

ABSTRAK

Tingkat Kecemasan pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Autogenik di Griya Kasih Siloam Malang, Nova Wiliandari (2017) Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi Diploma III Keperawatan Malang, Pembimbing (Utama) Joko Wiyono, S.Kp, M. Kep, Sp.Kom (Pendamping) Drs. H. MZ. Rachman SST. M.Kes.

Kata Kunci: Kecemasan, Relaksasi Autogenik, Lansia Griya Kasih Siloam Malang.

Lansia di Griya Kasih Siloam Malang sangat rentang mengalami masalah psikososial terutama adalah kecemasan. Gangguan yang dialami lansia perlu upaya penurunan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kecemasan lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan dua subyek lansia yang tinggal di Griya Kasih Siloam Malang. Fokus studi ini adalah tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik dengan penggunaan alat ukur GAS melalui wawancara, observasi dan pengamatan. Hasil dari penelitian menunjukkan hasil bahwa kedua subyek sebelum dilakukan relaksasi autogenik mengalami tingkat kecemasan sedang (skore 47-41) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik sebanyak 18 kali kecemasan turun menjadi kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Saran dari peneliti perlu diterapkan latihan relaksasi autogenik minimal 1 kali sehari dan diadakannya jadwal rutin untuk latihan relaksasi autogenik.

ABSTRACT

Levels of Anxiety in the Elderly Before and After Autogenic Relaxation Conducted in Griya

Kasih Siloam Malang, Nova Wiliandari (2017) Scientific Writing Case Study, Diploma III Nursing Program of Malang, Supervisor (Main) Joko Wiyono, S.Kp, M. Kep, Sp .Kom (Companion) Drs. H. MZ. Rachman SST. M.Kes.

Keywords: Anxiety, Autogenic Relaxation, Elderly Griya Kasih Siloam Malang.

Elderly in Griya Kasih Siloam Malang very span of psychosocial problems especially is anxiety. Disorders experienced by the elderly need efforts to decrease anxiety. The purpose of this study was to identify the elderly anxiety before and after autogenic relaxation. The method used in this study is a case study with two elderly subjects who live in Griya Kasih Siloam Malang. The focus of this study is the level of anxiety of the elderly before and after autogenic relaxation with the use of GAS measuring instruments through interviews, observation and observation. The results of the study showed that both subjects before autogenic relaxation experienced moderate level of senility (scores of 47-41) and after autogenic relaxation 18 times anxiety dropped to mild anxiety and no anxiety. Suggestions from researchers need to apply an autogenic relaxation exercise at least 1 time a day and regular schedule for autogenic relaxation exercises.