

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN STGO
PRESURGICAL STAGING DI RSUD
PROVINSI NTB**



Disusun Oleh:

BQ. HUSNI RAHMAWATI

NIM. 113422087

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR**

2024

PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi atas nama Baiq Husni Rahmawati NIM. 113422087 dengan judul: **“Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien STGO *Presurgical Staging* di RSUD Provinsi NTB”**

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal

Baiq Disnalia Siswari, S.S.T., M.Kes
NIDN. 080810904

Pembimbing II

Tanggal

Nuranisa Fitria Aprianti, S.Tr. Keb., M. KM
NIDN. 0830049202

Mengetahui,
Ketua Program Studi
S1 Pendidikan Bidan dan Profesi Bidan

(Eka Faizaturrahmi, SST. M. Kes)
NIDN. 0808108904

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN STGO
PRESURGICAL STAGING DI RSUD
PROVINSI NTB**

Baiq Husni Rahmawati¹, Baiq Disnalia Siswari², Nurannisa Fitria Apriani³

ABSTRAK

Latar Belakang: Tindakan pembedahan pasien akan dihadapkan dengan bayangan yang dapat mengancam dirinya sehingga menimbulkan kecemasan. Intervensi dan edukasi kesehatan untuk menciptakan suasana yang kondusif. Salah satu intervensi dalam mengatasi kecemasan adalah penerapan terapi relaksasi autogenik.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien STGO *presurgical staging* di RSUD Provinsi NTB.

Metode: Jenis Penelitian ini yaitu Pre-Eksperimental dengan rancangan “*One Groups Pretest-Posttest Design*”. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang. Teknik sampling menggunakan tehnik *quota sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil: Tingkat kecemasan pada kasus STGO *presurgical staging* sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik di Ruang VK Teratai RSUD Provinsi NTB sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 10 orang (50%) sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi menjadi sebagian besar kategori tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 19 orang (95%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien STGO *presurgical staging* di Ruang VK Teratai RSUD Provinsi NTB.

Kata Kunci: Relaksasi Autogenik, Kecemasan, Presurgical Staging

Kepustakaan: 12 Buku, 9 Karya Ilmiah (2018-2023)

Halaman: 67 Halaman, 10 Tabel, 2 Bagan

¹ Mahasiswa Prodi S1 Pendidikan Bidan STIKES Hamzar Lombok Timur

² Dosen Prodi S1 Pendidikan Bidan STIKES Hamzar Lombok Timur

³ Dosen Prodi S1 Pendidikan Bidan STIKES Hamzar Lombok Timur

THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON ANXIETY LEVELS IN PRESURGICAL STAGING STGO PATIENTS AT THE REGIONAL GENERAL HOSPITAL OF NTB PROVINCE

Baiq Husni Rahmawati¹, Baiq Disnalia Siswari², Nurannisa Fitria Apriani³

ABSTRACT

Background: During surgery, patients will be faced with images that can threaten them, causing anxiety. Health interventions and education to create a conducive atmosphere. One intervention in overcoming anxiety is the application of autogenic relaxation therapy.

Objective: To determine the effect of autogenic relaxation therapy on anxiety levels in STGO presurgical staging patients at the NTB Provincial Regional Hospital.

Method: This type of research is Pre-Experimental with the design "One Groups Pretest-Posttest Design. The sample in this study was 20 people. The sampling technique uses quota sampling technique. The instrument in this research used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis used the Wilcoxon test.

Results: The level of anxiety in STGO presurgical staging cases before being given autogenic relaxation therapy in the VK Teratai Room, NTB Provincial Hospital, most of them experienced mild anxiety, namely 10 people (50%) while after being given relaxation therapy, the majority did not experience anxiety, namely 19 people. (95%). The statistical test results obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is an effect of Autogenic Relaxation Therapy on anxiety levels in STGO presurgical staging patients in the VK Teratai Room, NTB Provincial Hospital.

Keywords: Autogenic Relaxation, Anxiety, Presurgical Staging

Bibliography: 12 Books, 9 Scientific Works (2018-2023)

Pages: 67 Pages, 10 Tables, 2 Charts

¹ Student of S1 Midwifery Education Study Program, STIKES Hamzar, East Lombok

² Lecturer of S1 Midwifery Education Study Program, STIKES Hamzar, East Lombok

³ Lecturer of S1 Midwifery Education Study Program, STIKES Hamzar, East Lombok

PENDAHULUAN

Tumor ganas ovarium merupakan kumpulan tumor dengan *histogenesis* yang beraneka ragam, dapat berasal dari ketiga dermoblast (ektodermal, endodermal, dan mesodermal) dengan sifat-sifat histologis maupun biologis yang beraneka ragam (Modugno, 2012).

Berdasarkan hasil pencatatan *world health organization* (WHO) kanker ovarium merupakan salah satu kanker ginekologi yang menempati peringkat ke empat tertinggi setelah kanker payudara, kanker serviks dan kanker corpus uteri diseluruh dunia pada tahun 2022, jumlah kejadian kanker ovarium diseluruh dunia mencapai 324.603 kasus, serta kasus kematian sebanyak 206.956 kasus. Di wilayah Asia Kejadian kanker ovarium menempati urutan pertama tertinggi dengan jumlah kejadian sebanyak 178.223 kasus (54.9%), serta jumlah kematian sebanyak 109.547 (52.9%) kasus (WHO, 2022).

Menurut *world health organization* (WHO) tahun 2022 kanker ovarium atau kanker indung telur di indonesia menempati peringkat ketiga tertinggi diantara kanker tersering pada wanita dengan angka kejadian adalah 15.130 (3,7%) kasus, jumlah kematian mencapai 9.673(4,0%) kasus. Kanker ovarium paling sering terjadi pada wanita usia *post menopause* yaitu 50-70 tahun (WHO, 2020).

Di Rumah sakit umum Daerah Provinsi NTB pada tahun 2023 pasien yang terdiagnosis suspect tumor ganas ovarium (STGO) sebanyak 116 kasus dan yang terdiagnosa kanker ovarium sebanyak 60 kasus, 24 di antaranya meninggal, Angka ini masih cukup tinggi dan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. (RSUD Provinsi NTB, 2023).

Pengobatan baku dari kanker ovarium stadium awal adalah dengan pembedahan radikal berupa pengangkatan tumor secara utuh, pengangkatan uterus beserta kedua tuba dan ovarium, pengangkatan omentum, pengangkatan kelenjar getah bening, pengambilan sampel dari peritoneum dan diafragma, serta melakukan bilasan rongga peritoneum di beberapa tempat untuk pemeriksaan patologi anatomi. Tindakan *surgical staging* dilakukan juga untuk menentukan stadium dari kanker ovarium.

Dalam menjalani proses persiapan operasi atau tindakan pembedahan pasien akan dihadapkan dengan bayangan tentang proses operasi, keselamatan dirinya, proses pengobatan, kesakitan dan berbagai masalah lainnya yang membuat pasien akan mengalami ketidaknyamanan dan menjadi sebuah kecemasan. Setiap orang bisa merasa cemas, namun penderita gangguan kecemasan sering kali mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang intens dan berlebihan. Banyak dampak kecemasan yang dapat ditimbulkan seperti ketegangan fisik, hiperaktif sistem saraf yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kehidupan keluarga, sosial, pekerjaan, kondisi fisik dan psikis. Diperkirakan 4% populasi global mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan dan menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum (WHO. 2023).

Dalam hal ini sangat dibutuhkan peran bidan dalam memberikan intervensi dan edukasi kesehatan untuk menciptakan suasana yang kondusif. Salah satu intervensi dalam mengatasi kecemasan adalah

penerapan terapi relaksasi. Terapi relaksasi banyak jenisnya, salah satunya adalah terapi relaksasi autogenik. Terapi relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter & Perry, 2016). Terapi relaksasi efektif dalam menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi misalnya komplikasi dari pengobatan medis atau penyakit atau duka cita (Potter & Perry, 2016).

Hasil studi awal yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah provinsi NTB selama 11bulan terakhir terdapat 100 tindakan operasi *surgical staging* pada pasien STGO, pada saat melakukan studi pendahuluan di bulan Desember tahun 2023 terdapat pasien dengan STGO yang akan mejalani operasi *surgical staging* sebanyak 16 orang di dapatkan 10 di antaranya mengalami kecemasan. pasien mengatakan khawatir pada saat di operasi takut tidak bisa bangun kembali atau meninggal, dengan gejala gangguan

tidur, tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang, dan mual. Sedangkan 6 orang pasien yang akan menjalani operasi *surgical staging* tidak mengalami kecemasan.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode Pre-Eksperimental. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien Suspect tumor ganas ovarium *presurgical staging* di RSUD Provinsi Nusa Tenggara Barat pada bulan desember 2023 sampai bulan february 2024 dengan jumlah 37orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang pasien STGO *presurgical staging* di RSUD Provinsi Nusa Tenggara Barat dari bulan maret sampai bulan April 2024 yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik sampling dengan menggunakan tehnik *quota sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* karena sebaran data tidak berdistribusi normal.

HASIL

1. *Pretest*

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Frekuensi Tingkat Kecemasan Kasus STGO *Presurgical Staging* Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik

Tingkat Kecemasan	<i>Pretest</i>	
	N	%
Kecemasan Ringan	10	50.0
Kecemasan Sedang	9	45.0
Kecemasan Berat	1	5.0
Total	20	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi frekuensi Tingkat kecemasan pada kasus STGO *presurgical staging* sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik di Ruang VK Teratai RSUD Provisnsi NTB sebagian besar kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 10 orang (50%) dan sebagian kecil berada pada tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 1 orang (5%).

2. *Posttest*

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden dengan STGO *Presurgical Staging* Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik

Tingkat Kecemasan	Posttest	
	N	%
Tidak Ada Kecemasan	19	95.0
Kecemasan Ringan	1	5.0
Total	20	100,0

Sumber: Data Primer 2024

3. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien STGO *presurgical staging* di Ruang VK Teratai Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat

Tabel 3. Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien STGO

Tingkat Kecemasan	Mean	SD	95% CI		Nilai p
			Lower	Upper	
<i>Pretest</i>	2,55	0,60	2,26	2,83	0,000
<i>Posttest</i>	1,05	0,22	0,95	1,15	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3. rata-rata tingkat kecemasan pasien STGO sebelum terapi autogenik sebesar mean 2,55, SD 0,60 dan 95%CI *lower* 2,27 dan *upper* 2,83. Sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik menjadi mean 1,05, SD 0,22 dan 95%CI *lower* 0,95 dan *upper* 1,15. Hasil uji

Berdasarkan tabel 2. distribusi frekuensi Tingkat kecemasan pada kasus STGO *presurgical staging* setelah diberikan terapi relaksasi autogenik di Ruang VK Teratai RSUD Provisnsi NTB sebagian besar kategori tidak ada kecemasan yaitu sebanyak 19 orang (95%) dan sebagian kecil berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 1 orang (5%).

Wilcoxon didapatkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien STGO *presurgical staging* di Ruang VK Teratai Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat.

PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan pada kasus STGO *presurgical staging* sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik di Ruang VK Teratai Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat

Berdasarkan tabel 1. distribusi frekuensi Tingkat kecemasan pada kasus STGO *presurgical staging* sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik di Ruang VK Teratai RSUD Provisnsi NTB sebagian

besar kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 10 orang (50%) dan sebagian kecil berada pada tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 1 orang (5%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Atmodjo (2023) yang menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan terapi autogenik di Rumah Sakit Mestra Jakarta sebagian besar kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 21 orang (95,2%).

Faktor-faktor yang mempengaruhi gejala cemas pada pasien preoperasi 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 (Palla dalam Atmodjo, 2023).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Arifin (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien preoperasi kategori berat sebanyak 18 orang (78,3%) dan kecemasan kategori sedang sebanyak 5 orang (21,7%).

Kecemasan pada responden disebabkan karena Tindakan operasi yang akan dilakukan berhasil atau tidak, adanya rasa khawatir terhadap kondisi penyakitnya berpengaruh terhadap infertilitas terutama pada responden yang belum memiliki keturunan. Selain itu, Sebagian besar juga khawatir terhadap biaya selama pengobatan, meskipun ada jaminan Kesehatan yang menanggung biaya pengobatan dan perawatan, namun tidak dengan biaya transportasi dan biaya sehari-hari selama perawatan.

Hal ini yang dapat menyebabkan timbulnya gejala kecemasan pada responden seperti merasa tegang, lemas, mudah terkejut, gelisah, tidur tidak nyenyak, hilangnya minat, nyeri otot, berdebar, nafas pendek, pusing, denyut nadi meningkat, sering bangun di malam hari. Pada saat wawancara

Sebagian besar responden tampak gelisah, tidak tenang, muka tegang, tampak tidak bersemangat.

Kecemasan atau Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018).

Kecemasan ini perlu mendapat perhatian dan intervensi 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 (Tiana dalam Atmojo, 2023).

Menurut Asumsi peneliti bahwa kecemasan timbul karena bahaya yang mengancam nyawa seseorang seperti kasus STGO presurgical staging serta tindakan pembedahan yang dapat mengancam jiwa. selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada responden seperti pendidikan

yang rendah sebesar 40%, sosial ekonomi yang kurang karena sebagian besar responden kategori tidak bekerja yaitu

2. Tingkat kecemasan pada kasus STGO *presurgical staging* setelah diberikan terapi relaksasi autogenik di Ruang VK Teratai Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat

Berdasarkan tabel 2. distribusi frekuensi Tingkat kecemasan pada kasus STGO *presurgical staging* setelah diberikan terapi relaksasi autogenik di Ruang VK Teratai RSUD Provisnsi NTB sebagian besar kategori tidak ada kecemasan yaitu sebanyak 19 orang (95%) dan sebagian kecil berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 1 orang (5%).

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Arifin (2020) yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan preoperasi sebelum dengan kategori berat sebanyak 18 orang (78%) menjadi Sebagian besar kategori sedang yaitu sebanyak 16 orang (69,6%). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Atmodjo (2023) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum terapi relaksasi autogenic sebagian besar kategori sedang sebanyak 21 orang (95,2%) dan kecemasan ringan sebanyak 1 orang (4,8%) sedangkan setelah terapi relaksasi autogenic menjadi kecemasan sedang sebanyak 12 orang (57,1%) dan kecemasan ringan sebanyak 9 orang (42,9%).

sebanyak 13 orang (65%). Hal ini menyebabkan pasien khawatir terhadap biaya perawatan selama di rumah sakit.

Menurut Tantri dalam Atmojo (2023) menjelaskan bahwa relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan kecemasan dan juga ketegangan. Autogenic 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.

Tingkat kecemasan responden sbeelum diberikan terapi sebagian besar kategori ringan dan setelah diberikan terapi relaksasi menjadi Sebagian besar tidak mengalami kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan berkurangnya gejala kecemasan yang dialami responden seperti responden sudah tidak merasakan cemas, tidak tegang, mual berkurang, nafas teratur, denyut nadi Kembali normal, nyeri dada berkurang, sakit kepala hilang. Responden juga tampak tenang, tidak gemetar, tersenyum, bdan tidak kaku dan tampak semangat. Akan tetapi beberapa gejala kecemasan yang masih dirasakan oleh responden seperti takut ditinggal sendiri, tidur kurang nyenyak, sering bangun malam hari, hilang minat berhubungan seksual dan mudah tersinggung.

Oleh karena itu, terapi relaksasi autogenic memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien STGO presurgical staging di RSUD Provinsi NTB, karena terapi relaksasi autogenik bermanfaat dalam menurunkan ketegangan dengan mengeluarkan energi positif melalui autosugesti dan meditasi yang berfokus pada perasaan damai, hangat, tenang, dingin dan denyut jantung yang teratur dan secara langsung dapat mempengaruhi psikologis dan merangsang hormon endorfin secara alami pada pasien STGO presurgical staging.

Hal ini sesuai dengan pendapat Pratiwi dalam Rosida dkk (2019) menjelaskan bahwa relaksasi autogenik adalah relaksasi bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Prinsip yang mendasari terjadinya penurunan kecemasan oleh tehnik terapi relaksasi autogenik ini adalah merancarkan aliran darah dan dapat merangsang hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan relaksasi autogenik, maka beta-endorfin akan keluar

3. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien STGO presurgical staging di Ruang VK Teratai RSUD Provinsi Nusa Tenggara Barat

Berdasarkan tabel 3. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien STGO presurgical staging di Ruang VK Teratai Rumah Sakit Umum

dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai obat penenang alami (Haruyama dalam Rosida dkk, 2019).

Teknik relaksasi autogenic merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat melatih seseorang masuk dalam situasi atau keadaan santai. Hal ini akan mengeluarkan energy positif yang secara langsung dapat mempengaruhi psikologi ibu dan berdampak pada kehamilan dan janin (Umam et al., 2020).

Menurut Asumsi Peneliti bahwa Tingkat kecemasan responden sebelum terapi relaksasi autogenic sebagian besar dengan kategori ringan sedangkan setelah terapi autogenic menjadi sebagian besar kategori tidak cemas. Hal ini menunjukkan bahwa terapi autogenik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa dengan adanya arahan serta terapi yang telah diberikan kekhawatiran berkurang dan fikiran menjadi lebih tenang.

Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosida dkk (2019) hasil uji statistic menggunakan *t dependent* diperoleh *p value* 0,001 ($p < 0,05$), yang artinya bahwa ada pengaruh penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh

Atmojo (2023) hasil uji *paired sample t-test* diperoleh *p value* 0,000 ($p < 0,05$), artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara Tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi autogenik pada pasien di RS Medistra Jakarta.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Arifin (2020) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pre dan post terapi relaksasi autogenik ini diuji dengan Wilcoxon Signed Rank Test dan didapatkan nilai $p = 0,000$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Menurut Putri dkk (2022) Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan manajemen nonfarmakologi. Relaksasi autogenik adalah salah satu terapi nonfarmakologi dengan menggunakan diri sendiri sebagai pusat terapi dengan menggunakan kata-kata afirmasi yang dapat menenangkan pikiran. Adapun manfaat terapi relaksasi autogenik seseorang dikatakan sedang dalam keadaan baik atau tidak, bisa ditentukan

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan pada kasus STGO *presurgical staging* sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik di Ruang VK Teratai Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 10 orang (50%). Tingkat kecemasan pada kasus STGO *presurgical staging* setelah diberikan terapi relaksasi autogenik di Ruang VK Teratai Rumah Sakit Umum

oleh perubahan kondisi yang semula tegang menjadi rileks. Kondisi psikologis individu akan tampak pada saat individu mengalami tekanan baik bersifat fisik maupun mental.

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 dalam Rosida dkk, 2019).

Oleh karena itu, Asumsi Peneliti bahwa terapi relaksasi autogenik memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan pada pasien STGO di rumah Sakit Provinsi NTB karena terapi autogenik memiliki manfaat sangat penting dalam melancarkan aliran darah, merangsang hormon endorphin yang menyebabkan seseorang menjadi rileks, tenang.

Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat sebagian besar tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 19 orang (95%). Terdapat pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien STGO *presurgical staging* di Ruang VK Teratai Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$).

SARAN

Hasil penelitian ini menjadi masukan dalam meningkatkan

pelayanan pada pasien presurgical staging dengan memberikan terapi autogenik bagi pasien dengan

kecemasan agar pasien dengan STGO menjadi rileks tenang dalam menjalani perawatan

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainal. 2020. *Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea (SC) di BS RSUD Kota Yogyakarta*. Naskah Publikasi: STIKES Wira Husada Yogyakarta.
- Atmojo, Pracoyo Broto. 2023. *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022*. Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia Vol. 2, No. 3, Juni 2023.
- Potter, P A & Perry, A G. 2016. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 Volume 2. EGC: Jakarta.
- Putri, Prahardian dkk. 2022. *Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida*. Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan, Volume 1 Nomor 2.
- Rosida, L., Imardiani, Wahyudi, J.T. 2019. *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang*. Indonesian Journal for Health Sciences, Volume3, Nomor 2.
- Suetejo. 2018. *Keperawatan jiwa: konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa : gangguan jiwa dan psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- World Health Organization. 2022. *international agency for research on cancer: global. Cancer observatory*