

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA KELUARGA PASIEN
DI RUANG BEDAH**

Iceu Amira^{1*}, Hendrawati²

¹⁻²Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: amira@unpad.ac.id

Disubmit: 07 Oktober 2025

Diterima: 15 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i12.23021>

ABSTRAK

Tindakan pembedahan merupakan salah satu intervensi medis yang umum dilakukan untuk mengatasi berbagai kondisi kesehatan. Namun, prosedur ini sering kali menimbulkan berbagai respons psikologis pada pasien dan keluarga, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan adalah respons emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan takut, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan adalah terapi relaksasi autogenik. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan di Ruang Inap Rubi Bawah RSUD dr. Slamet Garut dengan melibatkan 13 keluarga pasien. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan pada keluarga pasien mengenai intervensi non farmakologis yang bisa dilakukan di rumah sakit. Pada kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi kepada keluarga pasien tentang terapi relaksasi autogenik. Setelah dilakukan penyuluhan, keluarga memahami tentang terapi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan selama menunggu pasien di rumah sakit, serta bisa melakukan secara mandiri. Dari hasil pre dan postest ada peningkatan dari 65% menjadi 75%. Disarankan untuk peneliti berikutnya melakukan penelitian yang sasarannya lebih banyak lagi dan menggunakan terapi non farmakologis yang lainnya.

Kata Kunci: Kecemasan, Keluarga Pasien, Penyuluhan Kesehatan, Relaksasi Autogenik.

ABSTRACT

Surgical procedures are one of the common medical interventions used to address various health conditions. However, this procedure often elicits various psychological responses in patients and families, one of which is anxiety. Anxiety is an emotional response characterized by feelings of worry, tension, and fear, which can affect physical and mental well-being. One effective non-pharmacological intervention for managing anxiety is autogenic relaxation therapy. This health education activity was conducted in the Lower Ruby Ward of Dr. Slamet Garut Regional General Hospital, involving 13 patient families. This activity aims to educate patients' families about non-pharmacological interventions that can be done in the hospital. This activity uses educational and demonstration methods for patient families regarding autogenic relaxation

therapy. This activity uses educational and demonstration methods for patient families regarding autogenic relaxation therapy and guided imagery. From the results of the pre and post-tests, there was an increase from 65% to 75%. It is recommended for future researchers to conduct studies with a larger target group and utilize other non-pharmacological therapies.

Keywords: Anxiety, Patient's Family, Health Education, Autogenic Relaxation

1. PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan Institusi pelayanan kesehatan yang melayani masalah kesehatan perorangan secara paripurna dengan menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan dan rawat darurat.(Rsud & Soewondo, 2025). Keluarga pasien yang sedang menunggu di rumah sakit mengalami kekhawatiran dengan penyakit yang diderita oleh anggota keluarganya. Selama bertahun-tahun, bedah telah menjadi komponen penting dari sistem perawatan kesehatan karena menawarkan pengobatan efektif untuk berbagai penyakit yang membutuhkan intervensi invasif. Pembedahan merupakan tindakan pengobatan pasien yang menggunakan prosedur invasif yang dilakukan untuk mendiagnosa atau mengobati suatu penyakit, cacat atau cedera karena kondisi yang tidak memungkinkan dilakukan pengobatan melalui tindakan atau obat-obatan sederhana (Potter & Perry, 2013; Sjamsuhidajat & De Jong, 2017). Pembedahan merupakan ancaman potensial maupun aktual seseorang sehingga dapat menyebabkan kecemasan (Apriansyah et al., 2015; Potter & Perry, 2013) dalam (Asih et al., 2024).

Namun, tindakan yang tidak aman dapat menyebabkan kerugian besar, seperti komplikasi serius, infeksi, dan bahkan kematian. Kesalahan yang terjadi selama prosedur bedah, seperti diagnosis yang salah, teknik yang salah, atau peralatan yang tidak steril, dapat menyebabkan kondisi pasien menjadi lebih buruk daripada lebih baik. Oleh karena itu, untuk menjamin keselamatan pasien selama prosedur bedah, standar keamanan yang ketat dan protokol yang kuat sangat penting (Soetjahjo et al., 2022) dalam (Nasrullah, 2025).

Kecemasan adalah reaksi antusias terhadap evaluasi yang menggambarkan suatu kondisi yang mengalami stres, ketegangan, ketakutan, dan kecemasan yang dikombinasikan dengan berbagai masalah infeksi dalam kehidupan (Hidayat, 2018). Stres yang berlebihan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan kecemasan. Efek samping fisik, seperti ketegangan otot, kesulitan tidur, dan gelisah, terkait dengan kecemasan yang tampaknya sulit dikendalikan (Agusnawati, 2015) dalam (Weni Hastuti, 2024).

Kecemasan keluarga muncul karena mengalami kecemasan yang ditandai dengan tanda dan gejala seperti ketegangan, ketakutan, kecemasan dan kewaspadaan. Pendekatan perawat dapat mengidentifikasi kecemasan yang dialami oleh keluarga pasien. Pendekatan perawat juga dapat membantu mengidentifikasi gejala kecemasan dan depresi. Penelitian Menurut Karo et al. (2023) dalam (Samsinar Citra Berlianta Situmeanga*, Friska Sembiringb & Abc, 2025). Stimulus internal dan eksternal yang berlebihan mempengaruhi kecemasan ini, sehingga mencapai tingkat yang melampaui kemampuan seseorang untuk mengendalikannya. Karena efek

tersebut mempengaruhi pikiran dan motivasi mereka, keluarga tidak dapat mengembangkan peran dan fungsinya. Ini membantu keluarga pulih. Salamung et al., 2021) dalam (Nurfadillah Abdullah, Suwarly Mobiliu, 2025).

Di rumah sakit orang terdekat dengan seseorang yang sakit atau mengalami masalah kesehatan adalah keluarganya. Tidak hanya pasien yang mengalami kecemasan, tetapi anggota keluarga yang anggota keluarganya dirawat di rumah sakit juga dapat mengalami kecemasan. Karena itu, diperlukan sistem coping keluarga yang dapat membantu keluarga mengatasi kecemasan. Keluarga pasien seharusnya menerima tindakan setelah pengambilan keputusan, tetapi mereka tidak dapat memberikan keputusan karena mengalami kecemasan (Hudak& Gallo, 1997) dalam (Sentana, 2016).

Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, seperti mengendalikan diri sendiri, melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga, tidur yang cukup, mendengarkan musik, dan menggunakan teknik relaksasi napas dalam. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan pada keluarga adalah dengan memberikan informasi tentang penyakit dan apa yang harus dilakukan, karena pasien biasanya datang ke dokter secara tidak terduga, pasien dan keluarganya sehingga perawat perlu memberikan dukungan mental dan edukasi kesehatan yang paling penting (Lili Amaliah & Ricky Richana, 2020) dalam (Beda et al., 2024).

Terapi relaksasi autogenik dianggap sebagai cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan, dan telah banyak diteliti dalam bidang kesehatan mental. Metode ini menekankan pada penggunaan sugesti diri untuk membawa individu ke keadaan relaksasi yang dalam, yang dapat membantu mereka mengendalikan gejala kecemasan mereka. Menurut penelitian, pelatihan autogenik memiliki kemampuan untuk mengubah respons fisiologis tubuh dengan mengalihkan perhatian dari sistem saraf simpatik ke sistem parasimpatik. Ini dapat mengurangi kecemasan (Riyadi, 2024; Sutrisno & Nursalam, 2022) dalam (Nadia Sintia Wardany, Anggi Rojiah Amalia, Nadya Anggi Pratiwi, Neneng Elis4, Deby Gina Lestari, 2025).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi di lapangan setelah dilakukan studi pendahuluan kepada 3 keluarga pasien yang dirawat di ruang bedah RSU dr Slamet Garut, mengatakan takut kalo anggota keluarga yang sedang dirawat lama sembuhnya setelah dilakukan operasi.

Rumusan pertanyaan

Rumusan pertanyaan pada penelitian ini adalah “ bagaimana penyuluhan Kesehatan tentang penerapan relaksasi autogenik untuk mengurangi kecemasan pada keluarga pasien di ruang bedah”?



Gambar 1. Peta/map lokasi kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan pada Keluarga Pasien

Definisi

Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.(Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami individu(Londa, M. M., & Irman, 2024). Kecemasan merupakan sebuah perasaan yang dialami oleh seseorang individu dan bersifat subjektif yang tidak dapat diamati secara langsung. Kecemasan biasanya berhubungan dengan sebuah situasi yang bersifat mengancam atau membahayakan, dan biasanya dengan berjalan waktu keadaan cemas tersebut akan teratasi sendiri. Sikap cemas merupakan respon (anggapan) seseorang baik dalam pikiran, tindakan dan kondisi emosional terhadap peristiwa tertentu yang mungkin terjadi atau dianggap akan terjadi dalam hidupnya. Rasa cemas ini biasanya bersumber dari perasaan khawatir terhadap sesuatu.

Meskipun rasa cemas dapat ditimbulkan oleh masalah kecil, sepele dan terkadang hanya khayalan saja namun secara umum cemas ditimbulkan oleh karena adanya masalah yang besar, hal-hal yang dianggap penting dalam kehidupan yang memang dalam kenyataanya sudah atau akan terjadi (Riyadi, 2009) dalam (Sentana & Pratiwi, 2019). Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang samar-samar (Sarafino, Smith, King, DeLongis, 2020) dalam (Rahmawati et al., 2024). Dari beberapa definisi tentang kecemasan, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan itu suatu keadaan seseorang yang merasa khawatir tanpa ada stimulus yang pasti.

Gejala kecemasan

Dadang Hawari (2006: 65-66) dalam (Annisa & Ifdil, 2016), mengemukakan gejala kecemasan diantaranya. 1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang 2. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir) 3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum

(demam panggung) 4. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain 5. Tidak mudah mengalah, suka ngotot 6. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah 7. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit 8. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi) 9. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu 10. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang 11. Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris.

Tingkatan kecemasan

Kecemasan (Anxiety) memiliki tingkatan Gail W. Stuart (2006: 144) dalam (Annisa & Ifdil, 2016), mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya.

- a. Ansietas ringan Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.
- b. Ansietas sedang Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.
- c. Ansietas berat Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.
- d. Tingkat panik Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Cara mengatasi kecemasan

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan relaksasi autogenik. Terapi relaksasi autogenik merupakan metode yang efektif dalam mengatasi kecemasan, dan telah banyak diteliti dalam konteks kesehatan mental. Teknik ini berfokus pada penggunaan sugesti diri untuk mencapai keadaan relaksasi yang dalam, yang dapat membantu individu mengelola gejala kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa autogenik training dapat mengubah respons fisiologis tubuh dari dominasi sistem saraf simpatik menjadi dominasi sistem parasimpatik, yang berkontribusi pada pengurangan kecemasan (Riyadi, 2024; Sutrisno & Nursalam, 2022) dalam (Nadia Sintia Wardany, Anggi Rojiah Amalia, Nadya Anggi Pratiwi, Neneng Elis4, Deby Gina Lestari, 2025).

Latihan autogenik dapat membantu relaksasi dan mengurangi gejala kecemasan jika dikombinasikan dengan bentuk terapi lain. Layaknya latihan relaksasi lainnya, latihan autogenik dapat membantu Anda merasa tenang dan rileks.

Manfaat terapi ini untuk:

- a. Lebih sedikit perasaan negatif
- b. Mengurangi sensitivitas terhadap stres
- c. Suasana hati yang lebih baik
- d. Peningkatan perhatian
- e. Manajemen emosi yang lebih baik
- f. Gejala depresi berkurang

Cara Melakukan Pelatihan Autogenik yaitu:

Sebelum memulai, ikuti petunjuk berikut untuk mempersiapkan diri Anda untuk relaksasi:

- a. Temukan tempat yang tenang dan bebas dari gangguan, berbaring di lantai atau bersandar di kursi, kendurkan pakaian ketat dan lepaskan kacamata atau lensa kontak, letakkan tangan Anda di pangkuhan atau di lengan kursi, tarik napas dalam-dalam, tarik napas perlahan dan teratur beberapa kali. Jika belum, luangkan beberapa menit untuk berlatih pernapasan diafragma Katakan dengan tenang kepada diri sendiri, "Aku benar-benar tenang."
- b. Fokus pada Lengan Anda
- Fokuskan perhatian pada lengan Anda. Ulangi dengan pelan dan perlakan sebanyak enam kali, "Lenganku terasa berat sekali." Lalu, katakan dengan pelan, "Aku benar-benar tenang." Fokuskan kembali perhatian Anda pada lengan Anda. Ulangi dengan pelan dan perlakan sebanyak enam kali, "Lengan saya terasa hangat." Lalu, katakan dengan pelan, "Saya benar-benar tenang."
- c. Alihkan Fokus ke Kaki Anda Fokuskan perhatian pada kaki Anda. Ulangi dengan pelan dan perlakan sebanyak enam kali, "Kakiku terasa berat sekali." Lalu, katakan dengan pelan, "Aku benar-benar tenang." Fokuskan kembali perhatian Anda pada kaki Anda. Ulangi dengan pelan dan perlakan sebanyak enam kali, "Kakiku terasa hangat." Lalu, katakan dengan pelan, "Aku benar-benar tenang."
- d. Ulangi Mantra Penenang Ulangi dengan pelan dan perlakan sebanyak enam kali, "Detak jantungku tenang dan teratur." Lalu, katakan dengan pelan, "Aku benar-benar tenang." Ulangi dengan pelan dan perlakan sebanyak enam kali, "Napasku tenang dan teratur." Lalu, katakan dengan pelan, "Aku benar-benar tenang." Ulangi dengan pelan dan perlakan sebanyak enam kali, "Perutku hangat." Lalu, katakan dengan pelan, "Aku benar-benar tenang." Ulangi dengan pelan dan perlakan sebanyak enam kali, "Dahi saya terasa sejuk dan menyenangkan." Lalu, katakan dengan pelan, "Saya benar-benar tenang." Akhiri Sesi Anda Nikmati rasa rileks, hangat, dan berat. Saat Anda siap, katakan dalam hati, "Lengan kencang, tarik napas dalam-dalam, mata terbuka."

4. METODE

- a. Metode PKM dilakukan secara luring yaitu di Rumah sakit umum Dr. Slamet Garut, kegiatannya berupa penyuluhan tentang kecemasan mulai dari definisi, gejala, tingkatan kecemasan, serta cara menangani kecemasan yaitu dengan relaksasi autogenik yang disampaikan oleh nara sumber, kemudian kegiatan ini dilanjutkan dengan diskusi bersama keluarga pasien, sebanyak 13 orang dan demonstrasi tentang relaksasi autogenik. Harapannya, keluarga dapat menerapkan teknik ini secara

mandiri saat merasakan kecemasan, serta membimbing pasien untuk melakukannya, sehingga dapat mengurangi kecemasan pada kedua belah pihak. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pemahaman peserta.

b. Langkah-langkah kegiatan

1) Tahap Persiapan

Sebelum melakukan PKM kami mengadakan survey terlebih dahulu ke Lokasi untuk menyiapkan bahan materi apa yang akan disampaikan, kemudian membuat PPT materi kecemasan serta Teknik relaksasi autogenic, selanjutnya menghubungi kepala ruangan untuk menentukan tempat penyuluhan serta jumlah keluarga sebagai peserta serta waktu pelaksanaan. Menyusun instrument yang akan digunakan untuk pre dan posttest, serta membuat leaflet dan menyiapkan hadiah untuk kenang kenangan.

2) Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM terkait topik “Penyuluhan tentang Relaksasi Autogenik dan untuk mengurangi kecemasan” dilaksanakan di Ruang Inap Ruby Bawah RSU dr. Slamet Garut pada hari Selasa, 19 Agustus 2025. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah disertai diskusi dan tanya jawab serta pre-post test untuk mengetahui pemahaman para keluarga pasien sebelum dan sesudah diberikan pematerian. Didapatkan jumlah peserta yang hadir berjumlah 13 orang dari masing-masing keluarga pasien. Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan pre-test tentang pengetahuan mengenai kecemasan dan terapi relaksasi sebelum diberikan pematerian.

3) Tahap Evaluasi

Berdasarkan kegiatan penyuluhan kesehatan yang sudah dilakukan, kami mendapatkan evaluasi terkait proses dan hasilnya. Seluruh peserta sebanyak 13 orang dari masing-masing keluarga pasien mengikuti kegiatan penyuluhan. Peserta antusias terhadap kegiatan. Peserta tidak meninggalkan tempat saat kegiatan berlangsung hingga kegiatan penyuluhan selesai. Setelah mempraktekkan teknik relaksasi, peserta mengatakan lebih rileks dan santai, serta mengatakan berhasil dalam merelaksasikan pikiran dan perasaannya. Sebanyak 3 dari 13 peserta aktif saat kegiatan edukasi dengan bertanya ketika sesi tanya jawab. Sebanyak 9 dari 13 peserta mengalami peningkatan pengetahuan ditandai dengan nilai post-test yang lebih tinggi dari pre-test. Sebanyak 4 dari 13 peserta mendapatkan nilai pre dan post test yang tetap, tidak meningkat ataupun menurun.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan PKM terkait topik “Penyuluhan Kesehatan tentang penerapan Relaksasi Autogenik untuk mengurangi kecemasan pada keluarga pasien” dilaksanakan di Ruang Inap Ruby Bawah RSU dr. Slamet Garut pada hari Selasa, 19 Agustus 2025, pukul 10.00 di ruangan tunggu keluarga pasien. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah disertai diskusi dan tanya jawab serta pre-post test untuk mengetahui pemahaman keluarga pasien sebelum dan sesudah diberikan pematerian. Didapatkan jumlah peserta yang hadir berjumlah 13 orang dari masing-masing

keluarga pasien. Khalayak sasaran adalah keluarga pasien yang menunggu anggota keluarganya di ruang Ruby Bawah, UOBK RSUD dr. Slamet Garut. Peserta berasal dari latar belakang usia, pendidikan, dan pekerjaan yang beragam, namun mayoritas menggunakan bahasa Sunda sebagai bahasa sehari-hari. Pemilihan keluarga sebagai sasaran utama didasarkan pada peran penting mereka dalam mendampingi pasien sebelum dan sesudah operasi. Melalui edukasi ini, keluarga tidak hanya mampu mengelola kecemasannya sendiri, tetapi juga dapat membimbing pasien dalam menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pra dan pasca operasi.

Tahap kegiatan selanjutnya adalah melakukan pre-test tentang pengetahuan mengenai kecemasan dan terapi relaksasi sebelum diberikan pematerian. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi kepada keluarga pasien serta mempraktekkan teknik relaksasi autogenik selama 5-10 menit. Selanjutnya kegiatan tanya jawab yang bertujuan untuk memberi kesempatan peserta memahami materi yang belum jelas dan menciptakan suasana interaktif, keluarga Nampak antusias mengikuti kegiatan ini dan merasakan dampaknya Ketika melakukan teknik relaksasi autogenik.



Foto pemberian materi



Foto pelaksanaan Teknik relaksasi autogenik



Foto Peserta penyuluhan beserta kepala ruangan

Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

b. Pembahasan

Kegiatan PKM ini berjalan dengan baik dan diikuti oleh 13 orang keluarga pasien. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pengetahuan pada sebagian besar peserta, di mana 9 dari 13 peserta mengalami peningkatan skor. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam menambah pemahaman keluarga mengenai kecemasan dan teknik relaksasi autogenik. Perasaan cemas dapat sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang maka dari itu cemas harus dapat perawatan yang tepat agar seseorang dapat bisa melanjutkan kehidupan dengan baik.

Hasil penelitian diperoleh data bahwa kecemasan keluarga pasien paling banyak adalah kategori kecemasan ringan sebanyak 16 responden (36,4%), kecemasan sedang sebanyak 12 responden (27,3%), tidak cemas sebanyak 9 responden (20,5%), kecemasan berat sebanyak 6 responden (13,6%) dan paling sedikit adalah panik sebanyak 1 responden (2,3%) (Mariati et al., 2022).

Kecemasan ini disebabkan karena ketakutan keluarga yang dipengaruhi oleh terpisahnya secara fisik dengan anggota keluarga, takut akan kematian, keadaan pasien makin memburuk/ngedrop atau kecatatan tubuh yang disebabkan banyak terpasang alat, kurangnya informasi dan komunikasi yang akurat tentang kondisi medis pasien antara perawat dan keluarga serta tindakan apa yang akan dilakukan untuk keselamatan pasien.(Samsinar Citra Berlianta Situmeanga*, Friska Sembiringb & Abc, 2025).

Penatalaksanaan gangguan kecemasan (ansietas) dapat dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Dari beberapa penatalaksanaan ansietas bisa dilakukan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan dengan terapi psikologis yaitu adalah terapi relaksasi autogenik (Wardany et al., 2025) dalam (Ummami & Nasution, 2025). Relaksasi autogenik mampu memberikan efek menenangkan dan memfokuskan pikiran pada sugesti positif atau gambaran yang menyenangkan, sehingga menurunkan respon fisiologis akibat kecemasan. Hal tersebut juga terbukti pada kegiatan ini, di mana peserta mengaku merasa lebih rileks dan tenang setelah melakukan praktik relaksasi.

Sesuai dengan hasil penelitian dari (Wirawati & Aini, 2025), hasil penelitian tentang relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa itu dapat membantu keluarga pasien di ruang ICU mengurangi kecemasan mereka. Rumah sakit dapat menempatkan poster atau video relaksasi otot progresif di ruang tunggu pasien, terutama di ruang tunggu keluarga pasien ICU. Pelancaran aliran darah dan kemampuan untuk merangsang hormon endorfin adalah dasar teknik terapi relaksasi autogenik ini untuk menurunkan kecemasan. Selama prosedur relaksasi autogenik, beta-endorfin dilepaskan dan ditangkap oleh reseptor di hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai obat penenang alami (Haruyama, 2011) dalam (Rosida et al., 2019). Peneliti lain mengatakan sebanyak 100% peserta yang terlibat tidak mengetahui tentang terapi relaksasi autogenik. Setelah mendapatkan edukasi dan simulasi semua peserta memiliki pengetahuan yang baik dan mampu mempraktikkan terapi relaksasi autogenik sebagaimana yang diedukasi dan disimulasikan.(Israfil et al., 2024). Hasil yang didapatkan adalah pemberian terapi relaksasi autogenik cukup efektif

untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien dalam berbagai kondisi(Prasasti et al., 2021). Melalui edukasi terapi autogenik menggunakan media audio visual di Rumah Sakit Islam

Banjarnegara, peserta Pengabdian Kepada Masyarakat bahwa sebelum diberikan edukasi mayoritas tingkat pengetahuan peserta berada pada kategori pengetahuan rendah sejumlah 18 peserta (78,3). Setelah diberikan edukasi mayoritas tingkat pengetahuan peserta berada pada kategori pengetahuan tinggi sejumlah 20 peserta (87%), (Nuranggreni et al., 2024). Peneliti lain mengatakan kecemasan keluarga yang sedang menunggu pasien berkurang setelah dilakukan terapi kombinasi antara relaksasi otot progresif dengan relaksasi autogenic (Tahir et al., 2022).

Asumsi peneliti untuk mengurangi kecemasan pada keluarga pasien yang sedang menunggu di rumah sakit, efektif dengan terapi relaksasi autogenik karena keluarga merasa nyaman setelah dilakukan terapi ini. Terapi ini dapat digunakan secara mandiri oleh keluarga pasien ketika di rumah.

6. KESIMPULAN

Dari kegiatan PKM ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan penyuluhan Kesehatan tentang penerapan relaksasi autogenik pada keluarga pasien dapat dilaksanakan dengan baik, keluarga pasien memahami tentang Teknik ini dan dapat melakukan secara mandiri yang nantinya akan disampaikan lagi kepada anggota keluarganya yang sakit untuk mengatasi kecemasan sebelum dan sesudah pelaksanaan operasi. Dari hasil pre dan postest ada peningkatan dari 65% menjadi 75%.

SARAN

Diharapkan untuk perawat yang ada di ruangan bedah memberikan terapi ini kepada keluarga pasien agar memberikan rasa nyaman selama menunggu anggota keluarganya yang dirawat di Rumah Sakit. Disarankan untuk peneliti berikutnya melakukan penelitian yang sasarannya lebih banyak lagi dan menggunakan terapi non farmakologis yang lainnya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Asih, H. S., Febriani, R. T., Sari, N. L., & Trigantara, R. (2024). Hubungan Lama Waktu Operasi dengan kecemasan Keluarga Pasien Operasi Elektif Bedah Anak di Instalasi Sentral RSUD Dr. Saiful Anwar Malang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(3), 89-95.
- Beda, N. S., Situngkir, R., Sumua, L. S., & Pinulogod, J. J. (2024). Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Keluarga Dalam Pelaksanaan Tindakan Invasif. *EMPIRIS: Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan*, 1(2), 104-103. <https://doi.org/10.62335/yewc098>
- Israfil, I., Wulandari, S. K., Swarjana, I. K., Suyasa, I. G. P. D., Agustini, N. L. P. I. B., Pangruating Diyu, I. A. N., Putra, K. A. N., & Indrayani, N. L. D. (2024). Optimalisasi Peran Keluarga Melalui Edukasi dan Simulasi

- Terapi Relaksasi Autogenik sebagai Upaya Suportif Adaptif Pasien Stroke di Masyarakat. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 96-102. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v4i1.268>
- Londa, M. M., & Irman, O. (2024). Pemberian Terapi Edukasi terhadap Kecemasan Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Menderita STEMI di Ruang ICU beberapa peneliti , diantaranya yaitu oleh Pratiwi et al (2022) bahwa terapi edukasi keluarga. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 49-58., 2(2).
- Mariati, M., Hindriyastuti, S., & Winarsih, B. D. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Di Rawat Di Icu Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 7(01). <https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v7i01.326>
- Nadia Sintia Wardany, Anggi Rojiah Amalia, Nadya Anggi Pratiwi, Neneng Elis4, Deby Gina Lestari, R. A. G. (2025). *Penyuluhan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan*. 1(1), 29-35.
- Nasrullah. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Bedah. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 6(1), 10-17.
- Nuranggreni, M., Novitasari, D., & Yudha, M. B. (2024). Edukasi Dan Implementasi Terapi Autogenik Untuk Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Sectio Caesarea. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 381-390. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i5.410>
- Nurfadillah Abdullah, Suwally Mobiliu, I. S. (2025). Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di IGD RS Panembahan Senopati. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 4(1), 80-87.
- 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>
- Rahmawati, T. E., Hadi, D., & Palipi, S. (2024). *Peningkatan Kesadaran Konsumsi Sayuran pada Anak - Anak : Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Es Krim dari Sayuran*. 6(2). <https://doi.org/10.53359/dimas.v6i2.89>
- Rosida, L., Imardiani, I., & Wahyudi, J. T. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 52. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1842>
- Rsud, I. C. U., & Soewondo, R. A. A. (2025). *Tingkat kecemasan keluarga pada pasien di ruang icu rsud raa soewondo pati*. 12(2), 12-20.
- Samsinar Citra Berlianta Situmeanga*, Friska Sembiringb, M. B., & Abc. (2025). Jurnal Keperawatan Sisthana. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 10(2), 1-6.
- Sentana, A. D. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien yang Dirawat di Ruang Intensif Care RSUD Provinsi NTB Tahun 2015. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Sentana, A. D., & Pratiwi, N. I. (2019). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Perkembangan Penyakit Pasien terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga ti Ruang ICU-ICCU RSUD Provinsi NTB Tahun 2019. *Bima Nursing Journal*, 1(1), 34. <https://doi.org/10.32807/bnj.v1i1.529>

- Tahir, R., Sartiya Rini, D., Muhsinah, S., & Iqra S, I. S. (2022). Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Latihan Autogenik terhadap Kecemasan Keluarga Pasien yang Menjalani Perawatan Intensif: Penelitian Kuasi Eksperimen dengan Kelompok Terkontrol. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 14(1), 66-75. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.481>
- Ummami, E. A., & Nasution, R. A. (2025). *Penerapan Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dan Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Kecemasan The Application of a Combination of Autogenic Relaxation Therapy and Classical Music Therapy in Reducing Anxiety*. 73-78.
- Weni Hastuti. (2024). Deskripsi Tingkat Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 249-256. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i2.502>
- Wirawati, M. K., & Aini, D. N. (2025). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Keluarga Pasien ICU. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 9(1), 10-16. <https://doi.org/10.33655/mak.v9i1.190>