASAN*  
*PADA LANSIA DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL***

**Angga Putra Pratama**

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : [anggaarjuna085@gmail.com](mailto:anggaarjuna085@gmail.com)

---

**INTISARI**

Relaksasi benson adalah metode relaksasi teknik relaksasi yang diciptakan oleh *Herbert Benson*, seorang ahli penelitian medis dari fakultas kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Teknik relaksasi ini dikenal dengan nama teknik relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan salah satu teknik yang sederhana, mudah penatalaksanaannya, dan tidak memerlukan biaya. Relaksasi benson ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu. Relaksasi ini menggunakan teknik relaksasi pernafasan yang bisa digunakan dirumah sakit yang mengalami nyeri atau kecemasan (Solehati dan Kosasih, 2015).

**Kata kunci** : Relaksasi Benson , Kecemasan, Lansia, Audiovisual.