

Original Article

Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022

Effect of Autogenic Relaxation Therapy on Anxiety Levels in Preoperative Patients in Inpatient Rooms at Medistra Hospital in 2022

Pracoyo Broto Atmojo

RS Medistra

Jl. Gatot Subroto No.59, RT.1/RW.4, Kuningan Tim., Kecamatan Setiabudi, Kota Jakarta Selatan,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12950

Email correspondent: pracoyo1975@gmail.com

Abstract

Latar Belakang: Kecemasan merupakan gejala emosi pada seseorang yang berhubungan dengan sesuatu yang ada diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan. Salah satu terapi non farmakologi yang saat ini banyak digunakan adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik akan dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti agar rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, dan denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan kata-kata verbal yang akan membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenic terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang rawat inap Rumah Sakit Medistra Jakarta

Metode: Jenis penelitian ini, kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy Eksperimen*. Sampel dalam penelitian ini ada 21 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini diukur dengan memakai rancangan *Pre-Test Group* dan *Post-Test Without Control Design* dan menggunakan kuesioner DASS 42. Analisis data menggunakan *Paired sample T-Test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan responden (*p-value* 0,000) setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenic.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh setelah diberikan pemberian Tindakan terapi relaksasi autogenic terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RS Medistra Jakarta.

Keyword: cemas, operasi, relaksasi autogenic

Hak Cipta

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Editor: NH

Diterima: 21/11/2022

Direview: 06/06/2023

Publish: 09/06/2023

Available Article: (doi)
10.53801/jipki.v2i3.75

Pendahuluan

Operasi atau pembedahan merupakan salah satu tindakan medis yang penting dalam pelayanan kesehatan dan bertujuan untuk menyelamatkan nyawa, mencegah kecacatan, dan komplikasi.¹ Pre operatif merupakan tahap awal untuk mempersiapkan pasien semaksimal mungkin agar bisa dilaksanakan operasi dengan baik, pemulihan dengan cepat serta terbebas dari komplikasi pasca operatif.² Penelitian di 56 negara dari 192 negara anggota *World Health*

Organization (WHO) tahun 2020 diperkirakan 334,2 juta prosedur operasi dilakukan setiap tahun berpotensi komplikasi dan kematian.³ Data Tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016, menjabarkan bahwa tindakan bedah menempati urutan ke-11 dari 50 pola penyakit di Indonesia dengan persentase 12,8% dan diperkirakan 32% diantaranya merupakan bedah mayor, dan 25,1% mengalami kondisi kejiwaan serta 7% mengalami kecemasan.⁴

Kecemasan merupakan gejala emosi pada seseorang yang berhubungan dengan sesuatu yang ada diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan. Manifestasi pada kecemasan meliputi adanya perubahan fisiologis seperti berkeringat, gemetar, nyeri abdomen, detak jantung meningkat, sesak nafas dan perubahan perilaku seperti bicara cepat, gelisah, reaksi terkejut.⁵ Kecemasan ini perlu mendapat perhatian dan intervensi keperawatan karena keadaan emosional pasien akan berpengaruh kepada fungsi tubuh menjelang operasi. Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual atau muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin. Operasi akan ditunda oleh dokter jika ada tanda-tanda tersebut.⁶

Faktor- faktor yang mempengaruhi gejala cemas pada pasien pre operasi disebabkan berbagai faktor, salah satunya adalah faktor pengetahuan, dukungan keluarga, komunikasi atau sikap perawat dalam mengaplikasikan pencegahan kecemasan pada pasien pre operasi, dan jenis operasi.⁷ Skala pengukuran kecemasan juga bisa di ukur dengan metode *Visual analog scale for anxiety (VAS-A)*, *Hamilton rating scale for anxiety (HRS-A)*, *penn state worry questioner (PSWQ)*, *speilberg statei trait anxiety inventory (STAI)*, *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*.⁸ Terdapat beberapa macam teknik relaksasi yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa cemas, salah satunya yaitu dengan teknik relaksasi autogenik. Teknik relaksasi autogenik merupakan bentuk relaksasi yang bersumber dari diri sendiri.⁹ Tujuan relaksasi autogenik akan dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti agar rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, dan denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan kata-kata verbal yang akan membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai adalah merupakan standar latihan relaksasi autogenik.¹⁰ Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah, meningkatkan respon rileks dan menurunkan stress.¹¹

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RS Medistra Jakarta selama 6 bulan terakhir terdapat 767 tindakan operasi. Pada saat melakukan studi pendahuluan di bulan Desember 2021 peneliti melakukan wawancara dan observasi yang akan direncanakan tindakan pembedahan di Rumah Sakit Medistra didapatkan 9 dari 10 pasien, pasien mengatakan takut dilakukan tindakan operasi dan khawatir sakit saat di operasi. Dengan gejala fisik seperti otot kaku, tegang, terasa pegal, otot mata yang mengatur lensa bekerja berlebihan sehingga mata lelah, telinga berdenging, jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat, mules, mual, diare, sering berkemih, dan gejala psikis meliputi mudah marah, gelisah, sulit relaks, mudah lelah, takut, sulit tidur. Dimana perawat rumah sakit tidak melakukan tindakan intervensi untuk mengurangi kecemasannya dan hanya tindakan spriritual yaitu berdoa.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi autogenic pada pasien pre operasi di RS Medistra Jakarta.

Metode

Desain dalam penelitian adalah penjelasan yang lebih mendalam mengenai metode atau Teknik yang digunakan oleh peneliti sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap peneliti. Rancangan pada penelitian adalah dengan desain penelitian *Quasy eksperimen* dan penelitian ini diukur dengan memakai rancangan *Pre-Test Group and Post-Test Without Control Design* yaitu rancangan yang mengungkapkan pengaruh atau perbedaan yang menyertakan satu kelompok yaitu kelompok intervensi. Dimana kelompok intervensi ini responden yang dilakukan tindakan terapi relaksasi autogonik. Populasi pada penelitian adalah seluruh pasien pre operasi di ruang rawat inap RS Medistra Jakarta pada bulan Juli sebanyak 276 responden. Sampel yang di ambil menggunakan *Quasy eksperimen* minimal 15 sampel. Sampel pada penelitian ini berjumlah 21 responden, yang dimana riset ini dilakukan selama 1 bulan sehingga didapatkan responden yang memenuhi kriteria inklusi yakni 21 responden. Teknik pengambilan sampel yang diambil pada penelitian ini dengan memerlukan Teknik *purposive sampling*.

Penelitian ini sudah lulus uji etik dengan nomor urut uji etik: 849/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/XII/2022. Berikut adalah hasil analisa data univariat dan bivariat dari hasil penelitian yang dilakukan.

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Hasil distribusi responden berdasarkan umur pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Medistra Jakarta Bulan Juli 2022 (N=21)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur		
Remaja akhir	3	14,3%
Dewasa awal	4	19,1%
Dewasa akhir	7	33,3%
Lansia awal	7	33,3%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	38,1
Perempuan	13	61,9
Kecemasan Pre Operasi Sebelum Perlakuan		
Kecemasan ringan	1	4,8
Kecemasan sedang	21	95,2
Kecemasan Pre Operasi Sesudah Perlakuan		
Kecemasan ringan	9	42,9
Kecemasan sedang	12	57,1

Hasil penelitian menunjukkan distribusi umur dari 21 responden pasien pre operasi di Rumah Sakit Medistra Jakarta pada bulan Juli sebagian besar termasuk kriteria umur dewasa akhir sebanyak 7 responden (33,3%) dan lansia awal sebanyak 7 responden (33,3%). Dari 21 responden pasien pre operasi di Rumah Sakit Medistra Jakarta Bulan Juli 2022 sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 13 responden (61,9%). Tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Medistra Jakarta sebelum diberikan terapi autogenik adalah mengalami kecemasan ringan 1 responden (4,8%) dan yang mengalami kecemasan sedang 20 responden (95,2%). Tingkat kecemasan dengan skore terendah adalah 10,00 dan skor tertinggi

adalah 14,00. Tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Medistra Jakarta sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 responden (42,9%) dan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 12 responden (57,1%) dimana yang mengalami kecemasan sedang ini rata rata skor kecemasannya mengalami penurunan. Dari total 21 responden ini skor tingkat kecemasan tertinggi adalah 13,00 dan skor tingkat kecemasan terendah 8,00.

Analisa Bivariate

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil uji normalitas pengaruh pemberian terapi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Rumah Sakit Medistra Jakarta Bulan Juli 2022 sebelum dan sesudah perlakuan. (N=15)

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kecemasan Pre	,926	21	,115
Kecemasan Post	,925	21	,112

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data dengan *shapiro-wilk Test* diperoleh hasil nilai kemaknaan untuk sebelum diberikan terapi autogenik yakni 0,114 sedangkan sesudah diberikan terapi autogenik yakni 0,134. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan $p\text{-value} > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data dari kedua kelompok tersebut normal. Setelah diketahui distribusi datanya normal maka tahap selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan *Paired sampel T-Test*.

Tabel 3. Pengaruh pemberian terapi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Medistra Jakarta Bulan Juni 2022

Variable	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sign.(2-tailed)	N
Tingkat Kecemasan					
Sebelum	12,04	1,24403	0,27147	0,000	21
Sesudah	10,19	1,63153	0,35603		

Berdasarkan tabel 3 bahwa dari hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*, menunjukkan tingkat kecemasan rata-rata sebelum diberikan terapi autogenik adalah 12,04 dengan standar deviasi 1,24403 dan standar errornya 0,27147. Sedangkan pada tingkat kecemasan rata-rata sesudah diberikan terapi autogenik adalah 10,19 dengan standar deviasi 1,6315 dan standar errornya 0,35603. Didapatkan nilai $p\text{-value}$ 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05. Artinya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi autogenik dengan setelah diberikan terapi autogenik. Kesimpulannya tindakan autogenik berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RS Medistra Jakarta Bulan Juli 2022.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Tindakan Terapi Autogenik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Medistra Jakarta sebelum diberikan terapi autogenik adalah mengalami kecemasan ringan dan sedang. Tingkat kecemasan dengan skor terendah adalah 10,00 dan skor tertinggi adalah 14,00.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dengan judul pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida di BPM Kurnia Kecamatan Deli Tua Deli Serdang, dimana responden mengatakan cemas karena belum punya pengalaman melahirkan, takut kondisi bayi yang akan dilahirkan dan takut terjadi komplikasi pada bayinya. Rata-rata tingkat kecemasan pada pasien ibu primigravida tersebut adalah 13,25, dengan kecemasan terendah 7,00 dan kecemasan tertinggi 15,00.¹² Dasar teori yang disampaikan oleh Ifdil (2016) yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan tindakan autogenik pasien mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi.¹³

Dari hasil penelitian, penelitian sebelumnya, serta dasar teori yang ada maka dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan tindakan terapi autogenik tingkat kecemasan pada pasien dapat dikategorikan ringan dan sedang, hal ini disebabkan karena pasien merasa cemas karena kurang pengetahuan tentang tindakan yang akan dilakukan yaitu tentang prosedur dan hal-hal yang berkaitan dengan tindakan operasi. Selain itu kecemasan juga disebabkan karena dukungan dari keluarga yang kurang. Dari segi usia untuk kelompok remaja tingkat kecemasan akan lebih tinggi karena pada usia remaja cenderung lebih takut ada perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya baik fisik maupun psikologis. Dan sebagian dari pasien tersebut tidak tahu bagaimana cara untuk mengurangi atau menghilangkan tingkat kecemasannya. Kalau keadaan ini tidak segera mendapatkan penanganan akan dapat menimbulkan penundaan operasi dan komplikasi setelah dilakukan operasi. Oleh sebab itu sebagai perawat perlu memberikan edukasi dan terapi non farmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut dan mencegah agar tingkat kecemasan tidak semakin memberat dengan melakukan suatu tindakan keperawatan yaitu terapi relaksasi autogenik.

Tingkat Kecemasan Sesudah dilakukan Tindakan Terapi Autogenik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien pre operasi di Rumah Sakit Medistra Jakarta sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik adalah cemas ringan sebanyak 9 responden (42,9%) dan yang mengalami cemas sedang 12 responden (57,1%). Dengan rata-rata tingkat kecemasan 10,23. Tingkat kecemasan dengan skor terendah adalah 8,00 dan skor tertinggi adalah 13,00.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dengan judul pengaruh relaksasi autogenik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi fraktur di RSUD dr Sayidiman Magetan. Dimana setelah dilakukan tindakan terapi autogenik tingkat kecemasan dapat diturunkan dengan rata-rata 8,50 dengan tingkat kecemasan terendah adalah 7,00 dan tingkat kecemasan tertinggi adalah 11,00.¹⁴

Dasar teori yang disampaikan oleh Tantri (2017) menyatakan bahwa relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan kecemasan dan juga ketegangan. Autogenik training (relaksasi autogenik) merupakan teknik yang menggunakan baik gambaran visual dan body awareness, seseorang mencapai relaksasi yang dalam (*deep state of relaxation*). Disebutkan juga bahwa relaksasi autogenik dapat digunakan dalam merawat berbagai macam gangguan seperti menurunkan pikiran yang obsesi, kecemasan (stres), depresi dan permusuhan.¹⁵

Pengaruh Pemberian Terapi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Medistra Jakarta

Berdasarkan tabel 3 bahwa dari hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*, menunjukkan tingkat kecemasan rata-rata sebelum diberikan terapi autogenik

adalah 12,04 dengan standar deviasi 1,24 dan standar errornya 0,271. Sedangkan pada tingkat kecemasan rata-rata sesudah diberikan terapi autogenic adalah 10,19 dengan standar deviasi 1,63 dan standar errornya 0,356. Didapatkan nilai *p-value* 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05. Artinya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi autogenic dengan setelah diberikan terapi autogenic. Kesimpulannya tindakan autogenic berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RS Medistra Jakarta Bulan Juli 2022.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dengan judul pengaruh intervensi keperawatan teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Ungaran. Dimana dengan analisa *t-test* didapatkan nilai *p-value* < 0,05 (0,003) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tindakan terapi autogenic dengan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.⁶

Kesimpulan

Teridentifikasi tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi autogenic di RS Medistra tahun 2022 dalam mengalami kecemasan sedang. Teridentifikasi tingkat kecemasan pasien pre operasi setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi autogenic, responden adalah kecemasan ringan dan kecemasan sedang. Terdapat pengaruh setelah diberikan pemberian tindakan terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan di RS Medistra tahun 2022 .

Konflik Kepentingan

Penelitian ini merupakan penelitian yang independent dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam membantu proses penelitian ini.

Pendanaan

Dana sepenuhnya dari peneliti.

References

1. Rokawie AON, Sulastri S, Anita A. Relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. *J Kesehat*. 2017;8(2):257–62.
2. Wiyono H, Putra PP. Penurunan Tingkat Kecemasan melalui Breathing Exercise. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2021;4(3):481–6.
3. Wibowo AHA. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Dr Sayidiman Magetan. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*; 2020.
4. Herniwati M, Wibowo TA. Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Pre Operasi Fraktur dengan Pemberian Teknik Genggam Jari terhadap Penurunan Kecemasan di Instalasi Gawat Darurat di RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda 2017. 2017;
5. Widyastuti Y. Gambaran kecemasan pada pasien pre operasi fraktur femur di RS Ortopedi Prof. Dr. R Soeharso Surakarta. *Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelit*. 2015;12(02).
6. Tian Y. Pengaruh Intervensi Keperawatan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di RSUD Ungaran. *Univ Ngudi Waluyo Ung*. 2014;
7. Palla A, Sukri M, Suwarsi S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jikp J Ilm Kesehat Pencerah*. 2018;7(1):45–53.
8. Utomo IM. Pengaruh wudhu terhadap kecemasan saat menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2015;
9. Nurastam SNM. Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat

- Nyeri Pada Pasien Post Operasi Seksio Caesarea Di Ruang Cempaka Rsud Ngudi Waluyo. *J Appl Nurs (Jurnal Keperawatan Ter.* 2019;5(2):145–54.
10. Sumarliyah E, Nasrullah D, Lailatul B F, Afifah Z. Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Autogenik Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi. *J Manaj Kesehat Yayasan RS Dr Soetomo.* 2018;4(2):144–52.
 11. Dewi EU, Widari NP. Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. In: *Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah.* 2017.
 12. Manalu AB, Siagian NA, Yanti MD, Ariescha PAY, Barus DT, Purba TJ. Pengaruh Pemberian Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida di BPM Kurnia Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *J Doppler.* 2021;5(1):6–13.
 13. Annisa DF, Ifdil I. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor.* 2016;5(2):93.
 14. Khasanah AN, Syahruramdhani S. Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Pasien dengan Nyeri dan Ansietas Post Operasi Fraktur Collum Humerus. *J Med Nusantara.* 2023;1(2):123–37.
 15. Tantri D. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pasien pre operasi di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *Stikes Muhammadiyah Gombong;* 2017.