

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM DAN SESUDAH
DILAKUKAN TERAPI RELAKSASI BENSON
PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA**

SKRIPSI



**Oleh:
Baratri Tirtan Warlista
NIM. 23102234**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia” telah di uji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada :

Hari : Senin
Tanggal : 21 Juli 2025
Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

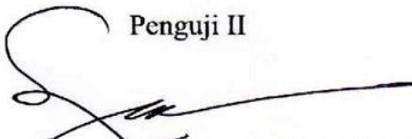
Tim Penguji

Ketua Penguji,



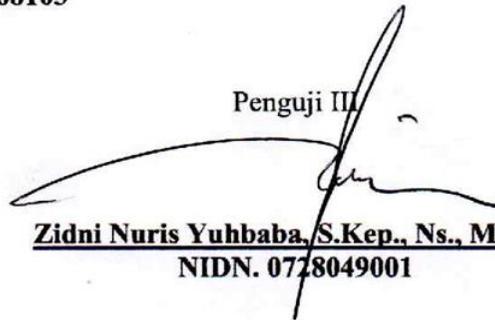
Achmad Sya'id, S.Kp.,Ns.,M.Kep
NIDN.0701068103

Penguji II



Sahroni Bahriar, S.Kep,Ns,M.Kes
NIDN. 197907312007011005

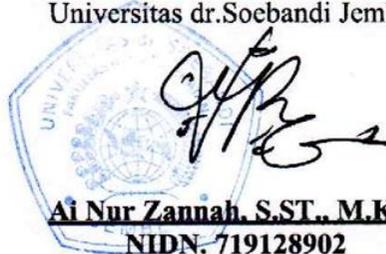
Penguji III



Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0728049001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr.Soebandi Jember



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 719128902

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN TERAPI RELAKSASI BENSON PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA

Baratri Tirtan Warlista¹, Zidni Nuris Yuhbaba²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember, email : info@uds.ac.id

*Korespondensi Penulis : baratriintan@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi pada lansia dapat membaik dan stabil, namun faktor psikologis seperti kecemasan dapat berpengaruh pada penanganan masalah hipertensi. Penatalaksanaan kecemasan pada lansia hipertensi dapat dilakukan dengan non farmakologi seperti teknik relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang memiliki 2 unsur yaitu unsur relaksasi pernafasan dan unsur keagamaan atau spiritualitas dengan frekuensi 1x sehari pada pagi hari selama 10 menit dalam kurun waktu 5 hari. Durasi 5 hari dipilih dalam intervensi karena hal ini mencerminkan fleksibilitas teknik ini dalam beradaptasi dengan kebutuhan dan kenyamanan pasien dalam mengatasi kecemasan. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia hipertensi di posyandu lansia. **Metode:** penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, populasi seluruh lansia hipertensi di Posyandu Cempaka 49, sampel berjumlah 35 orang dengan teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini lembar kuesioner. Analisis penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil:** Dari 35 orang lansia sebelum intervensi dengan tingkat kecemasan sedang 31,4%, berat 57,1%, panic 11,4%, sesudah intervensi tingkat kecemasan ringan 34,3%, sedang 54,3%, berat 11,4% dengan nilai $p = .000 < 0,05$. **Kesimpulan:** ada penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada lansia hipertensi di posyandu lansia. **Diskusi:** diperlukan peningkatan terapi relaksasi benson pada lansia hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Kecemasan, Lansia, Terapi Relaksasi Benson