



Efektivitas Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Sri Elisa Nento ¹, Firmawati ¹

¹ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

srielisanento2@gmail.com

firmawatiumgo@gmail.ac.id

Keywords:

Effectiveness, Autogenic

Relaxation Therapy, Anxiety,

Diabetes Mellitus Patients

ABSTRACT

Background: Anxiety is part of everyday life and almost every individual has experienced it. Anxiety at a certain stage will have bad consequences for health. Kartono (2005) stated that anxiety is an unpleasant emotional reaction characterized by fear. The feeling of fear arises because of a threat or disturbance to an abstract object and also subjective fear, which is characterized by feelings of tension, worry and so on. Responses caused by stress and anxiety can be reduced by eliminating the source of stress or with supporting interventions (Bally, 2010). One intervention that can be done is to use the Autogenic relaxation technique. This study aims to analyze the effectiveness of autogenic relaxation therapy to reduce anxiety in diabetes mellitus patients in the Telaga Health Center working area.

Methods: This research uses quantitative research using a pre-experimental design with a one-group pre-post test design approach. The sample in this study was all Diabetes Mellitus patients who experienced anxiety who were in the work area at the Telaga Community Health Center, namely 15 people. The sampling technique was carried out by purposive sampling.

Results: The results of the statistical tests above show that the average value (Mean) of the N-Gain Score is 0.9000, which means $0.9000 \geq 0.7$

Conclusion: So it can be concluded that H_a is accepted, which means that there is effectiveness of autogenic relaxation therapy to reduce anxiety in anxiety patients in the Telaga Community Health Center working area.

PENDAHULUAN

Marewa (2015) menjelaskan diabetes melitus adalah penyakit kronik metabolisme yang ditandai adanya peningkatan kadar gula darah di dalam tubuh. Diabetes melitus dapat terjadi akibat beberapa hal diantaranya kurangnya produksi insulin yang biasa terjadi karena faktor genetic, penyebab lainnya adalah kurang sensitifnya jaringan tubuh terhadap insulin (Nur, Hayati, 2019)

Prevalensi diabetes mellitus yang diperoleh dari World Health Organization (WHO, 2015), terdapat 350 juta orang di dunia menderita diabetes. Pada tahun 2012 diabetes adalah penyebab langsung dari sekitar 1,5 juta kematian dengan lebih dari 80% dari mereka terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO memproyeksikan bahwa diabetes akan menjadi penyebab utama kematian pada tahun 2030. Berdasarkan data dari RISKESDAS (2013) di Indonesia penderita diabetes melitus yaitu sebesar 2,1%. Dan setelah diadakan pemeriksaan laboratorium terhadap penduduk tersebut, kenaikan pada penduduk menjadi meningkat yaitu sebesar 6,9%. Tingginya angka tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ke-4 terbesar di dunia yang memiliki penduduk yang menderita diabetes melitus.

Permasalahan yang terjadi pada penderita diabetes melitus salah satunya kecemasan. Hawari (2013) menjelaskan diperkirakan jumlah pasien diabetes melitus yang menderita gangguan kecemasan ini baik akut maupun kronik sebesar 5% dari jumlah penduduk, kecemasan yang dialami pada pasien diabetes dikarenakan bahwa diabetes dianggap merupakan suatu penyakit yang menakutkan karena mempunyai dampak negatif terhadap kelangsungan hidup pasien sehingga pasien merasa terancam baik secara fisik maupun psikologis.

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami. Kecemasan pada tahap tertentu akan berakibat buruk bagi kesehatan. Kartono (2005) mengungkapkan kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai ketakutan. Perasaan takut itu timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif yang hal ini ditandai adanya perasaan tegang, khawatir dan sebagainya. (Saputra, Nurdian, 2018)

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. (Utami & Purnomo, 2021)

Menurut Limbong (2015) menjelaskan bahwa pada pasien diabetes melitus kondisi ini membuat pasien mengalami stres dan terjadi peningkatan kecemasan yang membuat kadar glukosa darah menjadi meningkat. sehingga untuk mengurangi kecemasan tersebut perlu dilakukannya tindakan salah satunya relaksasi autogenik, karena relaksasi autogenik dapat mengalihkan respon tubuh kita secara sadar berdasarkan perintah dari diri sendiri.

Sebagai pemberi asuhan, peran perawat sangat penting dalam proses penyembuhan klien, salah satunya dalam penanggulangan kecemasan. Dalam hal ini perawat berupaya mengurangi kecemasan yang dialami klien melalui asuhan keperawatan yang diberikan. (Prasasti et al., 2021) Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan dapat berupa terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemberian terapi farmakologi seperti pemberian obat anti depresan. Namun obat tersebut bersifat ketergantungan sehingga penggunaan obat tersebut tidak boleh lebih dari 4 – 6 minggu (Baradero, 2015). Selain itu terapi non farmakologi juga dapat mengurangi kecemasan seperti teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi autogenik. (Arifin, 2020)

Relaksasi autogenik merupakan sebuah relaksasi yang berupa kalimat pendek atau kata-kata singkat yang dapat membuat pikiran tenang, bersumber dari individu itu sendiri seperti “aku tenang dan nyaman” dan “aku dapat melakukan ini”. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri dalam keadaan rileks, fokus pada denyut jantung dan pengaturan nafas, sehingga tanda-tanda vital dapat dikendalikan menjadi normal. Suasana rileks tersebut memacu saraf simpatik dan parasimpatik yang memproduksi hormon beta-endorfin sebagai respon dari relaksasi yang menciptakan rasa tenang dan menurunkan kecemasan ataupun stres pada pasien. Tujuan dari relaksasi autogenik yaitu menurunkan intensitas nyeri, memberikan perasaan nyaman, mengurangi stress, memberikan ketenangan dan ketegangan. (Saputri & Rahayu, 2019).

penelitian dari Nurhayati (2016) frekuensi responden berdasarkan tingkat sebelum dan sesudah dilakukan

relaksasi autogenik pada responden pada tingkat kecemasan mengalami penurunan sebesar 80%. Dari pernyataan di atas bisa disimpulkan bahwa relaksasi autogenik dapat mengatasi masalah kecemasan. (Nur, Hayati, 2019)

Berdasarkan penelitian terkait terapi relaksasi autogenik sebelumnya yang dilakukan pada pasien diruang ICU RS Pusri Palembang menyatakan bahwa adanya penurunan pada tingkat kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) (Rosida dkk, 2019).

Berdasarkan Data dan survey awal yang telah dilakukan di Puskesmas Telaga Sebanyak 48 orang mengalami Diabetes Melitus. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada masyarakat yang berkunjung di Puskesmas Telaga, sebanyak 7 masyarakat yang mengalami Diabetes Melitus belum pernah dilakukan terapi relaksasi Autogenik terhadap perubahan tingkat kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa tertarik melakukan penelitian untuk mengkaji “Efektivitas Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pre-post test design*, objek penelitian ini adalah seluruh pasien Diabetes Melitus yang mengalami Kecemasan yang berada di wilayah kerja di Puskesmas Telaga yaitu sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel purposive *Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Lembar Kuesioner dan SOP. Data dianalisis dengan uji statistik N-Gain Score.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Skor Kecemasan sebelum diberikan teknik Relaksasi Autogenik

Skor Kecemasan Pre Test	n	%
14-20 (Kecemasan Ringan)	2	13,3
21-27 (Kecemasan Sedang)	12	80,0
28-41 (Kecemasan Berat)	1	6,7
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik terbanyak yaitu 21-27 (Kecemasan Sedang) sebanyak 12 orang dengan presentase 80,0% dan yang

terendah yaitu 28-41 (Kecemasan Berat) sebanyak 1 orang dengan presentase 6,7%.

Tabel 2. Distribusi Skor Kecemasan setelah diberikan teknik Relaksasi Autogenik

Skor Kecemasan Post Test	n	%
14-20 (Kecemasan Ringan)	12	80,0
21-27 (Kecemasan Sedang)	3	20,0
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa skor kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik yaitu 14-20 (Kecemasan Ringan) sebanyak 12 orang dengan presentase 80,0% dan skor Kecemasan 21-27 (Kecemasan sedang) sebanyak 3 orang dengan presentase 20,0%.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Bivariat Efektivitas Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus

N-Gain	N	Mean	SD
N-Gain Score	15	0,9000	0,20702
N-Gain Persen	15	77,5000	22,62106

Sumber: Data Primer 2024

N-gain tabel 3 merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui peningkatan skor pada suatu kelas sampel dalam penelitian. Dalam uji N-gain rata-rata skor data awal yaitu pre-test dan skor data akhir yaitu post-test akan dibandingkan dan diuji peningkatannya. Hasil dari uji tersebut kemudian dibandingkan dengan kriteria yang ditetapkan apabila N-gain hitung $\leq 0,3$ maka peningkatannya adalah rendah, apabila N-gain hitung $< 0,7$ maka peningkatannya adalah sedang, dan apabila N-gain hitung $\geq 0,7$ maka dapat disimpulkan bahwa peningkatannya adalah tinggi. Hasil uji statistik diatas diketahui bahwa nilai rata-rata (Mean) N-Gain Score 0,9000 yang berarti $0,9000 \geq 0,7$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya Terdapat Efektivitas Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat Pre Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik terbanyak yaitu 21-27 (Kecemasan sedang) sebanyak 12 orang dengan presentase 80,0% dan yang terendah yaitu 28-41 (Kecemasan Berat) sebanyak 1 orang dengan presentase 6,7%. Sebelum diberikan intervensi terapi

Relaksasi autogenik rata-rata pasien mengalami kecemasan sedang.

Skor Kecemasan pasien dengan Diabetes Melitus dalam penelitian ini dinilai menggunakan lembar kuesioner pada responden dengan cara pasien di wawancara dan mengisi lembar kuesioner yang sudah di bagikan. Adapun hasil dari pengisian dan wawancara Rata-rata di dapatkan hasil terbanyak yakni 21-27 (Kecemasan Sedang) hal ini di sebabkan bahwa hampir keseluruhan pasien merasa cemas, Lesu, penglihatan kabur, sering terbangun malam hari, tegang.

Sedangkan pada skor kecemasan berat, setelah dilakukan wawancara dan observasi hasil kuesioner di dapatkan mengeluh cemas, berfirasat buruk, merasa tegang, gelisah, hilangnya minat pada hobi, Berdebar.

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. Kecemasan atau ansietas adalah perasaan khawatir dalam diri yang berlebih dan tidak jelas, merupakan respon terhadap stimuli dari dalam maupun dari luar yang menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik dan tingkah laku.

Novianti & Yudiarto, 2021 dalam penelitiannya mengatakan Kecemasan yang berlebihan tersebut 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.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada pasien Diabetes Melitus sebelum diberikan intervensi rata-rata berada pada kategori kecemasan sedang, pasien tidak merasakan tegang, serta tidak mampu mengendalikan perasaannya sendiri.

Analisis Univariat Post Intervensi

Hasil Penelitian menunjukan bahwa skor kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik yaitu 14-20 (Kecemasan Ringan) sebanyak 12 orang dengan presentase 80.0% dan skor Kecemasan 21-27 (Kecemasan sedang) sebanyak 3 orang dengan presentase 20.0%.

Hasil Analisis Menunjukan Terjadi Perubahan setelah dilakukan terapi Relaksasi Autogenik, Hal ini dimungkinkan karena ada perubahan positif baik dari segi fisiologis maupun psikologis akibat adanya stimulus selama pelatihan relaksasi. Selain

itu penurunan kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik, dikarenakan teknik relaksasi autogenik mampu mengurangi kecemasan pada pasien dengan memberikan perasaan nyaman, memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi rileks dan mengatur pernapasan.

Setelah peneliti melakukan observasi terkait dengan skor kecemasan pada pasien Diabetes Melitus, kemudian peneliti memberikan terapi Relaksasi Autogenik yang dimulai dari melakukan Persiapan responden, Persiapan Alat, Persiapan lingkungan. Setelah persiapan masuk pada pelaksanaan terapi, Pertama yakni latihan menarik nafas dalam dengan cara : memejamkan mata dan bernafas pelan, Setelah nafas dalam maka dilanjutkan untuk masuk enam fase relaksasi autogenik. 1. Merasakan Berat, 2. Merasakan Kehangatan, 3. Merasakan Denyut jantung, 4. Latihan Pernafasan, 5. Latihan Abdomen, 6. Latihan Kepala. Setelah melakukan enam fase relaksasi autogenik peneliti melakukan evaluasi respon verbal responden. Setelah dilakukan Relaksasi autogenik peneliti melakukan observasi kembali skor kecemasan.

Intervensi dilakukan selama 6 hari, pada hari pertama peneliti melakukan observasi terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi terapi Relaksasi Autogenik, setelah observasi awal dilakukan kemudian peneliti memberikan terapi Relaksasi Autogenik, terapi ini di berikan secara Individu oleh peneliti dengan tujuan agar responden lebih fokus melakukan Terapi Relaksasi. Setelah dilakukan terapi relaksasi rata-rata pasien mengatakan rileks, tidak merasakan tegang dan sudah merasakan lebih tenang.

Aryanti, N,P. 2019, Mengatakan Teknik relaksasi autogenik merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan. Teknik relaksasi autogenik memberikan efek menenangkan pada tubuh dan pikiran, dengan mengalihkan perhatian pasien kepada relaksasi yang bersumber dari diri sendiri sehingga dapat membuat pasien tidak fokus merasakan cemas.

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.

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.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa pemberian terapi Relaksasi Autogenik pada pasien Diabetes Melitus dapat membuat perasaan rileks, memberikan sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar keseluruh tubuh, serta mampu memfokuskan seseorang.

Analisis Bivariat

N-gain merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui peningkatan skor pada suatu kelas sampel dalam penelitian. Dalam uji N-gain rata-rata skor data awal yaitu pre-test dan skor data akhir yaitu post-test akan dibandingkan dan diuji peningkatannya. Hasil dari uji tersebut kemudian dibandingkan dengan kriteria yang ditetapkan apabila N-gain hitung $\leq 0,3$ maka peningkatannya adalah rendah, apabila N-gain hitung $< 0,7$ maka peningkatannya adalah sedang, dan apabila N-gain hitung $\geq 0,7$ maka dapat disimpulkan bahwa peningkatannya adalah tinggi.

Hasil uji statistik yang dilakukan peneliti diketahui bahwa nilai rata-rata (Mean) Pre-Test dan Post-Test dengan N-Gain Score 0,9000 yang berarti $0,9000 \geq 0,7$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya Terdapat Efektivitas Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum pemberian terapi Relaksasi Autogenik, skor kecemasan terbanyak yaitu 21-27 (Kecemasan Sedang) sebanyak 12 orang dan yang terendah yaitu 28-41 (Kecemasan Berat) sebanyak 1 orang. Sedangkan setelah pemberian terapi Relaksasi Autogenik, terbanyak yaitu 14-20 (Kecemasan Ringan) sebanyak 12 orang dan yang terendah yaitu 21-27 (Kecemasan Sedang) sebanyak 3 orang. Dari hasil penelitian terlihat perbedaan antara sebelum dan setelah pemberian intervensi Relaksasi Autogenik sehingga dapat dikatakan bahwa Relaksasi Autogenik efektif terhadap Penurunan Kecemasan pada pasien Diabetes Melitus.

Terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang. Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek, yang mampu membuat pikiran menjadi tenang (Maryam,

2010). Relaksasi autogenik membawa perintah tubuh melalui autosugesti untuk rileks sehingga pernafasan, tekanan darah, denyut jantung, serta suhu tubuh dapat dikendalikan, standar latihan relaksasi autogenik bersumber dari imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai. Sensasi hangat dan berat disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari tubuh kedaerah yang diinginkan), yang menyejukan dan merelaksasikan otot-otot disekitarnya.

Prinsip yang mendasari terjadinya penurunan kecemasan oleh teknik terapi relaksasi yang digunakan untuk melancarkan aliran darah dan mampu merangsang hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan terapi relaksasi autogenik, maka beta endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai obat penenang secara alami.

Teknik relaksasi autogenik adalah salah satu teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Menurut Aryanti (2007) dalam Pratiwi (2012), terdapat pengaruh antara teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan. Keefektifan relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan dibuktikan dalam penelitian Tiana (2014) yang membuktikan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi autogenik pada pasien pre operasi di RSUD Ungaran 2014.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyah wijayanti (2016) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pengurangan kecemasan pada pasien kanker serviks sebelum dan sesudah intervensi autogenik relaksasi dengan $p = 0,011$ ($p < 0,05$).

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 autogenik dengan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas 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. Sehingga membuat pasien menjadi lebih rileks.

KESIMPULAN

Skor kecemasan sebelum diberikan terapi Relaksasi Autogenik terbanyak yaitu 21-27 (Kecemasan Sedang) sebanyak 12 orang dan yang terendah yaitu 28-41 (Kecemasan Berat) sebanyak 1 orang. Skor Kecemasan setelah pemberian terapi Relaksasi Autogenik, terbanyak yaitu 14-20 (Kecemasan Ringan) sebanyak 12 orang dan yang terendah yaitu 21-27 (Kecemasan Sedang) sebanyak 3 orang. yaitu respon maladaptif sebanyak 12 orang dan yang terendah yaitu respon adaptif sebanyak 3 orang. Hasil uji statistik di dapatkan bahwa nilai rata-rata (Mean) N-Gain Score 0,9000 yang berarti $0,9000 \geq 0,7$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang artinya Terdapat Efektivitas Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

SARAN

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta sebagai pengalaman dalam menganalisis pemberian terapi Relaksasi Autogenik pada pasien yang mengalami Kecemasan. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim Mustopa. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta*. 1–9.
- Ardiani, N. D. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur di Ruang IBS RSUD Kartini Karanganyar*. 20.
- Arifin, Z. (2020). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea (Sc) Di Ibs Rsud Kota Yogyakarta* (Vol. 21, Issue 1).
- Atmojo, P. B. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(3), 347–353. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i3.75>
- Di, A., Bandungrojo, D., Ngawen, K., & Blora, K. (2022). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN An. A DENGAN ANSIETAS DI DESA BANDUNGROJO KECAMATAN NGAWEN KABUPATEN BLORA*.
- Fadhil Akbar. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan, Frekuensi Nadi Dan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Acute Coronary Syndrome (Acs) Di Rsup Dr. M. Djamil Padang*.
- Hastantia, D. W. H. (2014). Pengaruh Bimbingan Spiritual Doa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Cuci Darah. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Munif, A. (2017). Pengaruh Pendampingan Layanan Spiritual Do'a Dan Tawakkal Terhadap. *Jurnal Keperawatan Universitas Airlangga*, 140.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nur, Hayati, Y. (2019). Penerapan Relaksasi Autogenik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus. *UP2M AKPER Widya Husada Semarang*, 3(2).
- Oktarina Ayu Permata Sari. (2021). *Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny. M Masalah Utama Ansietas Dengan Diagnosa Medis Diabetes Mellitus Di Sidoarjo* (Vol. 140, Issue 1).
- Prasasti, N., Solihat, W., Waily, R., Alferina, R., Solla, D., & Pradana, A. A. (2021). Efektivitas Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 43–47. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.103>
- Rejaya Selvi Astuti. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Disertai Mendengarkan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu*.
- Saputra, Nurdian, M. R. A. (2018). Efektivitas Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Kuretase. *Occupational Medicine*, 53(4), 130. <https://med.unismuh.ac.id/events/workshop-penulisan-naskah-publikasi-internasional-terindeks/>
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2019). Terapi Autogenik Terhadap Kondisi Psikologi Pasien Ckd Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 139–148.
- Utami, T. Y., & Purnomo, S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien Diruang Intensive Care Unit (ICU). *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v1i1.1611>
- ZARNOBI, F. (2020). *Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mengurangi Kecemasan Kader Yang Akan Dilakukan Swab Covid-19 Di Kelurahan Aur Kuning Kota Bukit Tinggi*.