

Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Intensitas Kecemasan dan Nyeri pada Pasien Post Operasi di Ruang Perawatan Umum

Meita Prima Dewi^{1*}, Mohammad Arifin Noor², Dwi Retno Sulistyaningsih³

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

²⁻³Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

*Penulis Korespondensi : meitaprimad@gmail.com

Abstract. Anxiety and pain are common problems experienced by postoperative patients and may negatively affect physiological and psychological conditions as well as the recovery process. Management of anxiety and pain can be carried out through pharmacological and non-pharmacological approaches, one of which is the autogenic relaxation technique. This technique is safe, simple easy to learn and does not cause side effects so it can be applied by healthcare professionals and performed independently by patients. This study aimed to determine the effect of autogenic relaxation on anxiety levels and pain intensity in postoperative patients in the general ward. This study employed a pre-experimental design with a pretest-posttest without control approach. The sample consisted of 31 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) to measure anxiety levels and the Numeric Rating Scale (NRS) to assess pain intensity. The result of the Paired Sample T-test showed a p-value of 0,0001 ($< 0,05$), indicating a significant decrease in the mean anxiety level from moderate to mild after the intervention. The wilcoxon test also showed a p-value of 0,0001 ($< 0,05$), demonstrating a significant difference in pain intensity before and after the intervention, from moderate pain to mild pain. It can be concluded that the autogenic relaxation technique has a significant effect on reducing anxiety levels and pain intensity in postoperative patients. This technique is recommended as a non-pharmacological intervention that can be applied by healthcare professionals to enhance patient comfort and support the postoperative recovery process.

Keywords : Anxiety; Autogenic Relaxation; Pain; Postoperative; Recovery.

Abstrak. Kecemasan dan nyeri merupakan masalah yang sering dialami pasien pasca operasi dan dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisiologis, psikologis, serta pemulihan. Penanganan kecemasan dan nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis, salah satunya adalah teknik relaksasi autogenik. Teknik ini bersifat aman, sederhana, mudah dipelajari serta tidak menimbulkan efek samping sehingga dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan skala nyeri pada pasien post operasi di ruang perawatan umum. Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest without control*. Sampel berjumlah 31 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sample*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner HRS-A untuk mengukur tingkat kecemasan dan NRS untuk mengukur skala nyeri. Hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai p-value 0,0001 ($< 0,05$) yang menandakan adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan setelah diberikan intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p-value sebesar 0,0001 ($< 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan signifikan terhadap penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Teknik relaksasi autogenik berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan skala nyeri pada pasien post operasi. Teknik ini direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan proses pemulihan pasca operasi.

Kata Kunci : Anxiety; Nyeri; Pascaoperasi; Pemulihan; Relaksasi Autogenik.

1. LATAR BELAKANG

Kecemasan dan nyeri merupakan respons yang umum dialami pasien pasca operasi dan berpotensi menghambat proses pemulihan. Tindakan pembedahan menjadi salah satu faktor yang sering memicu kecemasan akibat kekhawatiran terhadap nyeri, hasil operasi, dan proses

pemulihan. Kecemasan yang tidak terkelola dapat meningkatkan respons stres fisiologis, memperburuk persepsi nyeri, serta menghambat proses penyembuhan (Nuryanti, Pramono, & Kadir, 2024; Yumkhaibam, Farooque, & Bhowmik, 2023).

Nyeri pasca operasi timbul akibat kerusakan jaringan selama prosedur pembedahan yang memicu pelepasan mediator nyeri seperti histamin, bradikinin, dan prostaglandin (Ma'arif & Hartiti, 2024). Nyeri apabila tidak tertangani secara optimal dapat menyebabkan dampak fisiologis dan psikologis seperti gangguan mobilisasi, peningkatan tekanan darah, serta stres emosional (Syuhada & Pranatha, 2017). Tingginya angka tindakan pembedahan baik secara global maupun nasional menunjukkan pentingnya pengelolaan nyeri dan kecemasan pasca operasi secara komprehensif (WHO, 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Penatalaksanaan kecemasan dan nyeri pasca operasi tidak hanya dilakukan melalui pendekatan farmakologis, tetapi juga memerlukan intervensi nonfarmakologis sebagai terapi komplementer. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi autogenik, yaitu teknik relaksasi berbasis autosugesti yang bertujuan untuk menciptakan ketenangan dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis (Utami & Pramono, 2021). Beberapa penelitian menjelaskan jika teknik relaksasi autogenik efektif menurunkan tingkat kecemasan dan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi (Tiara & Slamet, 2021; Jismer, Dudut, & Sumaiyah, 2023; Ahsan et al., 2023). Namun penelitian yang mengkaji pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap kecemasan dan nyeri secara simultan masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut di lingkungan pelayanan rumah sakit.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, tidak nyaman dan ketegangan otot yang disertai respons fisiologis akibat adanya ancaman nyata maupun potensial (Wahyuningsih, 2017; Khairina, 2022). Pada pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit khususnya tindakan pembedahan, kecemasan sering muncul akibat ketidakpastian kondisi, nyeri, serta proses pemulihan yang akan dijalani (Mulfiroh & Wahyuningsih, 2018). Kecemasan mempengaruhi keseimbangan emosi, fungsi kognitif, dan respons tubuh terhadap stres (Badar et al., 2021).

Etiologi kecemasan meliputi faktor psikologis, biologis, serta faktor presipitasi baik internal maupun eksternal. Faktor psikologis berkaitan dengan konflik emosional dan hubungan interpersonal, sedangkan faktor biologis berhubungan dengan aktivitas sistem saraf dan neurotransmitter yang mengatur respons kecemasan (Rosely, 2018). Faktor presipitasi

mencakup usia, tingkat pendidikan, pengalaman, kondisi fisik, dan dukungan keluarga. Dukungan keluarga baik emosional, instrumental, penghargaan, maupun informasional yang berperan penting dalam membantu individu beradaptasi terhadap stres dan kecemasan (Pustikasari & Restiana, 2019).

Tingkat kecemasan dibedakan menjadi kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan masih bersifat adaptif, sedangkan kecemasan berat dan panik dapat mengganggu kemampuan berfikir rasional, komunikasi, serta aktivitas sehari-hari (Rosely, 2018). Gejala kecemasan dapat muncul dalam bentuk psikologis maupun fisiologis, seperti rasa takut, emosi tidak stabil, gangguan pernafasan, peningkatan denyut jantung, dan ketegangan otot (Badar et al., 2021).

Konsep Nyeri

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual maupun potensial, akibat intensitas yang bervariasi dari ringan hingga berat (IASP dalam Bachtiar, 2022). Dalam keperawatan, nyeri dipandang sebagai pengalaman subjektif yang tidak dapat dinilai berdasarkan laporan individu yang mengalaminya (Nurhanifah & Sari, 2022). Nyeri pasca operasi umumnya termasuk nyeri akut yang timbul akibat trauma jaringan selama tindakan pembedahan.

Penyebab nyeri meliputi faktor fisik dan psikologis. Faktor fisik berkaitan dengan cedera mekanik, kimia, atau termal, sedangkan faktor psikologis seperti kecemasan dan stres dapat memperberat persepsi nyeri (Nurhanifah & Sari, 2022). Faktor lain yang mempengaruhi nyeri antara lain usia, jenis kelamin, budaya, lingkungan, serta dukungan sosial. Nyeri diklasifikasikan menjadi nyeri akut dan nyeri kronis, dengan nyeri pasca operasi termasuk dalam kategori nyeri akut yang memerlukan penatalaksanaan segera. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis meliputi penggunaan analgesik nonopoid, opioid, dan analgesik adjuvan, sedangkan pendekatan nonfarmakologis mencakup metode fisik, kognitif-perilaku, dan spiritual yang bertujuan meningkatkan toleransi nyeri dan kenyamanan pasien (McCaffery, 2019).

Konsep Teknik Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan dalam penatalaksanaan kecemasan dan nyeri pasca operasi. Teknik relaksasi autogenik bersumber dari autosugesti dengan mengatur pernapasan, pikiran, dan ketegangan otot untuk menciptakan kondisi yang rileks dan tenang (Mardiono, 2018; Haryani & Marleni, 2019). Teknik ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis, sehingga dapat menurunkan tekanan darah,

denyut jantung, kecemasan serta persepsi nyeri. Relaksasi autogenik bermanfaat dalam menurunkan kecemasan dan nyeri ringan hingga sedang, serta membantu pasien mengontrol respons stres secara mandiri (Supriyanti & Kustriyani, 2024). Melalui efek fisiologis dan psikologis ini, teknik relaksasi autogenik berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif menurunkan kecemasan dan nyeri pada pasien pasca operasi (Nuryanti, Pramono, & Kadir, 2024).

Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Tiara & Slamet (2021) membuktikan bahwa latihan relaksasi autogenik selama 15-20 menit dapat menurunkan stres dan mengurangi rasa nyeri dari yang sedang menjadi ringan. Penelitian Jismer, Dudut, & Sumaiyah (2023) mengemukakan bahwa teknik relaksasi autogenik efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi fraktur. Penelitian lain oleh Leni, Budi, & Sri (2025) menemukan pengaruh yang signifikan teknik relaksasi autogenik terhadap skala nyeri pasien post operasi mastektomi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Selain itu, penelitian oleh Ahsan, Sm Farooque, Sanjib (2023) menegaskan bahwa relaksasi autogenik terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai populasi. Sedangkan penelitian oleh Joni, Netral, & Elysabeth (2024) melaporkan bahwa terapi autogenik mampu menurunkan nyeri pasca operasi secara signifikan.

Landasan Teoritis dan Hipotesis Terisirat

Berdasarkan teori kecemasan, nyeri, dan teknik relaksasi autogenik yang telah dijelaskan serta didukung oleh penelitian sebelumnya, tersirat bahwa teknik relaksasi autogenik bermanfaat dalam penurunan tingkat kecemasan dan skala nyeri. Oleh karena itu, hipotesis yang mendasari penelitian ini adalah terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan skala nyeri pada pasien post operasi di ruang perawatan umum.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest without control*. Variabel independen adalah teknik relaksasi autogenik, sedangkan variabel dependen meliputi tingkat kecemasan dan nyeri pada pasien pasca operasi. Sampel yang digunakan berjumlah 31 pasien pasca operasi bedah digestif di ruang perawatan umum RS Sari Asih Ciledug yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A), sedangkan nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Analisis data yang dilakukan yaitu secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Pada tingkat kecemasan yang diperoleh data berdistribusi normal sehingga di analisis menggunakan *Paired Sample t-test*, sedangkan pada skala nyeri data yang diperoleh tidak berdistribusi normal sehingga di analisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan dan lembar pengukuran skala nyeri. Sebelumnya peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada pasien mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Kemudian pasien diminta untuk menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan berpartisipasi dalam penelitian ini. Selanjutnya pasien diminta mengisi kuesioner tingkat kecemasan dan lembar pengukuran skala nyeri sebelum diberikan intervensi. Setelah itu, peneliti memberikan intervensi relaksasi autogenik yang dilakukan selama 15-20 menit setiap 1 kali per hari selama 3 hari berturut-turut. Setelah diberikan intervensi selama 3 hari, peneliti melakukan pengukuran ulang tingkat kecemasan dan skala nyeri pasien untuk mengetahui perbedaan sebelum dan setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik.

Rentang Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di ruang perawatan umum RS Sari Asih Ciledug pada bulan Oktober – Desember 2025.

Hasil Analisis Data dan Pembahasan

Penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 31 responden yang meliputi karakteristik responden dan hasil pengukuran tingkat kecemasan dan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik. Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis untuk mengetahui perubahan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, dan Jenis Operasi (n=31).

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Umur Responden	19 – 44 tahun	19	61,3
	45 – 59 tahun	10	32,3
	60 – 69 tahun	2	6,5
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	58,1
	Perempuan	13	41,9
Tingkat Pendidikan	Tidak Sekolah	2	6,5

Pekerjaan	SD	6	19,4
	SMP	5	16,1
	SMA	13	41,9
	Perguruan Tinggi	5	16,1
	Tidak Bekerja	8	25,8
	PNS/TNI/Polri	4	12,9
	Buruh	4	12,9
	Karyawan Swasta	7	22,6
	Lain-Lain	8	25,8
Jenis Operasi	<i>Appendectomy</i>	19	61,3
	<i>Hernioraphy</i>	8	25,8
	<i>Laparascopy</i>	2	6,5
	<i>kolesistektomy</i>	2	6,5
	<i>Laparatomy</i> <i>kolesistektomy</i>		

Sumber: Olahan data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden berada pada rentang usia 19-44 tahun sebanyak 19 orang (61,3%), diikuti usia 45-59 tahun sebanyak 10 orang (32,3%) dan usia 60-69 tahun sebanyak 2 orang (6,5%). Pada jenis kelamin, sebagian besar responden merupakan laki-laki berjumlah 18 orang (58,1%), sedangkan perempuan adalah 13 orang (41,9%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh pendidikan menengah atas sebanyak 13 orang (41,9%), diikuti pendidikan dasar sebanyak 6 orang (19,4%) serta pendidikan menengah pertama dan pendidikan tinggi masing-masing sebanyak 5 orang (16,1%). Berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja dan kategori lain-lain masing-masing sebanyak 8 orang (25,8%), diikuti karyawan swasta sebanyak 7 orang (22,6%), serta PNS/TNI/Polri dan buruh masing-masing sebanyak 4 orang (12,9%). Jenis tindakan pembedahan yang paling banyak dilakukan adalah appendectomy sebanyak 19 responden (61,3%) diikuti pembedahan hernia sebanyak 8 responden (25,8%), serta laparaskopi kolesistektomi dan laparatomi kolesistektomi masing-masing sebanyak 2 responden (6,5%).

Distribusi data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pasien pasca operasi berada di usia produktif. Usia dewasa berkaitan dengan fungsi kognitif dan fisiologi yang optimal sehingga memudahkan pemahaman intruksi dan penerapan relaksasi autogenik. Selain itu, sistem saraf dan regulasi neuroendokrin yang relatif stabil pada usia dewasa memungkinkan respons nyeri dan kecemasan lebih mudah dimodulasi melalui relaksasi (Nurhanifa & Sari, 2022). Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi ambang dan toleransi nyeri melalui faktor hormonal dan psikososial. Laki-laki umumnya memiliki toleransi lebih tinggi, sedangkan perempuan cenderung lebih sensitif dan ekspresif terhadap nyeri. Namun teknik relaksasi autogenik tetap efektif pada kedua jenis kelamin karena bekerja melalui mekanisme regulasi sistem saraf otonom yang bersifat universal (Smeltzer & Bare, 2020).

Tingkat pendidikan berperan dalam literasi kesehatan dan kemampuan memahami serta mempraktikkan intervensi relaksasi autogenik. Responden dengan tingkat pendidikan menengah dan tinggi cenderung lebih kooperatif dan mampu melakukan fokus perhatian serta sugesti mandiri yang diperlukan dalam relaksasi autogenik (Nurhanifa & Sari, 2022). Pada status pekerjaan berkaitan dengan kondisi sosial ekonomi dan tingkat kecemasan pada pasien pasca operasi. Pasien yang tidak bekerja cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi akibat kekhawatiran finansial dan ketergantungan pada keluarga, yang dapat memperberat persepsi nyeri. Teknik relaksasi autogenik berperan dalam membantu mengendalikan respons stres tanpa menambah beban biaya pengobatan (Sari et al., 2022; Wuladari et al., 2022). Jenis operasi abdomen umumnya menimbulkan rasa nyeri pasca operasi yang cukup signifikan akibat trauma jaringan. Relaksasi autogenik efektif menurunkan ketegangan otot dan persepsi nyeri melalui penciptaan *relaxation response* pada pasien pasca bedah (Nurhanifa & Sari, 2022).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik (n=31).

Variabel	Mean±SD	Median	Minimum-Maksimum
Tingkat Kecemasan Pre	25,74±3,706	26	18-34
Tingkat Kecemasan Post	17,03±4,378	16	10-26

Sumber: Olahan data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 2, didapatkan data sebelum diberikan intervensi relaksasi autogenik rata-rata tingkat kecemasan responden yaitu 25,74±3,706 yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Sesudah diberikan teknik relaksasi autogenik, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 17,03±4,378 yang berada pada kategori kecemasan ringan. Penurunan tersebut menunjukkan apabila teknik relaksasi autogenik efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Skala Nyeri Responden Sebelum Dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik (n=31).

Variabel	Mean±SD	Median	Minimum-Maksimum
Skala Nyeri Pre	5,45±1,261	5	3-8
Skala Nyeri Post	3,23±1,117	3	1-6

Sumber: Olahan data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden menunjukkan skala nyeri pada kategori sedang sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik. Setelah pelaksanaan intervensi relaksasi autogenik, terjadi penurunan skala nyeri responden dalam kategori ringan. Temuan ini

mengindikasikan bahwa penerapan teknik relaksasi autogenik efektif berperan dalam menurunkan skala nyeri responden.

Tabel 4. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Perawatan Umum (N=31).

Variabel	N	rerata±SD	Perbedaan rerata±SD	IC 95%		p value
				Lower	upper	
Tingkat kecemasan pre	31	25,75±3,706				
Tingkat kecemasan post	31	17,03±4,378	8,710±2,163	7,916	9,503	0,0001

Sumber: Olahan data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 4, analisis menggunakan uji *Paired Sample t-test* menunjukkan adanya nilai $p\text{-value } 0,0001 < 0,05$ yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna pada tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi autogenik. Nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah $25,75 \pm 3,706$ yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang dan mengalami penurunan menjadi $17,03 \pm 4,378$ yang termasuk dalam kategori nyeri ringan setelah intervensi dilakukan. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien post operasi di ruang perawatan umum RS Sari Asih Ciledug.

Secara fisiologis, relaksasi autogenik bekerja melalui *self-suggestion* yang berfokus pada sensasi berat dan hangat sehingga merangsang aktivitas sistem parasimpatis dan menekan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Selain itu, keterlibatan aktif pasien dalam proses relaksasi meningkatkan *sense of control* yang berperan dalam menurunkan kecemasan pasca operasi. Temuan ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan psikologis pasien dalam menjalani perawatan lanjutan (Nurhanifa & Sari, 2022; Smeltzer & Bare, 2020; Pratiwi et al., 2023).

Tabel 5. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Perawatan Umum (N=31).

Variabel	N	Mean Rank	Z	p-value
Skala nyeri pretest-posttest	31	16,00	-5,089	0,0001

Sumber: Olahan data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 5, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada 31 responden menunjukkan nilai Z sebesar -5,089 dengan nilai *p-value* $0,0001 < 0,05$ yang menandakan adanya perbedaan signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi relaksasi autogenik. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan skala nyeri pasien.

Teknik relaksasi autogenik membantu memodulasi persepsi nyeri melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, relaksasi otot, serta pengalihan perhatian pasien dari rangsangan nyeri. Selain itu, kondisi relaksasi merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh yang berperan menghambat transmisi impuls nyeri. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Syahrul & Hartiti (2024) serta konsep manajemen nyeri nonfarmakologis yang menekankan pentingnya teknik relaksasi sebagai terapi pendukung yang aman, mudah diterapkan dan efektif pada berbagai kelompok usia pasien pasca operasi (Nurhanifa & Sari, 2022).

Implikasi Penelitian

Perubahan paradigma pada responden bahwa manajemen nyeri tidak hanya tentang "menghilangkan rasa sakit" dengan obat, tetapi juga tentang "menenangkan pikiran" untuk mengubah persepsi sakit tersebut. Perawat di ruang perawatan umum RS Sari Asih Ciledug dapat menerapkan teknik relaksasi autogenik sebagai standar pendamping terapi farmakologis. Teknik ini dapat memberikan edukasi kepada pasien agar mampu mengontrol respon nyeri dan kecemasannya secara mandiri (*self-management*), bahkan setelah pulang dari rumah sakit. Perawat diharapkan tidak hanya memberikan instruksi verbal, tetapi juga mendampingi pasien pada sesi awal latihan autogenik untuk memastikan pasien benar-benar mencapai fokus dan *self-suggestion* yang tepat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi autogenik berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan skala nyeri pada pasien pasca operasi. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan pasien pasca operasi. Teknik relaksasi autogenik disarankan untuk diintegrasikan dalam praktik keperawatan sebagai intervensi nonfarmakologis pada pasien pasca operasi. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan sampel yang lebih besar, desain kontrol, serta variasi jenis operasi guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Terimakasih disampaikan kepada pihak RS Sari Asih Ciledug yang telah memberikan izin dan fasilitas penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, serta saran yang konstruktif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Achmad, & dkk. (2022). Penelitian Keperawatan. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Aisyah, S. (2017). Manajemen nyeri pada lansia dengan pendekatan non farmakologis. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.1201>
- Asmadi. (2008). Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien. Jakarta: Salemba Medika.
- Astuti, R. S. (2019). Pengaruh terapi relaksasi autogenik disertai mendengarkan musik klasik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*.
- Bacthiar, S. M. (2022). Penurunan intensitas nyeri pasien kanker payudara dengan teknik guided imagery. *Jurnal Manajemen Asuhan*.
- Badar, M., & dkk. (2021). Efektivitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan cemas pasien hipertensi yang dirawat di ruang IGD RSUD A.W Sjahranie Samarinda.
- Darmawan, R., & Nugroho, B. (2015). Pengaruh terapi relaksasi otogenik terhadap perubahan tekanan darah hipertensi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Fitriyana, D., Jumriana, & Sukma, S. (2023). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain di Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Keperawatan*.
- Haryani, & Marleni. (2019). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*.
- Hawari, D. (2016). Manajemen stres, cemas, dan depresi. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat, & Lestari. (2022). Manajemen nyeri post operasi melalui intervensi non farmakologi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Ma'arif, S., & Hartiti, T. (2024). Terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi. *Ners Muda*, 5(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v5i3.10587>
- Mulfiroh, S., & Wahyuningsih. (2018). Penerapan terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi fraktur di Rumah Sakit Daerah K.R.M.T Wongsonegoro. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i1.32>

- Notoatmodjo. (2019). Metodologi penelitian kesehatan. PT. Rhineka Cipta.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. (2022). Manajemen nyeri nonfarmakologis.
- Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis (Edisi 5). Jakarta: Salemba Medika.
- Nuryanti, Pramono, J. S., & Kadir, A. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan pra anestesi dengan tingkat kecemasan pra anestesi pada pasien operasi elektif di Rumah Sakit Amalia Bontang. Jurnal Cakrawala Ilmiah, 3(5). <https://doi.org/10.31941/pn.v3i01.5510>
- Panjaitan, J., & dkk. (2023). Efektivitas latihan relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi fraktur. Journal of Telenursing (JOTING), 5(2). <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7724>
- Pratitdy, G., Rehatta, N. M., & Susila, D. (2020). Perbandingan interpretasi skala nyeri antara NRS-VAS-WBFS oleh pasien pasca operasi elektif orthopedi di RSUD Dr. Soetomo. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 8(3). <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1802>
- Pustikasari, A., & Restiana, R. (2019). Dukungan keluarga terhadap motivasi lanjut usia dalam meningkatkan produktivitas hidup melalui senam lansia. Jurnal Ilmiah Kesehatan. <https://doi.org/10.37012/jik.v11i2.92>
- Rista, N. (2018). Hubungan tingkat nyeri dengan tingkat kecemasan pada pasien post op sectio caesarea di ruang kebidanan Rumah Sakit Bhayangkara Padang tahun 2017. Menara Ilmu, 12(9).
- Rosely, B. S. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pasien kategori triage P2 label kuning di Instalasi Gawat Darurat RSUD Bangil.
- Septianawati, P., Kusumo, M. B., Pratama, T. S., & Maulana, A. M. (2023). Uji reliabilitas dan validitas HRAS dan NDI versi Indonesia untuk mengukur kecemasan dan dispepsia pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Jurnal Psikologi Konseling, 15(2).
- Siregar, F. I. (2022). Hubungan tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa profesi ners di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang. Diambil kembali dari unand.ac.id: <http://scholar.unand.ac.id/106079>
- Sugiyono. (2019). Statistika untuk penelitian (Cetakan ke-30). CV. Alfabeta. <https://doi.org/10.28959/jdpi.v30i1.5246>
- Supriyanti, E., & Kustriyani, M. (2024). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap fatigue pada pasien kanker. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan. <https://doi.org/10.33655/mak.v8i2.192>
- Syahrul, M., & Hartiti, T. (2024). Terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomy. Ners Muda.
- Syuhada, R., & Pranatha, A. (2017). Pengaruh teknik akupresure terhadap perubahan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesaria di RSUD 45 Kuningan. Jurnal Ilmiah Indonesia.
- Utami, T. Y., & Purnomo, S. (2021). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan dan nyeri pasien di ruang intensive care unit (ICU): Literature review. Jurnal Keperawatan Duta Medika, 1(1). <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v1i1.1611>
- Wahyuni, S., & Lestari, D. (2021). Faktor usia terhadap persepsi nyeri pasca bedah. Jurnal Ilmu Keperawatan.

Yumkhaibam, A. H., Farooque, S., & Bhowmik, S. K. (2023). Efektivitas pelatihan autognik dalam mengurangi gangguan kecemasan: Tinjauan komprehensif dan meta-analisis. *Jurnal Eropa Pendidikan Jasmani dan Ilmu Olahraga*, 10(3).