

## PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KECEMASAN PASIEN DI RUANG INTENSIVE CARE UNIT RUMAH SAKIT PUSRI PALEMBANG

Lutfi Rosida<sup>1</sup>, Imardiani<sup>2</sup>, Joko Tri Wahyudi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Palembang

### ABSTAK

#### Kata Kunci:

Kecemasan,  
Pasien ICU,  
Terapi Relaksasi  
Autogenik

**Abstract:** *Factors that affect anxiety in the ICU such as feeling worried about the future, lack of knowledge, and fear of using medical devices. Patients being hospitalized in the ICU tend to suffer psychological problems caused by anxiety, depression and psychosis. The study aimed to find out the effect of autogenic relaxation therapy on anxiety of the patients of the ICU Pusri Hospital of Palembang. The design of this study used a pre-experiment with one group pretest and posttest design approach and the sampling technique was consecutive sampling in the ICU room in Palembang Pusri Hospital totaling 16 people. The study was conducted from April 9 to April 30, 2019 using Analog Visual research instruments Scale Anxiety (VAS-A) to measure anxiety by analyzing data using the Dependent T test. The pretest showed the average anxiety score was 43,55 and in the posttest the average was 36,67 with p value of 0,001 ( $p < 0,05$ ). Therapeutic Autogenic Relaxation affected the decline of anxiety of the patients of the ICU of Pusri Hospital of Palembang.*

**Abstrak:** Faktor yang mempengaruhi kecemasan di ruang ICU seperti perasaan khawatir terhadap masa yang akan datang, kurang pengetahuan, dan takut akan pemakaian alat medis. Pasien yang di rawat di ruang ICU cenderung mengalami masalah psikis yang disebabkan karena gangguan cemas, depresi hingga psikosis. Tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pada pasien di ruang ICU Rumah Sakit Pusri Palembang. Desain penelitian ini menggunakan Pre-eksperimen, dengan pendekatan *one group pretest and posttest design* dan teknik pengambilan sampel yaitu *consecutive sampling* di ruang ICU RS Pusri Palembang yang berjumlah 16 orang, dilaksanakan pada tanggal 09 April sampai dengan 30 April 2019 dan menggunakan instrumen penelitian *Visual Analog Scale-Anxiety* (VAS-A) untuk mengukur kecemasan dengan analisa data menggunakan uji *T Dependent*. Penelitian ini didapatkan rata-rata kecemasan *pre-test* yaitu 43,55 dan rata-rata kecemasan *post-test* yaitu 36,6 dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Terapi relaksasi autogenik mempunyai pengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien di ruang ICU RS Pusri Palembang.

Copyright © 2019. *Indonesian Journal for Health Sciences*,  
<http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>, All rights reserved

#### Penulis Korespondensi:

Lutfi Rosida  
Program Studi Ilmu Keperawatan.  
STIKes Muhammadiyah Palembang  
Email: rosidalutfi19@gmail.com

#### Cara Mengutip:

Rosida, Lutfi, dkk. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien di Ruang *Intensive Care Unit* Rumah Sakit Pusri Palembang. *J. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 2, pp. 52-56, 2019.

## PENDAHULUAN

Pasien kritis merupakan pasien dengan kondisi yang mengancam jiwa. Pasien kritis dirawat di ruang ICU (*Intensive Care Unit*) memiliki nilai kematian dan nilai kesakitan yang tinggi. Pasien kritis sangat erat kaitannya dengan perawatan secara intensif serta monitoring penilaian terhadap setiap tindakan yang dilakukan kepada pasien dan membutuhkan pencatatan medis secara kontinyu dan berkesinambungan (Yulia, dkk, 2017).

Pasien yang di rawat di ICU tentunya akan mengalami masalah psikis, masalah psikis dapat terjadi berupa gangguan cemas, depresi hingga psikosis (Wardani, 2016). Cemas dapat melemahkan kondisi pasien jika tidak ditangani akan menyebabkan keadaan pasien semakin buruk seperti mengalami irama jantung yang tidak beraturan, nadi cepat, sesak nafas dan sakit kepala (Hawari, 2011).

Kecemasan adalah perasaan tidak santai karena rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) (Fitryasari, dkk. 2015). Kecemasan dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan takut mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus serta bersifat individual (Chaplin, 2009). Prevalansi tingkat kecemasan di ICU RS Islam Pekanbaru adalah kecemasan ringan (15%), sedang (72,5%), dan berat (12,5%) (Astuti & Sulastri, 2012).

Kecemasan pasien dapat diobati dengan menggunakan tehnik farmakologis dan non-farmakologis. Ada banyak jenis tehnik non farmakologis yang biasa di gunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien, seperti intervensi relaksasi otot progresif, pelatihan autogenik, terapi musik, pernapasan berirama, dan latihan relaksasi lainnya (Potter & Perry, 2007).

Relaksasi autogenik adalah relaksasi bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang (Pratiwi, 2012).

Dari beberapa penelitian sebelumnya terapi relaksasi autogenik belum pernah dilakukan pada pasien di ruang ICU khususnya pasien dengan kecemasan dengan kelebihan terapi relaksasi autogenik yaitu membuat pasien tidak tegang, tidak memerlukan media, menurunkan kecemasan, memberikan efek pada tekanan darah dan frekuensi nadi, meningkatkan motivasi, meningkatkan adaptasi koping, meningkatkan pola tidur (Setyawati, 2010). Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan di ruang ICU.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Pre-Eksperimen* pendekatan *one group pretest and posttest design*. Pengambilan sampel secara non *probability sampling* yaitu menggunakan *consecutive sampling* terhadap 16 orang di ruang ICU. Pengukuran kecemasan menggunakan *Visual Analog scale-Anxiety* (VAS-A), kemudian hasil dengan analisis menggunakan dengan *T Dependent*.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Usia

Karakteristik Responden	Mean	Median	SD	Min	Max
Usia	64,0	64,50	5,06	54	74

Berdasarkan tabel 1 didapatkan rata-rata usia subjek penelitian 64,0 dan standar deviasi 5,06, dengan usia tertinggi 74 tahun dan usia terendah 54 tahun.

**Tabel 2. Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
laki-laki	9	56,3
Perempuan	7	43,8
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan table 2 didapatkan mayoritas jenis kelamin subjek penelitian adalah laki-laki yang berjumlah 9 orang (56,3%).

**Tabel 3.**

**Skor Rata-Rata Kecemasan Subjek Penelitian Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik**

Variabel	Mean	SD	95%		P-Value
			Upper	Lower	
Kecemasan sebelum intervensi	43,55	17,951	4,886	8.877	0.001
Kecemasan setelah intervensi	36,67	17,254			

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan perbedaan kecemasan responden sebelum dan setelah intervensi. Kecemasan sebelum dan setelah intervensi menggunakan uji *T Dependent* diperoleh pvalue = 0,001 ( $P < 0,05$ ) maka, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### 1. Usia

Hasil penelitian dilihat dari tabel 1 menunjukkan rata-rata usia responden di ruang ICU RS Pusri yaitu 64,00, dan St. Deviasi 5,060. Usia terendah responden yaitu usia 54 tahun dan usia tertinggi responden yaitu usia 74 tahun.

Maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga individu yang lebih dewasa sukar untuk mengalami kecemasan

karena setiap individu mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan usia yang belum dewasa (Stuart & Laraia, 2007).

Terbukti pada penelitian didapatkan usia yang matur yaitu usia lanjut usia prevalensi tingkat kecemasannya lebih sedikit dibandingkan dengan usia pertengahan, dan didukung oleh data penelitian usia termuda 54 tahun dengan kecemasan sebelum dilakukan intervensi yaitu 70 dan untuk usia tertua berjumlah dua orang yaitu berusia 74 tahun dengan kecemasan sebelum dilakukan intervensi yaitu 20 dan 30.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Budiman. *F et al*, (2015) yaitu terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kecemasan. Angka prevalensi kecemasan pada pasien pre-operasi dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 83% responden dari usia remaja dan lansia mengalami kecemasan dari yang ringan sampai berat. Diny Vellyana (2017) menyatakan terdapat hubungan antara usia dengan kecemasan dengan P-value menunjukkan  $0,036 < 0,5$  yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat kecemasan.

#### 2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian dilihat dari **tabel 2** menunjukkan jenis kelamin subjek penelitian yang terbanyak yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang sedangkan perempuan sebanyak 7 orang. Namun untuk tingkat kecemasan tertinggi pada laki-laki berada pada skala kecemasan sedang dan pada perempuan berada pada skala kecemasan berat.

Berdasarkan hasil penelitian perempuan cenderung mengalami kecemasan daripada laki-laki, hal ini dikarenakan pada penelitian ini perempuan berada pada usia menopause. Pada saat menopause hormon progesterone dan esterogen menurun dan menyebabkan gejala psikologis ditandai dengan sikap yang mudah tersinggung, depresi, cemas, menurunnya daya ingat (Manuaba, 2009).

Menurunnya hormon progesterone dan esterogen akan mempengaruhi hormon lain dari segi fisik dan psikis dapat mengaktivasi amigdala yang merupakan bagian dari sistem limbik yang berhubungan dengan komponen emosional dari otak. Respon neurologis dari amigdala ditransmisikan dan menstimulasi respon hormonal dari hipotalamus. Hipotalamus akan melepaskan hormone CRF (*corticotropin-releasing factor*) yang menstimulasi hipofisis untuk melepaskan hormon lain yaitu ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) ke dalam darah. ACTH sebagai gantinya menstimulasi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol (Guyton & Hall, 2007).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Diny Vellyana (2017) hasil p-value 0,043 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa terdapat hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan. Berdasarkan penelitian Saragih (2017) didapatkan hasil 76,5% responden perempuan mengalami kecemasan yang tinggi dibandingkan responden laki-laki yang hanya 23,5%.

### 3. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pada Pasien Di Ruang ICU

Hasil analisa *T Dependent* dapat kita lihat dari tabel 3 bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pasien di ICU secara signifikan dengan nilai pvalue yang didapat yaitu 0,001 ( $P < 0,05$ ).

Prinsip yang mendasari terjadinya penurunan kecemasan oleh tehnik terapi relaksasi autogenik ini adalah merlancarkan aliran darah dan dapat merangsang hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan relaksasi autogenik, maka beta-endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan

system limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai obat penenang alami (Haruyama, 2011).

Adapun enam fase terapi relaksasi autogenik yaitu fokus pada sensasi berat, sensasi hangat, sensasi hangat di area jantung, fokus pada pernafasan, fokus sensasi hangat di bagian abdomen, dan sensasi dingin di kepala (Setyawati, 2010). Karena memiliki 6 fase tersebut sehingga mampu menurunkan kecemasan didukung dari penelitian ini didapatkan hasil nilai mean sebelum terapi relaksasi autogenik 43,55 dan nilai standar deviasi 17,951 dengan kecemasan terendah 20 dan kecemasan tertinggi 80. Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik kecemasan turun dengan didapatkan nilai mean 36,67 dan nilai standar deviasi 17,254 dengan kecemasan terendah 17 dan kecemasan tertinggi 70.

Penelitian ini didukung juga dari penelitian sebelumnya yaitu penelitian Muslimin (2013) dengan hasil  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) dan Umi Istianah (2015) dengan hasil  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

### KESIMPULAN

Rata-rata kecemasan pasien sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik yaitu 43,55. Rata-rata kecemasan pasien setelah diberikan terapi relaksasi autogenik yaitu 36,67. Terdapat pengaruh dalam menurunkan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik pada pasien di ICU yaitu ( $p = 0,001$ ).

### DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti & Sulastri. (2012). *Tingkat Kecemasan Pasien Yang Dirawat Di Ruang Icu Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Pekanbaru*. Jurnal Penelitian Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau, e-journal Vol. 2 No. 2, Mei 2012.

2. Budiman, F,et.all. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Infark Miokard Akut di Ruangan CVCU RSUP Prof. Dr. R. Kandou Manado*. e- Journal Keperawatan (e-Kp). Vol.3 No.3 Agustus 2015: Manado
3. Chaplin, J.P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
4. Fitryasari, Yusuf Rizky & Nihayati, Hanik ending. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
5. Guyton A.C. and J.E. Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
6. Haruyama, S. (2011). *The Miracle of Endorphin*. Bandung: Qanita.
7. Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. FKUI. Jakarta: Gaya Baru.
8. Istianah, Umi. (2015). *Tentang Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Esensial Di Panti Sosial Tresna Wredha Abiyoso Pakem Yogyakarta*.
9. Manuaba (2009). *Buku ajar patologi obstetri untuk mahasiswa kebidanan*. Jakarta: EGC.
10. Muslimin. (2013). *Efektivitas Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Kuretase*.
11. Potter, & Perry, A. G. 2007. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC.
12. Pratiwi, R. (2012). *Dasar-Dasar Terapi Da Rehabilitasi Fisik*. Jakarta: Hipokrates.
13. Saragih, Dameria. (2017). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Yang Dirawat Di Ruang Icu/Iccu Rs Husada Jakarta*.
14. Setyawati. Andina. (2010). *Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Hipertensi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit D.I. Yogyakarta dan Jawa Tengah*. Universitas Indonesia: Jakarta. [lontar.ui.ac.id](http://lontar.ui.ac.id) > file > 137211-T Andina Setyawati.
15. Stuart, G.W., and Laraia, M.T. (2007). *Principles and practice of psychiatric nursing*.
16. Vellyana, Diny. (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu*.
17. Wardani, Ia Kusuma. (2016). *Prevalensi Tingkat Kecemasan Pada Caregiver Pasien Yang Dirawat Di Ruang Intensive Care Unit (Icu) Rsup Sanglah Denpasar*.
18. Yulia, dkk. (2017). *Assessment Gawat Darurat*. Jakarta: EGC