

Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien Diruang *Intensive Care Unit (ICU)* : Literature Review

Tiara Yulita Utami ^a, Slamet Purnomo ^{b*}

^{ab} Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

* Koresponden: pslametpurnomo@yahoo.co.id

ABSTRACT

Introduction: Undergoing care in the ICU room can cause stressors for patients and families. Stressors that appear can consist of physical stressors, the environment is also psychological. The factors that influence the incidence in ICU patients discussed earlier, pain, difficulty, environment and difficulty. Relaxation is mental and physical freedom from rest and stress. Relaxation techniques provide self-control to individuals who feel uncomfortable, physical and emotional stress when sick. Relaxation techniques can be used when individuals are in a healthy or sick condition.

Objectives: To identification, analysis and evaluation autogenic relaxation therapy on anxiety and pain in ICU patients.

Methods: This research uses a systematic literature review (SLR), with search method using Google scholar, PubMed and Science direct.

Results: Based on the results of the analysis, there were 10 research articles and there was a significant effect of autogenic relaxation therapy on patient anxiety and pain in the intensive care unit (ICU).

Conclusions: There is a significant effect of autogenic relaxation therapy on the anxiety of patients being treated in the ICU and there are some who explain that autogenic relaxation affects pain and blood pressure.

Pendahuluan: Menjalani perawatan di ruang ICU dapat menimbulkan stressor bagi pasien dan keluarga. Stressor yang muncul dapat berupa stressor fisik, lingkungan serta psikologis. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stress pada pasien di ICU diantaranya adalah pengalaman dirawat sebelumnya, nyeri, kecemasan, lingkungan asing dan ketakutan. Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi pada nyeri. Teknik relaksasi dapat digunakan saat individu dalam kondisi sehat atau sakit.

Tujuan: Untuk mengidentifikasi, menganalisa dan mengevaluasi terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien di ruang ICU.

Metode: Penelitian ini menggunakan *systematic literature Review (SLR)* dengan metode pencarian artikel menggunakan google scholar, pubmed, dan science direct.

Hasil: Berdasarkan hasil analisa didapatkann 10 artikel penelitian dan terdapat pengaruh yang signifikan yaitu pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan dan nyeri pasein di ruang *intensive care unit (ICU)*

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien yang di rawat di ruang ICU dan ada beberapa yang memaparkan bahwa relaksasi autogenik berpengaruh nyeri dan juga tekanan darah

Kata Kunci: Relaksasi Autogenik, kecemasan, nyeri, ICU

Jurnal Keperawatan Duta Medika diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta.

Email: jkdm@udb.ac.id

Website: ojs.udb.ac.id

Pendahuluan

Perawatan intensif ini dilakukan 24 jam penuh, dan didukung dengan peralatan medis lainnya seperti monitor yang dapat menimbulkan bunyi-bunyi yang khas dan dilengkapi dengan banyak kabel, tindakan pemasangan alat-alat ini membuat pasien sering mengeluhkan perasaan takut dan sejenisnya (Kate & Mucci, 2002 dalam Ferdina 2017).

Respon yang ditimbulkan akibat stres dan kecemasan dapat dikurangi dengan menghilangkan sumber stres atau dengan intervensi pendukung (Bally, 2010). Salah satu intervensi yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan

teknik relaksasi. Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat merasakan kebebasan baik bebas mental atau fisik dari ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter & Perry, 2005).

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek, keyakinan ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang dalam menghadapi nyeri atau kondisi penyakitnya (Dewi, Sri dan Sofiana, 2018). Hasil studi kasus yang dilakukan Nurhayati, Septiani dan Novi, (2015)

mengenai pemberian tehknik relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan, tindakan tersebut juga efektif untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post laparotomi dengan peritonitis. Relaksasi autogenik mempunyai elemen yang secara umum sama dengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa pasien kearah relaksi yang membuat individu menyadari dan mempersepsikan nyerinya atau kondisi penyakitnya berkurang. Tujuan dari relaksasi autogenik yaitu menurunkan intensitas nyeri, memberikan perasaan nyaman, mengurangi stress, memberikan ketenangan dan ketegangan (Yulianto, et al, 2016).

Metode

Dalam proses pengumpulan data dalam *literature review* ini dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan oleh penulis pada setiap artikel yang akan diambil.

Adapun kriteria inklusi adalah: inklusi pada populasi artikel artikel pada pasien yang kecemasan dan nyeri di *Intensive Care Unit*. Memberikan intervensi *autogenic relaxation therapy*, dan untuk di outcomes adanya

penjelasan mengenai pengaruh *autogenic relaxation therapy*, sedangkan untuk *study design and publication type* inklusinya adalah *quasy experimental study, randomize control trial, systematic review*. Tahun publikasi 2015-2020 serta menggunakan Bahasa Indonesia dan *English*.

Hasil

Penelusuran literatur menggunakan kata kunci penulisan dan melakukan penelusuran berdasarkan *advance search* seperti pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan dan nyeri di *intensive care unit* serta dengan penambahan notasi *AND/OR* atau menambahkan simbol + pada *Google scholar, PubMed and Science direct*.

Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, judul, abstrak, tahun publikasi 2015 hingga 2020. Publikasi artikel menggunakan bahasa Indonesia dan *English*.

Kemudian proses skrining melalui mengenai artikel yang sama atau dengan kata lain adanya terdapat duplikasi artikel penelitian. Didapatkan 10 artikel penelitian yang membahas pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan dan nyeri pasien diruang *intensive care unit*.

Tabel 1. Karakteristik Studi

No	Author	Tahun	Volume Angka	Judul	Metode(Desain, Sample, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penentuan	Databased
1	Lutfi Rosida, Imardiani, Joko Tri Wahyudi	2019	Vol 3 No 2	Pengaruh Terapi Relaksasi Auto genik Terhadap Kecemasan Pasien Diruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang	D : <i>prei-eksperimen</i> pendekatan one group pretest and posstest S : <i>non probaility sampling</i> yaitu menggunakan consecutive sampling terhadap 16 orang di Icu V : pengaruh terapi relaksasi autogenic terhadap kecemasan pasien diruang ICU I : visual Analog scakle Anxiety (VAS-A) A : <i>T Dependent</i>	Hasilnya kecemasan pasien sebelum yaitu 43,55. setelah yaitu 36,67.	Google Scholar
2.	Nafikatun Nurrohmah, Noor Fitriyani	2019	-	Asuhan Keperawatan Pada Paasien Post Laparotomi Dengan Perintonitis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman	Studi kasus ini menggunakan cara wawancara, observasi, studi dokumentasi serta studi kepustakaan.	Hasil studi kasus terjadi penurunan skala nyeri dari skala 6 menjadi skala 3.	Google Scholar
3	Setyo bayu, Yunie Armiyati, Syamsul Arif XN	2015	-	Efektivitas Antara Relaksasi Auto genik san slow deep breathing relaxation Rehadap penurunan nyeri pada pasien post orif di RSUD	D : Quasi eksperimen S : Accidental sampling dengan jumlah total sampel adalah 22 responden tanpa keompok control A : man whintey test	Hasil penelitian 3,83 pada kelompok slow deep breathing relaxtion sebanyak 1,65.	Google scholar

4.	Rizky Nurul Hidayah, Milkhatun	2017	-	Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Klien Post Operasi Laparatomy dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Autogenik Disertai Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Nyeri Di ruang Intensive Care Unit RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda Tahun 2017	Untuk melakukan analisis praktik klinik keperawatan pada klien post operasi laparatomy dengan intervensi inovasi relaksasi autogenik disertai musik klasik mozart terhadap kualitas nyeri di ruang Intensive Care Unit RSUD	Dari hasil pemeberian intervensi relaksasi autogenik disertai musik terhadap penurunan kualitas nyeri pada klien post operasi laparatomy. Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari di dapatkan bahwa dengan relaksasi autogenik disertai musik klasik pada klien post operasi laparatomy	Google scholar
5.	Nita Syamsiah, Endang Muslihat	2015	Vol 3 No1	Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Akut pada Pasien Abdominal Pain Di Icu RSUD KARAWANG	D: <i>quasi experiment design</i> S: <i>equivalent time sample design</i> Besar sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 30 pasien V: pengaruh terapi relaksasi Autogenik Terhadap tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain I: kuisisioner A: uji t independen	Hasilnya sebelum 8,53, dan nilai setelah intervensi adalah 1,00.	Google scholar
6	Ni Luh Putu Ekaini, Paula Krisanty, Suratun	2018	Vol 3 No2	Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Dan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	D: Quasi Eksperimen S: purpose sampling V: pengaruh relaksasi autogenic terhadap tingkat kecemasan dan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi A: Analisa univariate dan bivariat	Hasil penelitiannya (p=0.000) artinya intervensi berpengaruh	Google scholar

7	Beti haerani, Yani Sofiani, Anwar Wardi	2019	Vol 1 No 1	Perbandingan efektifitas Relaksasi Autogenik dan music terapi terhadap tingkat nyeri	D: Quasi Eksperimen I: total sampling V: Perbandingan efektifitas Relaksasi Autogenik dan music terapi terhadap tingkat nyeri A: t test independent	Hasilnya setelah diberikan teknik relaksasi autogenic nyeri skala nyeri (5,27) sedangkan pada terapi music skala nyeri (5,06) Maka dapat disimpulkan teknik music terapi lebih effktif terhadap nyeri dibandingkan terk relaksasi autogenik	
8	Miftahul Munir	2020	Vol 12 No 1	The Effect of Autogenic Relaxation Therapy on Post-Flood Stress in Communities in Widang District, Tuban District	D: Quasy expreriment S: teknik simple random sampling. V: Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi autogenik, sedangkan variabel terikatnya adalah stres I: kuesioner dan SOP, A: analisis penelitian menggunakan uji Wilcoxon.	Hasil penelitian menunjukkan Ada Karakteristik Autogenic Kecamatan Tuban. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji analisis statistik wilcoxon $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,008$ dimana $0,008 \leq 0,05$ ($p \leq \alpha$) derajat signifikansi sedang dengan arah negatif. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan mandiri atau posyandu lansia, dalam mengatasi stres pasca banjir	Google scholar
9	ThephilahCathri ner, ArunaS, Vijay aragahavan	2020	Vol 11 No 1	Burn-outand stress percipience beneitsofa stress management program by autogeni crelaxation training for teachers: Apilotstudy	D: quasi eksperimental S: consecutive sampling I: kuesioner dan SOP, A: analisis penelitian menggunakan uji Wilcoxon	Studi percontohan menunjukkan bahwa ada peningkatan dalam mengurangi terbakar dan stres pada akhir intervensi. Kelompok eksperimen menunjukkan efektivitas yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada penelitian kali ini dilakukan analisis statistik dengan menggunakan Mann Whitney Rank Sum Test dan Wilcoxon Signed Rank Test.	PubMed

10	Dragana Dusanka Krajnovic,	Jocic,	2012	Vol 6 No 8	The influence of autogenic training on state anxiety reduction among community pharmacists in Serbia	D : eksperimen S : total sampling V: pengaruh terapi relaksasi autogenic pada kecemasan apoteker I :Anxiety Inventory (BAI) A: ANOVA and t-test are performed	Secara keseluruhan, 40 apoteker dinilai sendiri oleh BAI dan kelompok eksperimen menunjukkan penurunan derajat kecemasan setelah 4 minggu dan 8 minggu intervensi AT. Tingkat kecemasan lebih rendah pada kelompok eksperimen setelah 8 minggu intervensi AT (tingkat signifikansi 99%; rata-rata kelompok eksperimen 2,3000 dan 3,7500 untuk kelompok kontrol). Kesimpulan: AT dikaitkan dengan penurunan status yang signifikan kecemasan pada apoteker dan dapat digunakan sebagai teknik yang mudah diterapkan untuk mengurangi kecemasan negara dalam pengaturan profesi perawatan kesehatan komunitas	Research Gate
----	----------------------------------	--------	------	---------------	--	---	---	------------------

Diskusi

Dari hasil literatur review 10 jurnal didapatkan 5 jurnal membahas tentang kecemasan dari Hasil penelitian Rosida *et.al* (2019) menunjukkan terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik secara signifikan terhadap penurunan kecemasan dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Instrumen penelitian ini menggunakan visual analog scale-anxiety (vas-A)

Selain terapi relaksasi ini dapat menurunkan kecemasan, terapi ini dapat menurunkan nyeri pada pasien yang berada di ruang ICU, sesuai dengan 5 literature review sedengankan kasus seperti pasien dengan post laprotomi dan pasien post orif dengan skala nyeri yang sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik adaah skala 6 dan setelah dilakukannya terapi relaksasi autogenik menurun menjadi skala 3 selama pemberian 3 hari dengan waktu 20 menit.

Maka peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi autogenik yang dilakukan secara rutin 15-20 menit dapat membuat penurunan rangsangan stress, mengurangi rasa nyeri dari yang sedang menjadi ringan dan peredaran darah menjadi lancar, karena membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti. Selain itu responden juga harus lebih berkonsentrasi agar tercapainya tujuan dari teknik relaksasi autogenik ini.

Beberapa jurnal berdpapat bahwa teknik terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan skala nyeri sedang menjadi ringan dan menurunkan tingkat kecemasan pasien, namun sebagian jurnal tidak menjelaskan kecemasan yang seperti apa yang dapat diturunkan melalui terapi relaksasi autogenik sehingga masih memerlukan penelitian lebih lanjut mengenai kecemasan pasien yang berada di ruang ICU.

Kesimpulan dan Saran

Dari 10 jurnal dan 5 artikel yang didapat dan dianalisis, menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik terhadap pasien yang mengalami kecemasan dan 5 artikel menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif menurunkan nyeri maka teknik relaksasi ini efektif sebagai pengobatan alternatif non farmakologis.

Daftar Pustaka

- Bally K., Debbie Campbell, Kathy Chesnick, Joan E. Tranmer. (2010). Efek Terapi Musik terhadap Nyeri dan Kecemasan pada Pasien Controlled Angiografi Koroner. <http://www.aacn.org>. Diakses 28 November 2016
- Bailey, J. J., Sabbagh, M., Loiselle, C. G., Boileau, J., & McVey, L. (2010).
- Dewi, Sri Dan Sofiana (2018). *Efektivitas Relaksasi Autogenik Terhadap Dhsminorrahea*. *Jurnal Keperawatan*
- Dragana Jovic, Dusanka Krajnovic, (2012). The influence of autogenic training on state anxiety reduction among community pharmacists in Serbia. Vol 6No8 https://www.researchgate.net/publication/286805677_The_influence_of_autogenic_training_on_state_anxiety_reduction_among_community_pharmacists_in_Serbia
- Goldberg, B(2007). Sekf hypnosis, sebuah pendekatan revolusioner untuk menolong mengatasi anda kebiasaan-kebiasaan ketakutan,dan rasa sakit kronis melalui teknik teknik hypnosis yang mudah digunakan Yogyakarta :B-first
- Lutfi Rosida, Imardiani, Joko Tri Wahyudi. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Auto genik Terhadap Kecemasan Pasien Diruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*. vol 3 no 2 September 2019
- Miftahul Munir. (2020). The Effect of Autogenic Relaxation Therapy on Post-

- Flood Stress in Communities in Widang District, Tuban District. Vol 12 No 1
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25417441/>. Nurs J India Mar-April 2014;105(2):65-8.
- Muslimin (2013). Efektivitas Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Kuratase
- Nafikatur Nurrohmah, Noor Fitriyani. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Laparotomi Dengan Peritonitis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/16>
- Nita Syamsiah, Endang Muslihat. (2015) Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Akut pada Pasien Abdominal Pain Di Icu RSUD KARAWANG.Vol3No1.<https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/148>
- Potter & Pery. (2005). Terapi Relaksasi dan Distraksi dengan Metode Autogenik. <http://adisubagio92.blogspot.co.id/2013/08/terapi-relaksasi-autogenik.html>. Diakses 3 Desember 2016.
- Potter & Perry. (2006). Buku Ajaran Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktek. Edisi 8. Volume 2. Jakarta: EGC.
- Rizky Nurul Hidayah, Milkhatun. (2017). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Klien Post Operasi Laparatomy dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Autogenik Disertai Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Nyeri Di ruang Intensive Care Unit RSUD Abdul Wahab Syahrane Samarinda Tahun 2017. <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/409/KIAN-.pdf?sequence=1>
- Yulianto, sari, S.M., & Lestari, Y.A.(2013). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap Perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal keperawatan & kebidanan stikes dian husada Mojokerto*
- Thephilah Cathriner, Aruna S, Vijayaragaha van.(2020). Burnout and stress percipience benefit of fastress management program by autogenie relaxation training for teachers: A pilot study Vol 11 No 1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3599602>