



Buku Panduan

Intervensi "BRASH Therapy" *(Benson Relaxation, Affirmation, Butterfly Hug and Self-Healing Touch Therapy)*

Ni Luh Putu Dian Yunita Sari

I Made Dwie Pradnya Susila

Ni Wayan Yunnita Ceatra Jayathi

Pande Putu Riskyana

Meity Coryaningsih

Nabilla Rosa Nada Febriana

Ni Putu Ayu Gangga Restu Wedayanti

**Buku Panduan
Intervensi "BRASH Therapy"
(*Benson Relaxation,
Affirmation, Butterfly Hug and
Self-Healing Touch Therapy*)**

PENULIS

**Ni Luh Putu Dian Yunita Sari
I Made Dwie Pradnya Susila
Ni Wayan Yunnita Ceatra Jayathi
Pande Putu Riskyana
Meity Coryaningsih
Nabilla Rosa Nada Febriana
Ni Putu Ayu Gangga Restu Wedayanti**



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Buku Panduan
Intervensi "BRASH Therapy"
(*Benson Relaxation, Affirmation, Butterfly*
***Hug and Self-Healing Touch Therapy*)**

Ni Luh Putu Dian Yunita Sari
I Made Dwie Pradnya Susila
Ni Wayan Yunnita Ceatra Jayathi
Pande Putu Riskyana
Meity Coryaningsih
Nabilla Rosa Nada Febriana
Ni Putu Ayu Gangga Restu Wedayanti

TATA LETAK:
Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:
Rachmadiansyah

SUMBER:
www.tdjpublisher.com

ISBN:
978-634-7051-29-5

CETAKAN PERTAMA:
Desember 2024

UKURAN:
iv+ 110 Hal; 14,8 cm x 21 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk
apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER
Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima
Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com
Telepon: 0380-8436618/081220051382

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas anugerah dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul “**Buku Panduan Intervensi "BRASH Therapy" (Benson Relaxation, Affirmation, Butterfly Hug and Self-Healing Touch Therapy)**”. Kualitas hidup (*Quality of Life*) merupakan persepsi diri seseorang tentang kenikmatan dan kepuasan kehidupan yang dijalannya. Komponen *Quality of Life* terdiri atas kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungannya. Seiring dengan pertambahan usia, lansia akan mengalami penurunan kinerja sistem yang akan menjadi stressor bagi lansia yang mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia. Implementasi relaksasi benson dan afirmasi dengan *butterfly hug* dan terapi *self-healing touch* bertujuan untuk meningkatkan tingkat kualitas hidup lansia. Tindakan relaksasi ini dilakukan secara rutin setiap harinya dengan waktu 10-15 menit. Implementasi ini menggabungkan antara terapi relaksasi nafas dan pemberian afirmasi positif guna meningkatkan kepercayaan diri lansia yang akan menunjang peningkatan *Quality of Life* para lansia..

Tak lupa penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan arahan dan bantuan selama penulis menyelesaikan buku ini. Penulis juga menghaturkan terima kasih untuk teman-teman yang meluangkan waktu untuk berdiskusi serta memotivasi penulis agar buku ini dapat selesai lebih cepat.

Penulis berharap buku ini dapat bermanfaat. Namun, penulis menyadari buku ini tak lepas dari kekurangan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan permohonan maaf serta terbuka untuk kritik dan saran demi perbaikan di masa mendatang.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I LANSIA.....	1
A. Definisi Penuaan.....	1
B. Teori Proses Menua.....	2
C. Definisi Lansia.....	10
D. Klasifikasi Lansia.....	11
E. Status Kesehatan Lansia.....	12
F. Perubahan pada Lansia.....	13
G. Ciri-Ciri Lansia.....	27
H. Tipe Lansia.....	28
I. Tugas Perkembangan Lansia.....	30
J. Permasalahan pada Lansia.....	31
K. Kesejahteraan Lansia.....	34
BAB II BENSON <i>THERAPY</i>	36
A. Definisi Teknik Relaksasi.....	36
B. Jenis Relaksasi.....	37
C. Definisi Teknik Relaksasi Benson.....	38
D. Tujuan Relaksasi Benson.....	40
E. Manfaat Relaksasi Benson.....	41
F. Empat Komponen Dasar Relaksasi Benson.....	42
G. Macam-Macam Teknik Relaksasi Benson.....	43
H. Prosedur Teknik Relaksasi Benson.....	44
I. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson dengan Psikologis (Stress dan Kecemasan).....	48
J. Hubungan Terapi Relaksasi Benson dengan Agama.....	51

BAB III <i>BUTTERFLY HUG, SELF-HEALING TOUCH</i>	
<i>THERAPY, DAN MEDITASI</i>	56
A. Konsep <i>Butterfly Hug</i>	56
B. Konsep <i>Self Healing Touch</i>	62
C. Konsep Meditasi	68
BAB IV <i>QUALITY OF LIFE</i>	78
A. Definisi Quality of Life	78
B. Aspek-Aspek Kualitas Hidup	81
C. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup	85
D. Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup	89
E. Indikator Kualitas Hidup	92
F. Pengukuran Kualitas Hidup	95
BAB V <i>BRASH THERAPY</i>	97
A. Konsep <i>BRASH Therapy</i>	97
B. Tujuan <i>BRASH Therapy</i>	100
C. Metode Pelaksanaan <i>BRASH Therapy</i>	102
DAFTAR PUSTAKA	105