

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENESIK
TERHADAP KECEMASAN PASIEN DI RUANG RAWAT INAP
(DAHLIA) RSUD KABUPATEN MAJENE



NURUL HIKMA
B0220344

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
2025

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENESIK
TERHADAP KECEMASAN PASIEN DI RUANG RAWAT INAP
(DAHLIA) RSUD KABUPATEN MAJENE



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1 keperawatan

NURUL HIKMA
B0220344

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Sripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun merujuk telah saya nyatakan dengan benar

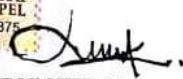
Nama: Nurul Hikma

NIM: B0220344

Tahun: 2025



angan


NURUL HIKMA
B0220344

Fakultas Ilmu Kesehatan

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Dengan Judul :

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENESIK TERHADAP
KECEMASAN PASIEN DI RUANG RAWAT INAP (DAHLIA) RSUD
KABUPATEN MAJENE**

Yang diajukan Oleh :

**NURUL HIKMA
B0220344**

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan dewan penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Menyetujui

Pembimbing I



Ika Muzdalia, S.Kep.,Ns.,M.Kes

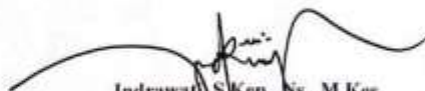
Pembimbing II



Masvita Haerianti, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui

**Ketua Program studi SI Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan**



Indrawati, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN.0030067903

Fakultas Ilmu Kesehatan

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul :

PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENESIK TERHADAP KECEMASAN PASIEN DI RUANG RAWAT INAP (DAHLIA) RSUD KABUPATEN MAJENE

Disusun dan diajukan oleh:

NURUL HIKMA
B0220344

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Dewan penguji:

Indrawati, S.Kep.,Ns., M.Kes

(.....)

Irfan, S. Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Maryati, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Dosen pembimbing

Ika Muzdalia, S.Kep.,Ns., M.Kes

(.....)

Masyita Haerianti, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....)

Mengetahui

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Habibi/SKM., M.Kes
NIP. 1987091020150310005

Ketua
Program Studi Ilmu Keperawatan

(.....)
Indrawati, S. Kep., NS., M.Kes
NIDN. 0030067903

Fakultas Ilmu Kesehatan

ABSTRAK

NAMA : Nurul Hikma
NIM : B0220344
PRODI : S1 ILMU KEPERAWATAN
JUDUL : Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenesik Terhadap Kecemasan Pasien di Ruang Rawat Inap (Dahlia) RSUD Kabupaten Majene

Pendahuluan Kecemasan adalah perasaan tidak santai karena rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Kecemasan dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan takut mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus serta bersifat individual. Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai gejala-gejala seperti ketegangan otot, tertekan, kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan memiliki gangguan tidur yang dapat memengaruhi kehidupan individu sehari-hari dalam berbagai aspek kehidupan. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenesik terhadap kecemasan pasien di ruang rawat inap (dahlia) RSUD Kabupaten Majene. **Jenis penelitian** ini merupakan penelitian experimental design dengan metode one group pre test post test design. Pengambilan sampel dilakukan teknik simple random sampling dan terdapat 15 responden dalam penelitian ini. **Hasil** penelitian ini diperoleh tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan perlakuan berupa terapi relaksasi autogenesik yaitu kecemasan berat sebanyak 11 orang (73,3 %). Terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenesik terhadap kecemasan pasien di ruang rawat inap (Dahlia) RSUD Kabupaten Majene.

Kata kunci : Terapi relaksasi autogenesik, kecemasan

ABSTRACT

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.

Pasien yang menjalani perawatan di RS tentunya akan mengalami masalah psikis berupa kecemasan, ketakutan dan depresi. Beberapa pasien mengalami kecemasan dengan kondisi penyakitnya dan memikirkan apakah dia dapat sembuh dengan baik setelah melakukan pengobatan. Beberapa pasien juga mengalami kecemasan karena memikirkan pekerjaan yang ditinggalkan karena sakit dan diantara mereka ada yang cemas karena memikirkan anak-anak atau keluarganya (Rosida *et al*, 2024).

Kecemasan adalah perasaan tidak santai karena rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) (Fitryasari *et al*, 2021). Kecemasan dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan takut mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus serta bersifat individual (Caplin, 2019). Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai gejala-gejala seperti ketegangan otot, tertekan, kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan memiliki gangguan tidur yang dapat memengaruhi kehidupan individu sehari-hari dalam berbagai aspek kehidupan (Novianti & Yudianto, 2021).

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa gangguan kecemasan pada manusia di dunia diperkirakan mencapai 3.6%, dari jumlah populasi global. Diperkirakan jumlah yang mengalami kecemasan di dunia saat ini sekitar 264 juta penduduk pada tahun 2005 dan meningkat pada tahun 2017 menjadi 284 juta jiwa. Lebih lanjut WHO menyebutkan bahwa sebanyak 63% yang mengalami kecemasan adalah perempuan (Pratiwi *et al*, 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) didapatkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 14 juta penduduk pada usia 15 tahun keatas atau sekitar 6% dari seluruh populasi di Indonesia. Kemudian berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2020) menyebutkan bahwa terdapat 23.000 orang yang mengalami depresi dan sebanyak 18.373 orang yang mengalami kecemasan dan sekitar 1.193 yang mencoba melakukan tindakan bunuh diri karena depresi dan kecemasan.

Kecemasan yang terjadi secara terus menerus dapat menimbulkan dampak yang buruk kepada penderita yang mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan dapat berdampak terhadap perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit focus dalam bereaktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, susah tidur. Kecemasan juga berdampak kepada system pencernaan dan Kardiovaskuler. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa gangguan kecemasan menyebabkan diare dan peningkatan tekanan darah (Jurnawi, 2021).

Kecemasan pasien dapat diobati dengan dua cara yaitu secara farmakologik berupa pemberian obat dan non farmakologik. Terdapat beberapa jenis teknik non farmakologik yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan menggunakan terapi relaksasi autogenik, terapi music, pernapasan berirama, dan relaksasi lainnya (Rosida *et all*, 2024).

Tehnik relaksasi outogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang dapat membuat pikiran pasien menjadi tenang. Kelebihan tehnik relaksasi autogenic yaitu membuat pasien tidak tegang, tidak memerlukan media, dapat menurunkan tekanan darah dan frekuensi nadi, meningkatkan motivasi pasien, meningkatkan pola tidur dan dapat meningkatkan adaptasi koping. Namun demikian, tehnik relaksasi autogenesik memiliki kelemahan yaitu tidak dapat diberikan kepada pasien yang sudah diberikan obat antidepresan atau sejenisnya (Subiyakto & Ariyani, 2024).

Penelitian Abdullah *et all* (2021) dengan judul pengaruh penerapan teknik relaksasi autogenesik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Primigravida, menemukan bahwa tehnik relaksasi autogenesik dapat menurunkan kecemasan ibu hamil Primigravida. Penelitian Utami *et all* (2021) dengan judul pengaruh terapi relaksasi autogenesik terhadap kecemasan dan nyeri nyeri di ruang Intensive care unit menemukan bahwa tehnik relaksasi autogenensik dapat menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian Subiyakto & Ariyani (2024) dengan judul penelitian pengaruh terapi relaksasi autogenesik terhadap kecemasan dan tekanan darah pasien pre operasi di ruang Mawar 3 RSUD DR. MOEWARDI Surakarta, menemukan bahwa tehnik relaksasi autotgenik menurunkan cemas dan tekanan darah pasien pre operasi di ruang Mawar 3 RSUD DR. MOEWARDI Surakarta.

Hasil studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di ruang rawat inap Dahlia RSUD Majene didapatkan dari hasil wawancara dengan pasien mengalami gangguan yang disebabkan cemas dengan kondisi penyakitnya dan adapula yang merasa cemas karena memikirkan pekerjaannya. Selain itu terdapat pasien yang merasa cemas karena memikirkan anaknya yang masih kecil dan terpaksa ditinggal karena dirawat di rumah sakit.

Berdasarkan pada uraian tersebut, peneliti tertarik dan berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh terapi relaksasi autogenesik terhadap kecemasan pasien di ruang rawat inap Dahlia Rumah Sakit Umum Kabupaten Majene”.

2.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian adalah “Bagaimanapengaruh terapi relaksasi autogenesik terhadap kecemasan pasien di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Majene”.

3.1 Tujuan Penelitian

3.1.1 Tujuan Umum

Diketahui pengaruh terapi relaksasi autogenesik terhadap kecemasan pasien di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Majene”.

3.1.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan tehnik relaksasi autogenesik di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Majene”.
2. Diketahui tingkat kecemasan pasien sesudah diberikan tehnik relaksasi autogeetik di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Majene”..

4.1 Manfaat Penelitian

4.1.1 Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan tambahan kepada setiap pasien di RS cara menurunkan dan mengurangi kecemasan.

4.1.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini bertujuan untuk menambah literatur dan informasi ilmiah mengenai pengaruh terapi relaksasi autogenesik terhadap kecemasan pasien di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Majene”..

4.1.3 Bagi Perawat dan Rumah Sakit

Perawat mengetahui cara atau langkah teknik relaksasi autogenesik, kemudian bisa mempraktikkan atau mengajarkan kepada keluarga pasien teknik relaksasi tersebut sehingga kecemasan pasien dapat berkurang.

4.1.4 Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman serta keterampilan praktis tentang pengaruh terapi relaksasi autogenesik terhadap kecemasan pasien di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Majene”..

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Kecemasan responden sebelum dilakukan perlakuan berupa terapi relaksasi autogenesik mayoritas masuk di kategori kecemasan berat di ruang rawat inap RSUD Kabupaten Majene
2. Kecemasan pasien sesudah diberikan Teknik relaksasi autogenesik di ruang rawat inap RSUD Kabupaten Majene
3. Terapi relaksasi autogenesik terhadap kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenesik Mayoritas termasuk di kategori kecemasan sedang di ruang rawat inap (dahlia) RSUD Kabupaten Majene.

6.2 Saran

1. Bagi Pasien

Diharapkan kepada pasien untuk dapat memilih menggunakan terapi relaksasi autogenesik sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan dan mengurangi kecemasan yang dirasakan.
2. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dapat menggunakan terapi relaksasi autogenesik sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat diberikan kepada pasien untuk menurunkan kecemasan selain menggunakan obat-obatan atau antidepresan.
3. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan untuk menggunakan sebagai salah satu informasi yang dapat menunjang pengetahuan dan pembaruan.
4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk menambah sampel untuk lebih menguatkan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(1),
- Akbar, F. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan, Frekuensi Nadi dan Tekanan Darah terhadap pasien dengan Acute Coronary Syndrome (ACS) di RSUP Dr. M. Djamil Padang 2021. *Universitas Andalas*. Available from : <https://scholar.unand.ac.id/99933/>.
- Akhirul, T., & Fitriana, N. F. (2020). Hubungan Rensponse Time Pelayanan Instalasi Gawat Darurat (IGD) Dengan Tingkat Kepuasan Pasien. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 001(September),.
- Amiman. (2019). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat*. *Jurnal Keperawatan*, 7(2).
- Asmadi. 2018. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Atmojo, P. B. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(3). doi:<https://jurnalinterprofesi.com/index.php/jipki/article/view/75>
- Chaplin, J.P. (2019). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Riwayat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta II*, 3(2). doi:<https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKep/article/view>
- Fakhrizal, Marthoenis, & Ismail, N. (2020). Analisis Waiting Time Terhadap Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Ibu dan Anak Pemerintah Aceh. *Aceh Merdeka*, 4(2), 45–57.
- Fitryasari, Yusuf Rizky & Nihayati, Hanik ending. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Francesco, P. Mauro, M.G. Gianluca, C. & Enrico, M., 2018. *The Efficacy of Relaxation Training in Treating Anxiety*. IJBCT, Consolidated Volume 5, No. 3 & 4.
- Hashim, H.A., Hanafi, H. & Yusof, A., 2021. *The Effects of Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Relaxation on Young Soccer Players' Mood States*. *Asian Journal of Sports Medicine*.
- Hawari, D. (2018). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Istianah, Umi. (2018). *Tentang Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Esensial Di Panti Sosial Tresna Wredha Abiyoso Pakem Yogyakarta*.
- Kartika. 2020. Penerapan ESI (Emergency Severity Index) terhadap pasien di IGD PKU Muhammadiyah Gombong, 307-19.

- Kemenkes RI (2022). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI (2018). *Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*. Kemenkes RI.
- Maulina, Susilowati, & Diel (2023). *Perbedaan Tingkat Keemasan Pemberian Informed Consent pada pasien Pra Operasi*. Jurnal publikasi.
- Muyasaroh, H. 2020. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi penyakit. In *LP2M (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat)*
- Nursalam. (2018). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Thesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Novianti, A. C., & Yudiarso, A. (2021). Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan perilaku atau gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 58.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Permenkes. (2018). Peraturan Menkes RI No 47 tentang pelayanan kegawatdaruratan.
- Prayer, S., Mario, A., Reginus, K., Program, M., Keperawatan, S. I., & Kedokteran, F. (2019). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat (Vol. 7, Issue 2)*.
- Pratiwi, A. Y. 2017. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Orang Tua dengan Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar biasa (SLB)Y akut Purwokerto. Publikasi Ilmiah. Universitas Jenderal Soedirman.
- Polit, D.F., & Beck, C.T. (2015). *Nursing Research Generating and Assessing Evidence For Nursing Practice*
- Potter, P. & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing (Seventh Ed)*. Singapura : Mosby Elsevier.
- Rosida, Imardiani & Wahyuni (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kecemasan Pasien di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang*. Jurnal publikasi
- Subiyakto & Ariyani (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Pasien Pre – Operasi di Ruang Mawar 3 RSUD DR. Moewardi Surakarta*. Jurnal publikasi.
- Setyawati. Andina. (2020). *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.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Tantri D. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pasien pre operasi di RS PKU Muhammadiyah Gombong. Stikes Muhammadiyah Gombong.

- Utami, Tiara Yulita & Purnomo, Slamet (2021), *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien di Ruang ICU*. Jurnal keperawatan Duta Medika.
- Widyaastuti, D., & Ayu. 2019. Tingkat Ketergantungan Lansia Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin di Pantai Sosial Tresna Werda Samarinda. *Borneo Nursing Journal*, 1(1), 1-15
- Yulianto, sari, S.M., & Lestari, Y.A.(2018).Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap Perubahan tekanan darahpada lansia dengan hipertensi. *Jurnalkeperawatan & kebidanan stikes dian\ husada mojokerto*
- Yourisna Pasambo. (2023) Penerapan Relaksasi Autogenesik Terhadap Penurunan Kecemasan pada ibu Pre Kuretase Dengan Abortus Inkomplit