

EFEKTIFITAS INTERVENSI MANDIRI PERAWAT RELAKSASI BENSON DAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPT. PUSKESMAS LAWAWOI KABUPATEN SIDENRENG RAPPANG

SULKIFLI NURDIN

Program Pascasarjana Magister Keperawatan Universitas Strada Indonesia

ABSTRAK

Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti kesepian, perasaan sedih, depresi, dan *ansietas* (kecemasan). *Ansietas* (kecemasan) termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul, dengan demikian makin bertambahnya jumlah lanjut usia di Indonesia khususnya di wilayah kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektifitas intervensi mandiri perawat relaksasi benson dan hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada Lansia di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest with control grup* dengan metode penelitian *quasi experimental study*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* dengan sampel sebanyak 54 responden yang terdiri dari 27 sampel pada kelompok intervensi relaksasi benson dan 27 sampel pada kelompok intervensi hipnosis lima jari. Teknik analisa data menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, dari 54 responden yang diteliti, adanya perbedaan nilai rata-rata responden sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi benson dan hypnosis lima jari terhadap kecemasan. Hasil analisis statistik menunjukan nilai p sebesar $0,000 < (\alpha=0,05)$, artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, ini berarti bahwa ada pengaruh relaksasi benson dan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang ada di wilayah kerja UPT.Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang. Teknik relaksasi benson dapat membantu menurunkan dan membantu menghadapi kondisi fisik maupun psikologis, jika relaksasi benson dilakukan dengan benar dan teratur akan membuat tubuh menjadi rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami kecemasan, nyeri serta stress. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mempertimbangkan variabel lain seperti latar belakang psikologis dan sosial responden yang mungkin mempengaruhi hasil intervensi.

Kata Kunci: Kecemasan, Relaksasi Benson, Hipnosis lima jari, Lansia.