



Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Berbasis Islami Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien CVA

Ninik Eva Maulidia ¹, Virgianti Nur Faridah ¹, Trijati Puspita Lestari ¹

¹ Departemen Keperawatan Maternitas, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan

INFORMASI

Korespondensi:

Ninikeva12@gmail.com

ABSTRACT

Background : Psychological disorders are common in CVA patients. Anxiety is one of the psychological factors that can worsen the condition of CVA patients. Islamic-based autogenic relaxation therapy is an alternative for reducing anxiety.

Objective : This study aims to understand the impact of islam-based autogenic relaxation therapy on anxiety levels in patients with CVA in the Bougenville Ward of Dr. Soegiri Regional Hospital, Lamongan Regency.

Methods : This study used a pre-experimental design with a single-group pre-test and post-test approach. Using consecutive sampling, 36 CVA patients were recruited. The study used the HADS-A instrument to measure anxiety levels and the HMS instrument to measure mobility levels. Islamic-based autogenic relaxation therapy was administered for three consecutive days according to standard operating procedures (SOP). The data were analyzed using the Wilcoxon test with a P-value of 0.05.

Result : Before the intervention, 80.6% of CVA patients experienced moderate anxiety. After the intervention, 50% of patients experienced mild anxiety. The Wilcoxon test showed a P-value of 0.000, indicating a significant effect of Islamic-based autogenic relaxation intervention on anxiety levels in CVA patients.

Conclusion : Islamic-based autogenic relaxation therapy can reduce anxiety by calming the mind, reducing stress, and motivating patients to be more active.

Keywords:

Anxiety, Autogenic Relaxation, CVA

PENDAHULUAN

CVA (*Cerebrovascular Accident*) dapat menyebabkan kerusakan permanen pada otak dan berdampak negatif pada mobilitas fisik seseorang (Suprapto et al., 2023). Gangguan CVA secara fisik dapat menimbulkan dampak berupa hemiparase (kelemahan) dan hemiplegia (kelumpuhan). Selain gangguan pada fisik, banyak penderita CVA yang mengalami gangguan emosional seperti kecemasan yang dapat memperburuk kondisi mereka (Vasu et al., 2021)there is a need to integrate an intervention, preferably therapists-mediated during rehabilitation, which reduce emotional problems thus improve motivation level among the survivors. One such technique is autogenic relaxation training (ART. Gangguan emosional ini secara signifikan terkait dengan durasi rehabilitasi yang lebih lama. Salah satunya yakni gangguan kecemasan meliputi fobia spesifik, gangguan panik, agorafobia, dan gangguan kecemasan sosial (Devereux & Berns, 2023).

Menurut World Stroke Organization, (2022), insiden CVA pada tahun 2022 sebanyak 12.224.551 jiwa yang mengalami CVA. Prevalensi CVA pada tahun 2022 yakni 101.474.558 seseorang yang pernah menderita CVA semasa hidupnya. Lebih dari 7,6 juta dengan kasus CVA iskemik baru tiap tahunnya, secara global lebih dari 62% dari seluruh kejadian adalah CVA iskemik. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa angka kemunculan penyakit CVA di Indonesia adalah 8,3 per 1.000 orang penduduk. Sementara di Jawa Timur, angka kemunculan CVA pada tahun 2021 mencapai 12,4% (Ayu & Putri, 2023). Sedangkan pada tahun 2023 kasus CVA mencapai 64.757 kasus. Lebih lagi, bahwa 63,7% penderita CVA tidak dapat hidup mandiri dan masih meninggalkan gejala sisa setelah CVA yang dialaminya. (Adiyasa, 2024).

Gangguan fisik dan masalah psikososial saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain dalam sebuah siklus. Data menunjukkan bahwa 35% dari pasien stroke mengalami kecacatan permanen akibat hal tersebut (Vasu et al., 2021). Kecemasan merupakan gangguan psikologis paska CVA yang paling umum dengan prevalensi 14%-20% (Mohd Nordin et al., 2024). Kasus kecemasan di Indonesia yang terkait dengan CVA memiliki tingkat kejadian antara 5% hingga 63% (Ariska et al., 2019)

Berdasarkan survey awal di RSUD Dr.. Soegiri Lamongan didapatkan data, insiden CVA dari tahun 2021-2024 sebanyak 22583 penderita, dimana pada 2024 sebanyak 7828 penderita dengan angka kejadian CVA hemoragik 135 pasien dan iskemik 22268 pasien.

Hasil studi pendahuluan pada 6 pasien di RSUD Dr. Soegiri Diperoleh hasil bahwa ada 2 pasien yang tidak mengalami kecemasan, 1 pasien mengalami kecemasan ringan, 2 pasien mengalami kecemasan sedang, dan 1 pasien mengalami kecemasan berat.

Dampak CVA akan mengganggu fungsi kognitif, fungsi komunikasi, fungsi fisik dan fungsi sosio emosional. Adapun gangguan dari fungsi fisik, pasien CVA akan mengalami kelumpuhan dan kecacatan dan fungsi sosioemosional seperti mengalami depresi, kehilangan harapan, serta kecemasan. Hal ini terjadi karena reaksi emosi yang muncul akibat terjadinya serangan CVA (Rimawati, 2020). Gangguan mobilitas fisik adalah salah satu komplikasi umum yang dialami oleh pasien CVA. Kehilangan kekuatan otot, kekakuan otot, dan ketidakseimbangan dapat menyebabkan keterbatasan gerakan dan aktivitas sehari-hari (Suprapto et al., 2023). Mayoritas penderita CVA takut mengalami kecacatan, yang sebelumnya dirinya bertubuh sehat dan bisa melakukan kegiatan sendiri, tetapi sekarang menjadi lemah dan harus dibantu orang lain dalam setiap aktivitasnya (Laela, S., & Wahyuni, 2019). Menurut Sharley (2003) dalam Laela, S., & Wahyuni, (2019) menyatakan dari segi psikologi, pasien CVA cenderung mengalami rendah diri dan tidak berguna atas kecacatan yang dialaminya. Sehingga akan berdampak pada psikologi jangka panjang berupa kecemasan (ansietas), depresi dan penurunan hubungan sosial.

Manajemen keperawatan dalam penatalaksanaan pasien CVA diantaranya adalah menciptakan suasana yang tenang untuk menghindari stimulus yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan intrakranal (TIK). Salah satu upaya menciptakan suasana yang tenang dalam rangka manajemen tekanan darah adalah dengan Relaksasi Autogenik Berbasis Islami.

Relaksasi Autogenik berbasis islami adalah relaksasi yang menggabungkan antara metode relaksasi dengan kalimat-kalimat islami. Teknik ini memadukan teknik relaksasi autogenik dengan nilai-nilai islami salah satunya yakni penggunaan kalimat thayyibah dalam penatalaksanaannya. Kalimat thayyibah dapat membuat individu merasa lebih dekat dengan Allah SWT karena memberikan perlindungan spiritual dan memperkuat rasa percaya diri. Hal ini terbukti membantu meningkatkan kesehatan mental dan membuat kecemasan berkurang (Azmi & Salsabilah, 2024).

Vasu, dkk (2021)there is a need to integrate an intervention, preferably therapists-mediated during rehabilitation, which reduce emotional problems thus improve motivation level among the survivors. One such technique is autogenic relaxation training (ART da-

lam risetnya menunjukkan bahwa relaksasi autogenic 3 kali sehari secara signifikan mampu mengurangi stress pada pasien CVA dengan tekanan darah sebagai indikatornya. (Vasu et al., 2020). Sehingga pentingnya memberikan intervensi relaksasi autogenik berbasis islami pada gangguan emosional seperti kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik berbasis islami terhadap tingkat kecemasan pada pasien CVA.

METODE

Penelitian ini dilakukan di RSUD Dr. Soegiri Kabupaten Lamongan dengan menggunakan design *pre-experiment design* dan pendekatan *one group pre-post test design*. Dengan Teknik pengambilan *consecutive sampling* yang berjumlah 36 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi seperti pasien CVA beragama islam, pasien dirawat di Ruang Bougenville dan skor HADS (*Hospital Anxiety and Depression Scale*) >7. Sedangkan kriteria eksklusi seperti adanya kejadian tentang keselamatan pasien selama penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien sebelum dan setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik berbasis islami. Indikator kecemasan diukur dengan lembar kuesioner *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) Indonesian version* yang diambil dari penelitian Rudy dkk., pada tahun 2019 yang memuat 14 item. Dalam penelitian ini menggunakan 6 item pertanyaan HADS-A tentang kecemasan yang telah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti dengan skor r tabel >0,553 dan 0,6 yang berarti instrumen ini valid dan reliabel untuk digunakan dengan kriteria: 1) Skor 0-7: Normal, 2) Skor 8-10: Ringan, 3) Skor 11-15: Sedang, 4) Skor 16-18: Berat. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari RSUD Dr. Soegiri dengan nomor 00.9.2/157.22/413.209/2025. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* lalu didapatkan hasil distribusi data tidak normal sehingga dilakukan uji *Wilcoxon*.

HASIL

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik umum responden.

Pada tabel 1 yang terlampir diketahui mayoritas pasien Cerebrovascular Accident (CVA) dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 24 pasien (66,7%), umur >60 tahun sebanyak 23 pasien (63,9%), pendidikan terakhir SD sebanyak 20 pasien (55,6%), terdapat 23 pasien (63,9%) tidak bekerja. Sedangkan pada tabel pendapatan, hampir seluruh responden yaitu sebanyak 29 pasien (80,6%), memiliki pendapatan < 3.000.000. Sebelum diberikan intervensi relaksasi autogenik kes-

ehatan hampir seluruh responden (80,6%) memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang dan sebagian kecil (2,8%) dengan kategori kecemasan berat, rata-rata skor 12,14. Sedangkan sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik berbasis islami sebagian responden (50%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan sebagian kecil (13,9%) dengan tingkat kecemasan sedang dengan rata-rata skor 8,14. Dari uraian di atas disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi yang berarti ada penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik berbasis islami.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Data Umum Pasien CVA (n=36)

	Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	12	33,3
	Perempuan	24	66,7
Umur	21-40 tahun	0	0
	41-60 tahun	13	36,1
	>60 tahun	23	63,9
Pendidikan	Tidak Sekolah	2	5,6%
	SD	20	55,6%
	SMP	10	27,8%
	SMA	4	11,1%
	Sarjana	0	0%
	Tidak Sekolah	2	5,6%
Pekerjaan	Bekerja	13	36,1%
	Tidak Bekerja	23	63,9%
Pendapatan	< 3.000.000	29	80,6%
	> 3.000.000	7	19,4%

Tabel 2. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Berbasis Islami Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien CVA

Variabel Kecemasan	N	Min.	Max.	SD	Mean	P Value
Pre-test	36	9	16	1,759	12,14	
Post-test	36	4	13	2,14	8,14	0,000

Pada 36 pasien CVA di Ruang Bougenville RSUD Dr. Soegiri Lamongan sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik berbasis islami menunjukkan nilai rata-rata 12,14 dengan *Std. Deviation* 1,759. Nilai tertinggi yaitu 16,00 dan nilai terendah yaitu 9,00. Sedangkan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik berbasis islami menunjukkan nilai rata-rata 8,14 dengan *Std. Deviation* 2,14. Nilai tertinggi yaitu 13,00 dan nilai terendah yaitu 4,00. Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh hasil *P-Value* sebesar 0,017 (sebelum intervensi) dan 0,112 (setelah intervensi). Karena nilai *P-Value* lebih kecil dari 0,05, maka distribusi data tidak normal.

Karena itu, peneliti memilih *Wilcoxon* dengan SPSS 23.0. Hasil uji menunjukkan signifikansi 0,000 yaitu P Value kurang dari atau sama dengan 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini membuktikan adanya perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 pasien CVA di ruang bougenville RSUD Dr. Soegiri Kabupaten Lamongan, sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik berbasis islam hampir seluruh pasien mengalami kecemasan sedang. Dalam penelitian ini, poin nomor 5 HADS yang berbunyi "Saya merasa gelisah karena saya harus sibuk" menunjukkan nilai tertinggi pada *pre test*, yang mengindikasikan bahwa kecemasan terkait tuntutan aktivitas sehari-hari merupakan pengalaman paling dominan yang dirasakan oleh responden sebelum intervensi diberikan.

Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan Vasu et al., (2020) yang menunjukkan hasil yang sama pada 14 pasien CVA sebelum diberikan intervensi memiliki rata-rata skor kecemasan lebih tinggi sebelum diberikan intervensi. Tingginya kecemasan ini berakar pada dampak traumatis CVA yang menyebabkan perubahan hidup drastis, ketidakpastian pemulihan, kehilangan kontrol atas tubuh dan kehidupan, serta adanya defisit fisik dan neurologis yang memicu ketakutan dan stres.

Faktor risiko yang mempengaruhi kecemasan pasien CVA mencakup jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, serta penghasilan. Menurut Khairunnisa et al., (2024) perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Pendidikan rendah juga berpengaruh, di mana pasien dengan pendidikan rendah lebih rentan terhadap kecemasan akibat kekurangan informasi. Penelitian Limisa, (2021) menunjukkan bahwa pendidikan mempengaruhi pengetahuan kesehatan. Dalam penelitian ini, mayoritas pasien tidak bekerja karena mereka adalah lanjut usia, umumnya pensiun atau ibu rumah tangga.

Menurut Khairunnisa et al., (2024) yang menunjukkan bahwa pasien CVA yang pensiun atau ibu rumah tangga lebih cenderung merasa cemas dibandingkan mereka yang masih bekerja. Namun, individu yang bekerja memiliki risiko CVA lebih tinggi karena stres. Gangguan aktivitas akibat CVA dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan kemampuan fungsional, menunjukkan pengaruh status pekerjaan dan kondisi psikologis terhadap kesehatan pasien. Menurut Riantiningsih et al., (2020) kehilangan pendapatan adalah

penyebab utama kecemasan yang memengaruhi peran individu dalam keluarga. Pasien CVA menghadapi tantangan fisik dan emosional, termasuk kecemasan tentang biaya perawatan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kemampuan bekerja. Memahami hubungan antara pendapatan, perawatan kesehatan, dan kecemasan sangat penting untuk pemulihan pasien CVA dan dukungan bagi keluarganya.

Dalam konteks ini, instrumen penilaian *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) menunjukkan bahwa pertanyaan "Saya merasa tegang atau sakit hati" mencerminkan perasaan fisik dan psikologis seperti ketegangan, kegelisahan, atau stres yang dialami individu dengan kecemasan. Ketegangan merujuk pada perasaan tidak nyaman, waspada, mudah tersinggung, atau sulit bersantai, yang dapat muncul akibat kecemasan psikologis, stres menghadapi penyakit kronis, kekhawatiran akan serangan, efek samping pengobatan, dan stigma sosial. Sementara itu, frasa "sakit hati" tercermin dalam ketidakmampuan menikmati hal-hal, pikiran mengganggu, atau kurangnya keceriaan. (Tye & Baxendale, 2024).

Saya merasa takut, seolah-olah ada hal buruk yang akan terjadi pada HADS adalah item utama untuk mendeteksi kecemasan. Item ini merepresentasikan perasaan takut atau gelisah tanpa alasan yang jelas, munculnya prediksi buruk meski tidak ada ancaman nyata, serta respons fisik dan emosional mendadak seperti jantung berdebar atau sulit tenang. Pada penderita penyakit kronis, skor tinggi pada poin ini bisa menjadi respons adaptasi saat menghadapi penyakit, bukan selalu tanda gangguan kecemasan murni. (Tiksnadi et al., 2023).

Pernyataan "Ada pikiran takut melintas di pikiran saya", pikiran takut yang melintas secara spontan dan berulang merupakan refleksi kecemasan yang dapat mengganggu pemulihan dan kesejahteraan psikologis pasien pasca CVA. Penelitian Ištoňová et al., (2024) menemukan bahwa sekitar 37% pasien CVA menunjukkan kecemasan patologis dengan kemunculan pikiran takut dan rasa gelisah intens. Selain itu, perasaan takut yang disertai sensasi fisik seperti rasa muak di perut juga mencerminkan respons emosional dan somatik pasien CVA terhadap stres dan gangguan emosional.(Khairunnisa et al., 2024)

Selain manifestasi kecemasan yang terkait dengan rasa takut dan gejala fisik, pasien pasca CVA juga sering mengalami kecemasan yang berhubungan dengan tuntutan aktivitas sehari-hari, seperti pernyataan "Saya merasa gelisah karena saya harus sibuk". Sazgar, (2021) melaporkan sekitar 24%-32% pasien CVA

mengalami gejala kecemasan klinis dalam satu tahun pasca CVA, termasuk serangan panik mendadak, yang dipicu oleh kerusakan otak, tekanan psikososial, dan kekhawatiran terhadap keterbatasan fungsi tubuh. Gejala-gejala ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan penanganan psikologis pada pasien pasca CVA untuk mendukung proses pemulihan.

Dalam penelitian ini teridentifikasi bahwa kecemasan yang dirasakan pasien CVA sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik berbasis islami hampir seluruhnya dengan kategori kecemasan sedang. Jika hasil terapi relaksasi autogenik menunjukkan penurunan kecemasan, artinya pasien Cerebrovascular Accident (CVA) tidak mengalami kecemasan. Hal ini menandakan adanya kestabilan emosional setelah menjalani terapi relaksasi autogenik berbasis islami. Sebaliknya, jika hasil terapi relaksasi autogenik berbasis islami menunjukkan penurunan kecemasan, bisa jadi disebabkan karena tingkat konsentrasi yang rendah, ruangan yang kurang kondusif dan kurangnya durasi pemberian intervensi.

Berdasarkan penelitian, dari 36 pasien yang mengalami kecemasan, sebagian di antaranya menunjukkan penurunan tingkat kecemasan menjadi ringan dan sebagian kecil dengan tingkat kecemasan ringan. Setelah diberikan intervensi, ada beberapa penurunan dari masing-masing kuesioner HADS namun terdapat pertanyaan nomor 4 yang berbunyi "Saya merasa takut dengan perasaan mual di perut" yang memiliki skor lebih tinggi dari pernyataan yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian penurunan tingkat kecemasan pada pasien Cerebrovascular Accident (CVA) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor penting salah satunya pemberian relaksasi. Menurut Vasu et al., (2020), terapi ini dapat menurunkan tingkat kecemasan melalui beberapa mekanisme. Pertama, teknik ini fokus pada relaksasi fisik dan mental, yang mengurangi ketegangan otot dan respons stres dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga mengurangi detak jantung dan tekanan darah. Kedua, penggunaan afirmasi positif membantu individu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif. Ketiga, terapi ini meningkatkan kesadaran diri dan mindfulness, memungkinkan pasien memahami dan mengelola emosi mereka. Keempat, terapi ini menciptakan rasa kontrol dan otonomi, memberi pasien alat untuk mengelola kecemasan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa penggunaan kalimat islami dapat memberikan dampak positif terhadap tingkat kecemasan pasien CVA. Salah satu hasil penelitian menurut Fitri Amalia

et al., (2021), penggunaan kalimat islami melibatkan pengulangan kalimat-kalimat suci yang secara efektif dapat mengalihkan fokus pasien dari kekhawatiran, ketakutan dan pikiran negatif yang sering menyertai pasien CVA. Hal ini memicu respon relaksasi dalam tubuh. Sistem saraf parasimpatis diaktifkan, yang mengatur fungsi "istirahat dan mencerna". Bagi pasien yang beragama islam, intervensi ini dianggap sebagai cara mendekatkan diri kepada Allah SWT, keyakinan bahwa mereka dalam lindungan, kasih sayang dan kekuasaan tuhan yang dapat menumbuhkan harapan akan kesembuhan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien CVA melalui terapi relaksasi autogenik berbasis islami, ada beberapa dampak positif yang dirasakan. Salah satunya adalah pasien merasa lebih tenang dan mampu mengelola kekhawatiran mereka dengan lebih baik. Pengulangan kalimat islami membantu pasien mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, sementara teknik relaksasi fisik dan mental mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah dan detak jantung. Dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, pasien merasa lebih berdaya dan mandiri, serta mampu menghadapi tantangan yang dihadapi tanpa merasa tertekan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik berbasis islami membantu mengurangi tingkat kecemasan pasien yang mengalami CVA. Temuan ini mendukung implementasi terapi relaksasi autogenik berbasis islami sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan pasien CVA di rumah sakit, terutama karena intervensi ini relatif sederhana, aman dan dapat diterapkan dengan biaya yang rendah.

Hasil dari penelitian menyatakan bahwa, setelah diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik berbasis islami tingkat kecemasan pasien CVA menurun dari kategori sedang menjadi. Dengan nilai uji *Wilcoxon signed test p value* 0,00 dengan syarat uji *p value* < 0,05 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan terapi relaksasi autogenik berbasis islami terhadap tingkat kecemasan pasien *Cerebrovascular Accident* (CVA). Sehingga dapat diketahui selisih dari kedua rata-rata tersebut adalah 4.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri & Firmawati, (2025) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada penurunan kecemasan pada pasien diabetes melitus sebelum dan setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik, dengan nilai N-Gain sebesar 0,9000 (nilai N-Gain $\geq 0,7$).

Wardany et al., (2025) mengemukakan bahwa terdapat

perbedaan tingkat kecemasan pada pasien CVA sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi autogenik. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik diketahui efektif mengurangi kecemasan melalui beberapa mekanisme fisiologis seperti perubahan respons saraf dari simpatik ke parasimpatik.

Dalam penelitian Vasu et al., (2025) pemberian relaksasi autogenik dengan kombinasi terapi lain. Pemberian terapi relaksasi autogenik tampak lebih signifikan dalam menurunkan kecemasan, dibandingkan dengan terapi kombinasi yang lain.

Menurut Vasu et al., (2021) mengungkapkan peran terapi relaksasi autogenik sebagai intervensi efektif untuk mengatasi kecemasan, yang diidentifikasi sebagai masalah signifikan yang mempengaruhi kualitas hidup pasien CVA rawat jalan. Terapi ini bekerja dengan mengubah respons fisiologis tubuh dari dominasi sistem saraf simpatik yang terkait dengan stres dan kecemasan, menjadi dominasi sistem parasimpatik yang mempromosikan relaksasi. Meskipun tidak menyajikan data kuantitatif yang spesifik, penelitian ini menguraikan manfaat langsung mengenai terapi relaksasi autogenik dalam mengurangi kecemasan, seperti peningkatan ketenangan, pengurangan ketegangan fisik dan mental, serta pengendalian fungsi tubuh saat cemas. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pemahaman dan penerimaan partisipan terhadap teknik relaksasi autogenik, mengindikasikan teknik ini efektif bagi pasien untuk mereduksi kecemasan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menurut Vasu et al., (2020) Pada pasien *Cerebrovascular Accident* (CVA) kecemasan merupakan masalah psikologi yang signifikan dan sering terjadi. Kondisi ini berdampak negatif pada pemulihan fisik, mempengaruhi suasana hati, emosi, interaksi sosial. Untuk mengatasi hal ini, penelitian tersebut menggunakan terapi relaksasi autogenik dapat mengurangi tingkat kecemasan pasien CVA. Mengingat prinsip "konsentrasi pasif" dalam relaksasi autogenik yang berfokus pada sensasi internal seperti detak jantung dan pernapasan, pasien dapat menggabungkan zikir (mengingat Allah) atau doa tertentu seperti kalimat istighfar dan lainnya untuk memperdalam kondisi relaksasi dan ketenangan batin yang dirasakan. Hal ini membuktikan bahwa terapi relaksasi autogenik digabung dengan kalimat islami layak dan bermanfaat untuk mengelola kecemasan pasien CVA.

Kalimat islami efektif menurunkan kecemasan karena menanamkan tawakal dan takdir, membebaskan dari kekhawatiran berlebihan. Dzikir dan doa berfungsi sebagai meditasi penenang, mengalihkan fokus dari

pikiran cemas. Penguatan iman dan koneksi spiritual memberikan rasa aman dan dukungan ilahi. Penekanan pada kesabaran dan syukur juga membantu individu menghadapi kesulitan dengan tenang dan fokus pada hal positif, secara kolektif mengurangi tingkat kecemasan. (Rachmat et al., 2025)

Kalimat Islami memiliki kemampuan unik untuk mengurangi kecemasan karena mengandung elemen-elemen yang menenangkan jiwa dan pikiran. Pertama, penanaman keyakinan pada takdir dan tawakal (berserah diri kepada Allah) membebaskan individu dari beban kekhawatiran berlebihan. praktik dzikir (mengingat Allah) dan doa yang melibatkan pengucapan kalimat-kalimat Islami berfungsi sebagai bentuk meditasi aktif. Pengulangan lafadz-lafadz suci ini dapat menenangkan sistem saraf, mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran cemas, dan menciptakan kondisi mental yang lebih damai. Ajaran Islam yang terkandung dalam kalimat-kalimat tersebut menekankan pentingnya kesabaran (shabr) dalam menghadapi cobaan, melatih individu untuk merespons kesulitan dengan ketenangan. (Utami & Handayani, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan pengaruh signifikan terapi relaksasi autogenik berbasis islami terhadap tingkat kecemasan pasien *Cerebrovascular Accident* (CVA), peneliti berpendapat bahwa intervensi ini sangat relevan dan bermanfaat dalam konteks perawatan kesehatan mental. Terapi relaksasi autogenik tidak hanya efektif mengurangi kecemasan melalui mekanisme fisiologis yang mengubah saraf dari simpatik ke parasimpatik, tetapi juga dapat diperkaya dengan elemen spiritual, seperti zikir dan doa yang dapat memperdalam pengalaman relaksasi dan ketenangan batin. Hal ini penting, mengingat kecemasan merupakan masalah psikologi signifikan yang dapat menghambat pemulihan fisik dan mempengaruhi kualitas hidup pasien CVA. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip terapi relaksasi autogenik dengan nilai-nilai islami, pasien tidak hanya mendapatkan manfaat dari teknik relaksasi namun juga dukungan emosional dan spiritual.

KESIMPULAN

Skor kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik berbasis islami hampir seluruh responden memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang dan sebagian kecil memiliki tingkat kecemasan dalam kategori berat. Skor kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik berbasis islami sebagian responden memiliki tingkat kecemasan ringan dan sebagian kecil dalam kategori sedang. Hasil uji statistik menunjukkan P-Value 0. 000, sehingga dapat disimpulkan bah-

wa hipotesis alternatif (Ha) diterima. Artinya, terapi relaksasi autogenik berbasis islami berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien CVA di Ruang Bougenville RSUD Dr. Soegiri Kabupaten Lamongan

SARAN

Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan, serta menjadi pengalaman dalam menganalisis pemberian terapi relaksasi autogenik berbasis islami pada pasien yang mengalami kecemasan. Penelitian ini juga dapat menjadi sumber informasi dan bahan referensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyasa, R. P. (2024). Pelatihan Pencegahan Dan Penganganan Pasien Stroke Dalam Rangka Membangun Masyarakat Sehat Dan Produktif. *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 432–436. <https://doi.org/10.62085/jms.v1i2.69>
- Ariska, R., Nawangsari, H., & Yosdimyati, L. (2019). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Kecemasan Pada Penderita Stroke Di Ruang Flamboyan RSUD Jombang. 86–92.
- Ayu, A., & Putri, N. (2023). Gambaran Epidemiologi Stroke Di Jawa Timur Tahun 2019-2021 Andina Ayu Natasya Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1030–1036.
- Azmi, Q. T., & Salsabilah, S. (2024). Regulasi Kecemasan Dengan Dzikir Dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 121–128. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1434>
- Boutros, C. F., Khazaal, W., Taliani, M., Sadier, N. S., Salameh, P., & Hosseini, H. (2025). Anxiety and depression one year after the first stroke among Lebanese survivors: proportions, changes, and predictors. *BMC Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06997-9>
- Devereux, N., & Berns, A. M. (2023). Evaluation & Treatment of Psychological Effects of Stroke. *Delaware Journal of Public Health*, 9(3). <https://doi.org/10.32481/DJPH.2023.08.011>
- Fitri Amalia, R., Bachri, N., & Putri, M. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke Lansia Akhir (56-65 Tahun). *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7, 397–408. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Ištoňová, M., Dorko, E., Knap, V., Stehlíková, B., Murgová, A., Ondová, P., & Rimárová, K. (2024). Assessment of Depressive Disorders and States of Anxiety in Patients Following Cerebrovascular Accidents in Connection With Health Care Provision. *Central European Journal of Public Health*, 32(88), S18–S24. <https://doi.org/10.21101/cejph.a7888>
- Khairunnisa, S., Elita, V., & Bayhakki. (2024). Faktor-Faktor Yang berhubungan Dengan Kecemasan Pada Pasien Paca Stroke. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, November.
- Laela, S., & Wahyuni, E. (2019). Efektifitas Terapi Ners Spesialis Terhadap Ansietas Dan Kemampuan Pasien Stroke Dalam Merubah Pikiran Negatif Di Rs Hermina Jatinegara: Ansietas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 2(1), 10-21. <https://jurnal.institutkesehatanhermina.ac.id/JIKA/article/view/25>
- Limisa, Y. K. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Pasien Stroke di RSJ Cempaka Putih*. 1, 1–23.
- Mohd Nordin, N. A., Thazhakkattu Vasu, D., & Ezzat Ghazali, S. (2024). Effectiveness of Autogenic Relaxation Training as an Adjunct to Usual Physiotherapy in Enhancing Emotional Well-Being and Functional Independence in Stroke Survivors: A Randomized Controlled Study. *Topics in Stroke Rehabilitation*, 00(00), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10749357.2024.2444117>
- Poomalai, G., Prabhakar, S., & Sirala Jagadesh, N. (2023). Functional Ability and Health Problems of Stroke Survivors: An Explorative Study. *Cureus*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.7759/cureus.33375>
- Rachmat, K. A. F., Aziz, M. F., Innayah, S. F., & Rahmatullah, Y. (2025). Kecemasan Akademik dalam Perspektif Mahasiswa Muslim. *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 348–353. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v3i2.2721>
- Riandini, W. O., Fadhilah, N., & Yusnita. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Stroke Di Rumah Sakit Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 20–26. <https://doi.org/10.35952/jik.v7i1.115>
- Rimawati, T. S. (2020). Tingkat kecemasan pada pasien cerebro vaskuler accident di RS. Baptis Kediri. *Jurnal Stikes*, 1–23. <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/view/305>
- Rudy, M., Widayadharma, P., & Oka Adnyana, I. (2019). Reliability Indonesian Version Of The Hospital Anxiety And Depression Scale (Hads) Of Stroke Patients In Sanglah General Hospital Denpasar. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://scio-teca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/>

- RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&is-Allowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari Sazgar, M. (2021). Kidney Disease and Epilepsy. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 30(9), 105651. <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2021.105651>
- Sri, E. N., & Firmawati. (2025). Efektivitas Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 2025.
- Suprapto, S., Mulat, T. C., Asmi, A. S., & Muridah, M. (2023). Application of Range of Motion in Stroke Patients with Impaired Physical Mobility. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 43–48. <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i2.13>
- Tiksnadi, B. B., Triani, N., Fihaya, F. Y., Turu'Allo, I. J., Iskandar, S., & Putri, D. A. E. (2023). Validation of Hospital Anxiety and Depression Scale in an Indonesian population: A scale adaptation study. *Family Medicine and Community Health*, 11(2), 1–8. <https://doi.org/10.1136/fmch-2022-001775>
- Tye, E., & Baxendale, S. (2024). Using the hospital anxiety and depression scale in people with epilepsy: Is overlapping symptomatology a problem? *Epilepsy and Behavior Reports*, 25(December 2023), 100641. <https://doi.org/10.1016/j.ebr.2023.100641>
- Utami, S. T., & Handayani, F. (2021). Kajian Literatur: Intervensi Religius Islam dan Dampaknya pada Pasien Stroke. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(2), 116–125. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.2.2021.116-125>
- Vasu, D. T., Chua, W. Y., & Tan, L. F. (2025). Effects of autogenic relaxation training and progressive muscle relaxation on anxiety: an EEG-based experimental study. *Neuroscience Research Notes*, 8(1). <https://doi.org/10.31117/neuroscirn.v8i1.378>
- Vasu, D. T., Mohd Nordin, N. A., & Ghazali, S. E. (2021). Effectiveness of autogenic relaxation training in addition to usual physiotherapy on emotional state and functional independence of stroke survivors. *Medicine (United States)*, 100(33). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026924>
- Vasu, D. T., Nordin, N. A. M., Xu, S. X., Ghazali, S. E., & Zarim, S. N. A. (2020). Feasibility and Outcomes of Autogenic Relaxation Training in Addition To Usual Physiotherapy for Stroke Sur-
vivors - a Pilot Study. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 20(3), 134–139. <https://doi.org/10.37268/MJPHM/VOL.20/NO.3/ART.561>
- Wardany, N. S., Amalia, A. R., Pratiwi, N. A., Elis, N., Lestari, D. G., & Gumilar, R. A. (2025). Penyaluhan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan. 1(1), 29–35.
- World Stroke Organization. (2022). Global Stroke Fact Sheet 2022 Purpose : Data sources : *World Stroke Organization (WSO)*, 13, 1–14.