

**Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Dalam Menurunkan Kecemasan Pada
Pasien Pre Operasi Fraktur di Ruang IBS RSUD Kartini Karanganyar**

Kholishah¹⁾, Nurul Devi Ardiani²⁾,

¹⁾ Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Universitas

kkholishah@gmail.com

ABSTRAK

Pre operasi merupakan tahap awal dari keperawatan perioperatif dimulai dari keputusan untuk informasi bedah dibuat dan berakhir ketika pasien dikirim ke meja operasi, dimana kesuksesan tindakan pembedahan secara keseluruhan bergantung pada fase ini. Fraktur merupakan terputusnya jalinan antar tulang yang disebabkan oleh trauma, tekanan ataupun kelainan patologis. Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah.

Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan metode deskriptif dengan penelitian studi kasus pada 1 subyek, pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuisioner APAIS. Terapi yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi autogenik dengan durasi 15-20 menit. Penerapan terapi relaksasi autogenik dalam karya ilmiah akhir ini adalah pasien fraktur, dan pasien dengan kesadaran composmetis.

Hasil penerapan terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan dengan menggunakan alat ukur APAIS sebelum diberikan terapi relaksasi skor 18 dengan kategori kecemasan sedang dan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik skor 10 dengan kategori kecemasan ringan.

Kata Kunci : Pre Operasi, Kecemasan, Autogenik, Fraktur

Daftar Pustaka : 20 (2013-2023)

**Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Dalam Menurunkan Kecemasan Pada
Pasien Pre Operasi Fraktur di Ruang IBS RSUD Kartini Karanganyar**

Kholishah¹⁾, Nurul Devi Ardiani²⁾,

¹⁾ Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Universitas

kkholishah@gmail.com

ABSTRAK

Preoperative is the initial stage of perioperative nursing starting from decisions for surgical information being made and ending when the patient is sent to the operating table, where the overall success of the surgical procedure depends on this phase. A fracture is a break in the connection between bones caused by trauma, pressure or pathological abnormalities. Anxiety is an emotion characterized by feelings of tension, worried thoughts and physical changes such as increased blood pressure.

This Final Scientific Work uses descriptive methods with case study research on 1 subject, measuring anxiety levels using the APAIS questionnaire. The therapy carried out is the provision of autogenic relaxation therapy with a duration of 15-20 minutes. The application of autogenic relaxation therapy in this final scientific work is fracture patients, and patients with cosmetic awareness.

The results of applying autogenic relaxation therapy in reducing anxiety using the APAIS measuring instrument before being given relaxation therapy scored 18 in the moderate anxiety category and after being given autogenic relaxation therapy scored 10 in the mild anxiety category.

Kata Kunci : Pre Operative, Anxiety, Autogenic, Fracture

Daftar Pustaka : 20 (2013-2023)

PENDAHULUAN

Pre operasi ialah tahap awal dari keperawatan perioperatif dimulai dari keputusan untuk informasi bedah dibuat dan berakhir ketika pasien dikirim ke meja operasi, dimana kesuksesan tindakan pembedahan secara keseluruhan bergantung pada fase ini (Majid, 2018). Pre operatif adalah tahap awal untuk mempersiapkan pasien semaksimal mungkin agar bisa dilaksanakan operasi dengan baik, pemulihan dengan cepat serta terbebas dari komplikasi pasca operatif (Atmojo, 2023).

Fraktur merupakan terputusnya jalinan antar tulang yang disebabkan oleh trauma, tekanan ataupun kelainan patologis (Pelawi & Purba, 2019). Patahan yang terjadi biasanya tidak hanya berasal dari satu retakan saja melainkan dari banyaknya retakan, umumnya patahan terjadi secara lengkap dan fragmen pada tulangnya bergeser. Berdasarkan sifat fraktur dibagi menjadi dua yaitu fraktur tertutup dan fraktur terbuka. Fraktur tertutup umumnya terjadi saat patahan tulang tidak menembus kulit, sedangkan fraktur terbuka patahan yang terjadi menembus kulit (Pelawi & Purba, 2019).

Insiden terjadinya fraktur terbuka dilaporkan tertinggi pada laki-laki antara usia 15-19 tahun yaitu sebesar 54,5 per 100.000 orang/tahun. Sedangkan pada perempuan dilaporkan tertinggi antara usia 80-89 tahun, yaitu sebesar 53 per 100.000 orang/pertahun. Fraktur terbuka yang sering terjadi adalah fraktur falang, serta tulang panjang tibia dan fibula (Jessica and Aron, 2020).

Kecemasan merupakan emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah (Shanafelt et al., 2020). Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa kecemasan merupakan suatu respon terhadap segala sesuatu yang dirasakan akan berakibat atau

berdampak terhadap integritas diri seseorang dimana respon tersebut dapat terwujud dalam berbagai manifestasi sikap, perasaan dan perilaku. Relaksasi autogenik adalah suatu metode yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan pikiran untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang diakibatkan oleh stres (Marleni & Haryani, 2019). Relaksasi autogenik juga dapat menurunkan denyut jantung, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (misalnya komplikasi dari pengobatan medis atau penyakit atau duka cita karena kehilangan orang terdekat) (Watanabe, 2016).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setiani (2017) bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan pasien pre operasi yang mengalami fraktur adalah kecemasan sedang sebanyak 10 responden (58,8%). Hal ini menunjukkan tindakan operasi yang akan dihadapi dalam penanganan fraktur bagi pasien menimbulkan kecemasan yang dapat menyebabkan perubahan secara fisik maupun psikologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk mengaplikasikan terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi fraktur di ruang IBS RSUD Kartini Karanganyar.

METODOLOGI STUDI KASUS

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan kasus ini adalah satu pasien yang mengalami fraktur dengan kecemasan. Pengambilan kasus ini dilakukan pada tanggal 5 Juni 2024 dengan pemberian terapi relaksasi autogenik dengan durasi 15-20 menit. Instrumen yang digunakan yaitu lembar kuesioner APAIS. Data dikumpulkan dari hasil

observasi wawancara, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Berdasarkan tahapan proses keperawatan, maka langkah pertama yang harus dilakukan pada pasien adalah pengkajian. Pengkajian pada Tn. W didapatkan hasil Tn. W berusia 51 Tahun, beragama islam, status menikah. Diagnosa medis Fraktur Linear Calcaneus dengan keluhan khawatir dengan tindakan operasi yang akan dijalannya. Kecemasan pasien diukur dengan alat ukur APAIS dengan skor 18 (kecemasan sedang). Dalam pemeriksaan fisik didapatkan hasil TTV dengan hasil tekanan darah 165/80 mmHg, nadi 110 x/menit, respirasi 20 x/menit, dilakukan pemasangan infus pada tangan kiri dengan infus RL 20 tpm. Pasien mendapatkan injeksi ondansentron 4 mg dan ketorolac 30 mg.

2. Diagnosa Keperawatan

Hasil pengkajian pada tanggal 5 Juni 2024 pasien Tn.W dengan keluhan utama ansietas dengan hasil alat ukur APAIS 18 (kecemasan sedang). Tn.W berusia 51 tahun dengan fraktur linear calcaneulus.

Berdasarkan data pengkajian maka penulis menegakkan diagnosis keperawatan utama yaitu Ansietas (D.0080) yang berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan dibuktikan dengan pasien mengatakan khawatir dengan tindakan operasi yang akan dijalannya KU : CM, TD : 165/80 mmHg, RR : 20x/menit, N : 110x/menit, S : 36,5C. Berdasarkan dari data, kekhawatiran pasien dengan tindakan operasi yang akan dijalannya dan tekanan darah menjadi naik yaitu 165/80 mmHg, maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan Ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan dibuktikan dengan pasien mengatakan khawatir dengan tindakan operasi yang akan dijalannya (D.0080).

3. Intervensi Keperawatan

Berdasarkan perumusan diagnosis keperawatan sesuai fokus studi kasus yang penulis tegakkan, maka ditentukan tujuan keperawatan dan kriteria hasil berdasarkan SIKI, SLKI. Diagnosis keperawatan utama yaitu : Ansietas (D.0080) yang berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan dibuktikan dengan pasien mengatakan khawatir dengan tindakan operasi yang akan dijalannya KU : CM, TD : 165/80 mmHg, RR : 20x/menit, N : 110x/menit, S : 36,5C. Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 1x24 jam maka diharapkan tingkat ansietas (L. 09093) menurun dengan kriteria hasil : verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, perilaku gelisah menurun, perilaku tegang menurun, frekuensi pernapasan menurun, frekuensi nadi menurun, tekanan darah menurun, pucat menurun, dengan intervensi reduksi ansietas (I.0934) , Observasi : monitor tanda – tanda ansietas , Terapeutik : ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, pahami situasi yang membuat ansietas, Edukasi : anjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, latih kegiatan pengalihan untuk mengurangi ketegangan.

4. Implementasi Keperawatan

Setelah merumuskan intervensi atau rencana keperawatan, penulis melakukan tindakan keperawatan. Penulis akan melakukan tindakan keperawatan pada diagnosis keperawatan yaitu Ansietas (D.0080) berhubungan dengan hiperglikemia kekhawatiran mengalami kegagalan dibuktikan dengan pasien mengatakan khawatir dengan tindakan operasi yang akan dijalannya. KU : CM, TD : 165/80 mmHg, RR : 20x/menit, N : 110x/menit, S : 36,5C. Implementasi keperawatan yang dilakukan penulis adalah memberikan terapi relaksasi autogenik yang IBS pada pasien dengan Fraktur.

Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu memonitor tanda – tanda ansietas , menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, memahami situasi yang membuat ansietas, menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi, melatih kegiatan pengalihan untuk mengurangi ketegangan. S : pasien mengatakan perasaannya jauh lebih tenang dan rileks, O: Pasien tampak lebih tenang, Kecemasan pasien tampak menurun (Skor APAIS) yang sebelumnya berada pada skor 18 dengan kategori kecemasan sedang menurun menjadi skor 10 dengan kategori kecemasan ringan.

5. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi yang sudah didapatkan pada diagnosa Ansietas pada pasien fraktur linear calcaneulus berhubungan dengan terapi relaksasi autogenik dibuktikan dengan pasien tampak lebih tenang dan nyaman.

Pada tahap evaluasi pasien diukur kecemasannya menggunakan kuisioner APAIS didapatkan nilai 18 atau pasien mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik, kemudian diberikan tindakan pemberian teknik relaksasi autogenik untuk mengurangi kecemasan, setelah diberikan terapi diukur kecemasannya yaitu senilai 10, turun 8 poin menjadi kecemasan ringan. S : Pasien mengatakan perasaannya jauh lebih tenang O : Pasien tampak lebih rileks, Pasien tampak lebih tenang, Kecemasan pasien tampak menurun (Skor APAIS) yang sebelumnya berada pada skor 18 dengan kategori, kecemasan sedang menurun menjadi skor 10 dengan kategori kecemasan ringan, TD : 140/80 mmHg, N : 100x/menit, RR : 20x/menit, S: 36°C A : Masalah Ansietas (D.0080) Teratasi P : Intervensi dihentikan.

6. Pembahasan

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setini (2017) bahwa tingkat kecemasan yang

dirasakan pasien pre operasi yang mengalami fraktur adalah kecemasan sedang sebanyak 10 responden (58,8%). Hal ini menunjukkan tindakan operasi yang akan dihadapi dalam penanganan fraktur bagi pasien menimbulkan kecemasan yang dapat menyebabkan perubahan secara fisik maupun psikologis. yang ditandai dengan frekuensi nafas bertambah, detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, dan secara umum mengurangi tingkat energy pada klien, sehingga dapat merugikan individu itu sendiri.

Pada kasus Tn.W yang menjadikan pokok bahasan penulis adalah masalah keperawatan Ansietas. Tindakan Keperawatan yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut adalah melakukan terapi relaksasi dengan teknik relaksasi autogenik yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan memberikan sugesti positif kepada pasien agar merasa lebih baik. Intervensi terapi relaksasi dengan teknik relaksasi autogenik dilakukan 1 kali dalam sehari dengan frekuensi waktu pelaksanaan selama 15-20 menit.

Hasil pada saat diberikan intervensi, pasien mengeluh khawatir dengan kondisinya, kemudian diukur kecemasannya menggunakan kuisioner APAIS didapatkan nilai 18 atau pasien mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan intervensi terdapat penurunan tingkat kecemasan menjadi 10 atau kecemasan ringan. Respon pasien setelah diberikan terapi relaksasi autogenik yaitu pasien mengatakan sudah tidak merasa cemas dan tenang.

Penerapan yang dilakukan penulis juga sejalan dengan penelitian Alfaka (2021) bahwa terdapat pengaruh teknik teralaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan (p-value 0.002). Berdasarkan hasil pengkajian dan implementasi yang telah dilakukan juga sejalan dengan teori yang telah ada, penulis berasumsi bahwa tindakan terapi

relaksasi autogenik sebagai inovasi bagi rumah sakit yang belum menerapkan dan dipertahankan serta dikembangkan.

Dengan mengatur posisi pasien yang rileks (duduk/berbaring) serta membantu mengatur lingkungan dengan nyaman dan tenang, kita bisa membantu pasien berkonsentrasi dalam mengikuti arahan tindakan relaksasi autogenik yang akan dilakukan. Prosedur mengatur pernapasan, memfokuskan perhatian pasien dengan merasakan berat pada tiap anggota tubuh, memfokuskan pikiran pasien untuk membayangkan darah yang mengalir keseluruh tubuh dan merasakan kehangatan serta merasakan denyut jantung yang berdetak secara teratur mampu menjadikan pasien merasa rileks, mengurangi ketegangan yang dirasakan serta memberikan perasaan yang nyaman pada pasien. Setelah tindakan relaksasi autogenik dilakukan pasien sudah tidak merasa cemas dengan tindakan anestesi, pasien sudah paham mengenai prosedur tindakan anestesi yang akan dilakukan, pasien sudah tidak cemas terhadap prosedur tindakan operasi dan pasien sudah paham mengenai prosedur tindakan operasi yang akan dilakukan. Banyaknya penurunan kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik, dikarenakan teknik relaksasi autogenik mampu mengurangi kecemasan pada pasien dengan memberikan perasaan nyaman, memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi rileks dan mengatur pernapasan.

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

pasien tidak fokus merasakan cemas (Aryanti, N.P. 2019). Menurut Bara (2017) menambahkan bahwa terapi relaksasi autogenik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien. Hal ini, dikarenakan relaksasi autogenik dapat membantu tubuh membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah dan tubuh merasakan hangat.

KESIMPULAN

Pada bab ini penulis akan menyimpulkan penerapan terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi fraktur di ruang IBS RSUD Kartini Karanganyar ini sangat mudah dilakukan dan cukup efektif dalam mengurangi kecemasan dan pasien tampak lebih nyaman dan tenang.

SARAN

Setelah melakukan asuhan keperawatan pada pasien Fraktur Linear Calcaneus penulis memberikan ulasan/masukan yang positif khususnya dibidang Kesehatan antara lain :

- a. Manfaat bagi pasien
Dapat menambah ilmu pengetahuan dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi dengan tindakan terapi relaksasi autogenik.
- b. Manfaat bagi keperawatan
Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan bisa mengikuti perkembangan terutama dalam memberikan intervensi keperawatan dengan tindakan terapi relaksasi autogenik pada pasien yang mengalami kecemasan pre operasi di ruang IBS RSUD Kartini Karanganyar.
- c. Manfaat bagi Institusi Pendidikan
Penerapan terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi diharapkan dapat menambah pengetahuan, dan wawasan dalam melakukan intervensi keperawatan.

- d. Manfaat bagi Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar
Dapat menerapkan atau mengembangkan ilmu pengetahuan dalam melaksanakan intervensi keperawatan secara komperhensif khususnya dalam memberikan terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasie pre operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnazly, E., Khraisat, O. M., Al-Bashaireh, A. M., & Bryant, C. L. (2021). Anxiety, Depression, Stress, Fear and Social Support during COVID-19 Pandemic among Jordanian Healthcare Workers. *PLOS* <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247679>
- Handayani, R. S., & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Autogenik dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 319. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.984>
- Irman, O., Nelista, Y. & Keytimu, Y.M.H. 2020, BUKU AJAR ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN SINDROM KORONER AKUT, Qiara Media, Pasuruan
- Lumenta, Nikita Et Al., (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kematangan Emosi Remaja Di Sma N 1 Sinonsayang. *E-Journal Keperawatan*. 7(1).
- Majid, Abdul, dkk. (2018). Keperawatan Perioperatif. Yogyakarta: Gosen Publishing
- Muttaqin, Arif, Kumala Sari. (2018). Asuhan Keperawatan Perioperatif Konsep, Proses, dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2017). Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktek Keperawatan Profesional. Jakarta: Salemba Medika
- Pasambo, Y., Rabiatal, D., Ali, A., Tamunu, E., Sarimin, D. S., Pesak, E., & Tuegeh, J. (2023). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Pre Kuretase Dengan Abortus Inkomplit. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 10(2), 70–82.
- 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>
- Rihi, P., Muniroh, M., & Susilawati, D. (2020). Relaxation Therapy on The Level of Anxiety of Post Sectio Caesarea: A Literature Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1687–1693. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.520>
- Setiani, D. (2017). IDENTIFIKASI TINGKAT KECEMASAN PRE OPERASI PASIEN FRAKTUR ASTER DAN CEMPAKA RSUD ABDUL WAHAB SJAHRANIE SAMARINDA Diah. *Jurnal ilmu kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30650/jik.v5i2.55>

- Shanafelt, T., Ripp, J., & Trockel, M. (2020). Understanding and Addressing Sources of Anxiety among Health Care Professionals during the COVID-19 Pandemic. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(21), 2133–2134. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.5893>
- Sjamsuhidayat, R., & Jong, W. De. (2017). *Buku Ajar Ilmu Bedah : Masalah, Pertimbangan Klinis Bedah, dan Metode Pembedahan* (T. O. H. Prasetyono, R. Rudiman, I. Riwanto, & P. Tahalele (ed.)). EGC.
- Studi, P., Keperawatan, D., Kesehatan, P., & Palembang, K. (2022). 1, 2, 3. *14*(2), 116–129.
- Uskenat, D. M., Kristiyawati, S. P., & Solechan, A. (2022). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi autogenik Di Rs Panti Wilasa Citarum Semarang. *Karya Ilmiah S.1 Ilmu Keperawatan*, 0(0), 1–8.
- Zainuddin, R., Fitri, H., Arniyanti, A., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2023). Application of Breath Relaxation Techniques in Combination with Dhikr Therapy on the Anxiety of Preoperative Patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 61–67. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.870>