

Ministry of Health of the Republic of Indonesia

*Bandung Ministry of Health Health Polytechnic
Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma Three Program*

Erina Rusdia

NIM. P17320321050

*Application of Benson Relaxation Therapy to Reduce Anxiety in Adolescents with
Gastritis at SMAN 1 Dramaga Bogor.*

i-xiii 93 pages, 5 CHAPTERS, 5 tables, 1 graph, 8 appendices

ABSTRACT

According to the World Health Organization (2017), the adolescent population consists of a group of individuals aged 10-19 years. Anxiety is a psychological situation where a person feels afraid and worried about something that is not certain to happen. This shows that adolescence is a time where a person's physical, intellectual and emotional transformation causes unhappiness, doubt and conflict with the surrounding environment. Benson's relaxation technique is a relaxation approach that integrates beliefs. Through this technique, Benson relaxation inhibits the activity of the sympathetic nervous system. As a result, the body's muscles relax, creating a feeling of calm and comfort. The aim of this research is to obtain an overview of the application of Benson relaxation therapy in an effort to overcome anxiety with gastritis. This research used a case study design, sampling was carried out non-probability using a purposive sampling technique through screening teenagers using the HARS scale and 4 respondents were obtained who met the sample criteria. The results of this study show that the application of Benson relaxation therapy can reduce anxiety levels in adolescents by reducing anxiety levels by 4-8 points, namely the category of moderate anxiety to mild anxiety after being given therapy. The application of Benson relaxation therapy is recommended to reduce anxiety in adolescents who experience anxiety with gastritis at SMAN 1 Dramaga Bogor.

Keywords : *Anxiety, Adolescent, Benson relaxation therapy*

Bibliography : *24 Source (2015 – 2023)*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Erina Rusdia
NIM. P17320321050

Penrapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja
Dengan Gastritis di SMAN 1 Dramaga Bogor.

i-xiii 93 halaman, 5 BAB, 5 tabel, 1 grafik, 8 lampiran

ABSTRAK

Populasi remaja menurut *World Health Organization* (2017) terdiri dari kelompok individu yang berusia 10-19 tahun. Kecemasan adalah situasi psikologis dimana seseorang merasa takut dan khawatir tentang sesuatu yang belum pasti terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan waktu di mana transformasi fisik, intelektual, dan emosional seseorang menyebabkan ketidakbahagiaan, keraguan, serta konflik dengan lingkungan sekitarnya. Teknik relaksasi Benson adalah suatu pendekatan relaksasi yang mengintegrasikan keyakinan. Melalui teknik ini relaksasi benson menghambat aktivitas sistem saraf simpatis, Akibatnya, otot-otot tubuh menjadi santai, menciptakan perasaan ketenangan dan kenyamanan. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan gambaran mengenai penerapan terapi relaksasi benson dalam upaya mengatasi kecemasan dengan gastritis. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, pengambilan sampel dilakukan secara *non-probability* dengan teknik *purposive sampling* melalui skrining pada remaja menggunakan skala HARS dan didapatkan sebanyak 4 responden yang memenuhi kriteria sampel. Hasil dari penelitian ini menunjukkan penerapan terapi relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dengan penurunan tingkat kecemasan sebanyak 4-8 poin, yaitu kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan setelah diberikan terapi. Penerapan terapi relaksasi benson direkomendasikan untuk menurunkan kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan dengan gastritis di SMAN 1 Dramaga Bogor.

Kata Kunci : Kecemasan, Remaja, Terapi Relaksasi Benson

Daftar Pustaka : 24 Sumber (2015 – 2023)