



KARYA ILMIAH AKHIR

**PEMBERIAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN
ANSIETAS PADA PASIEN PRE OPERASI KATARAK
DI RUANG IBS RS Dr. OEN SOLO BARU:
*CASE REPORT***

DISUSUN OLEH:

FRISKILA NARPENDAH MISITA WIDI

NIM : 2304079

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

2024

PEMBERIAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN
ANSIETAS PADA PASIEN PRE OPERASI KATARAK
DI RUANG IBS RS Dr. OEN SOLO BARU:

CASE REPORT

NASKAH PUBLIKASI

DISUSUN OLEH:

FRISKILA NARPENDAH MISITA WIDI

NIM : 2304079

STIKES BETHESDA YAKKUM

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

2024

NASKAH PUBLIKASI

KARYA ILMIAH AKHIR

PEMBERIAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN

ANSIETAS PADA PASIEN PRE OPERASI KATARAK

DI RUANG IBS RS Dr. OEN SOLO BARU:

CASE REPORT

DISUSUN OLEH:

FRISKILA NARPENDAH MISITA WIDI

NIM : 2304079

Telah melalui Sidang Karya Ilmiah Akhir pada 13 Desember 2024

Ketua Program Studi Pendidikan

Dosen Pembimbing

Profesi Ners



(Dwi Nugroho Heri Saputro, S.Kep.,
Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS.)

PROVIDING AUTOGENIC RELAXATION TO REDUCE ANXIETY IN PRE-CATARACT SURGERY PATIENTS IN THE IBS ROOM AT DR. HOSPITAL. OEN SOLO BARU: CASE REPORT

Friskila Narendah Misita Widi¹, Dwi Nugroho Heri Saputro², R Erwin Setyabudi³

ABSTRACT

FRISKILA NARPENDAH MISITA WIDI, "Providing Autogenic Relaxation to Reduce Anxiety in Pre-Cataract Surgery Patients in the IBS Room at Dr. Hospital. Oen Solo Baru: Case Report".

Background: Cataract is a condition where the lens of the eye which is usually clear and transparent becomes cloudy. Severe cataract cases can require surgery. Before surgery, patients feel afraid and anxious. The signs of preoperative anxiety experienced may not be the same for each individual. Anxiety assessment can use the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) method. Management in reducing anxiety with autogenic relaxation. Autogenic relaxation helps individuals to control several bodily functions.

Objective: Able to provide autogenic relaxation to reduce anxiety in pre-cataract surgery patients in the IBS Room at Dr. Hospital. Oen Solo Baru.

Case description: The main symptom of the patient is blurry vision for about 6 months in the right eye, when looking at light it feels dazzling, it is difficult to see at a distance. In cases of cataracts, therapeutic intervention is carried out by slowly closing the eyes and saying the mantra I am peaceful and calm for 10 minutes. The patient's follow-up plan with autogenic relaxation is to relax, light, warm the whole body.

Conclusion: Evaluation of the process of autogenic relaxation intervention in the main or priority diagnosis. Anxiety was partially resolved with anxiety that was initially moderate becoming mild with signs of stable hemodynamics.

Keywords: Autogenic Relaxation – Anxiety – Cataracts

i-xii, 1-73 + 3 tables + 3 figures + 5 appendices

Literature : 18, 2014 – 2022

¹Nursing Profession Education Students, Bethesda Institute for Health

²Lecturer Bethesda Institute for Health Sciences Clinical Instructur Bethesda Hospital Yogyakarta

³Clinical Supervisors Dr. Oen Solo Baru

**PEMBERIAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN
ANSIETAS PADA PASIEN PRE OPERASI KATARAK
DI RUANG IBS RS Dr. OEN SOLO BARU:
CASE REPORT**

**Friskila Narpendah Misita Widi¹, Dwi Nugroho Heri Saputro², R Erwin
Setyabudi³**

ABSTRAK

FRISKILA NARPENDAH MISITA WIDI. “Pemberian Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Pre Operasi Katarak di Ruang IBS RS Dr. Oen Solo Baru: *Case Report*”.

Latar belakang : Katarak adalah suatu keadaan lensa mata yang biasanya jernih dan bening menjadi keruh. Kasus katarak yang sudah parah dapat dilakukan tindakan operasi. Sebelum operasi pasien merasakan takut dan cemas. Tanda cemas pre operasi yang dialami mungkin tidak sama untuk setiap individu. Pengkajian kecemasan dapat menggunakan metode *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Penatalaksanaan dalam mengurangi kecemasan dengan relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik membantu individu untuk mengendalikan beberapa fungsi tubuh.

Tujuan : Mampu memberikan relaksasi autogenik untuk menurunkan ansietas pada pasien pre operasi katarak di Ruang IBS RS Dr. Oen Solo Baru.

Gambaran kasus : Gejala utama pasien mengatakan penglihatan buram sekitar 6 bulan pada mata kanan, saat melihat cahaya terasa silau, sulit melihat pada jarak jauh. Pada kasus katarak dilakukan intervensi terapeutik dengan menutup mata secara perlahan-lahan dan mengucapkan mantra saya damai dan tenang selama 10 menit. Rencana tindak lanjut pasien dengan relaksasi autogenik untuk rileks, ringan, hangat di seluruh tubuh.

Kesimpulan : Evaluasi proses dari intervensi Relaksasi *autogenik* pada diagnosa utama atau prioritas ansietas teratasi sebagian dengan kecemasan yang awalnya sedang menjadi ringan dengan tanda-tanda hemodinamik stabil.

Kata Kunci : Relaksasi Autogenik – Ansietas – Katarak

i-xii, 1-73 + 3 tabel + 3 gambar + 5 lampiran

Kepustakaan : 18, 2014 – 2022

¹Mahasiswa Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Pembimbing Klinik dr. Oen Solo Baru

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan penatalaksanaan utama pada kasus katarak. Proses pembedahan atau operasi yang dilakukan yaitu dengan mengganti lensa yang keruh dengan lensa pengganti. Pembedahan mempunyai potensi atau ancaman nyata bagi orang yang akan menjalankan operasi, karena dapat menyebabkan reaksi pada fisik dan psikologis seseorang (Syafei & Suryadi, 2018).

Tindakan operasi merupakan ancaman potensial atau aktual kepada integritas seseorang yang dapat menimbulkan kecemasan yang membangkitkan reaksi stres atau cemas baik fisiologis maupun psikologis. Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda didalam menanggapi tindakan operasi, sehingga dapat menimbulkan respon yang berbeda-beda. Namun sering terjadi kecemasan atau kekhawatiran sebelum dilakukan tindakan operasi (Annisa *et al.*, 2016). Tanda cemas pre operasi yang dialami mungkin tidak sama untuk setiap individu satu dengan individu yang lain. Ada yang menunjukkan rasa kecemasan dengan berbicara terlalu cepat, banyak bertanya tentang suatu pertanyaan tetapi tidak menunggu jawaban pertanyaannya, mengulang pertanyaan yang sama berkali-kali, atau mengubah pembicaraan.

Sampai saat ini intervensi keperawatan yang digunakan sebagai upaya yang dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan banyak dikembangkan aktivitas seperti distraksi, pijat, aromaterapi dan relaksasi autogenik (Spreckhelsen & Chalil, 2021). Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter dan Perry, 2016).

Penelitian Utami dan Purnomo, (2021) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan relaksasi autogenik terhadap kecemasan dan nyeri pasien di ICU. Penelitian Atmojo, (2023) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada variabel kecemasan pasien pre operasi setelah pemberian relaksasi autogenik. Penelitian yang sudah berjalan terkait pemberian latihan relaksasi autogenik, namun penelitian masih terbatas pada metode *literature review* serta penelitian

studi kasus dengan jumlah responden yang minimal, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk melihat efektifitas latihan relaksasi autogenik untuk menurunkan kecemasan pada pasien di Rumah Sakit.

TUJUAN

Mengetahui pengaruh relaksasi autogenik untuk menurunkan ansietas pada pasien pre operasi katarak di Ruang IBS RS Dr. Oen Solo Baru.

METODE

Penelitian ini menggunakan *Case Report*, sampel dalam penelitian *Case Report* ini yaitu pasien yang menjalani tindakan operasi katarak dengan menggunakan metode *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengkaji tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien pre operasi. Pelaksanaan relaksasi autogenik dilaksanakan saat pasien saat pasien masuk ke dalam ruang operasi sebelum pasien dilakukan tindakan pembiusan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 November 2024. pelaksanaan relaksasi autogenik dengan SOP yang telah ditetapkan oleh peneliti.

LAPORAN KASUS

A. Informasi Pasien

Pasien atas nama Ny. N umur 75 tahun dengan diagnosa katarak bagian kanan. Pasien masuk Rumah Sakit pada hari Rabu, 20 November 2024 pukul 07.45 WIB.

B. Pemeriksaan Fisik

Pada hari Rabu tanggal 20 November 2024 dilakukan pengkajian pada pukul 09.00 WIB dengan hasil kesadaran pasien *compos metis*, GCS E4 V5 M6, pasien mengeluh takut dan cemas untuk meenjalani operasi karena takut operasinya gagal dan mata tidak dapat melihat, klien tampak gelisah, wajah tampak tegang dan klien tampak berdo'a.

C. Pemeriksaan Diagnostik

Pemeriksaan Laboratorium dilakukan pada tanggal 20 November 2024 :

No	Nama pemeriksaan	Hasil	Satuan
1.	Masa jendal darah	0	menit
2.	Masa perdarahan	2	menit
3.	Hemoglobin	13,1	g/dL
4.	Angka leukosit	250.000	U/L
5.	Angka trombosit	280.000	U/L
6.	Glukosa darah	144	g/dL
7.	Golongan darah	A (+)	-

D. Intervensi Terapeutik

1. Tipe Intervensi Terapeutik yang diberikan

Tipe intervensi yang diberikan pada Ny. N adalah intervensi non farmakologis.

2. Administrasi intervensi terapeutik

Intervensi yang dilakukan peneliti dalam teknik non farmakologis adalah dengan relaksasi autogenik untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh pasien.

E. Tindak Lanjut/ *Out Come*

Outcome dari hasil pengkajian

Hasil pengkajian tingkat kecemasan pre operasi dengan menggunakan metode *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) didapatkan skor total adalah 25, dimana dengan hasil perhitungan tersebut termasuk ke dalam kategori tingkat kecemasan sedang yang masih bisa ditangani dengan pemberian relaksasi autogenik untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh pasien. Hasil pengkajian post intervensi relaksasi autogenik didapatkan skor total adalah 14, dimana dengan hasil perhitungan tersebut termasuk ke dalam kategori

kecemasan ringan. Hasil perhitungan tersebut pasien sudah mengalami penurunan kecemasan dari ringan ke tingkat tidak terdapat kecemasan, dengan hasil tersebut maka relaksasi autogenik berguna dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Pembahasan :

Hasil penelitian dari kasus Ny. N yang akan menjalani operasi katarak didapatkan hasil :

1. Tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum mendapat relaksasi autogenik berada pada kategori tingkat stres ringan dengan skor penilaian 15.
2. Tingkat kecemasan pasien pre operasi setelah mendapat relaksasi autogenik berada pada kategori tingkat tidak terdapat stres dengan skor penilaian 7.

Berdasarkan pengkajian didapatkan data bahwa pasien mengalami ansietas disebabkan krisis situasional. Tiga alasan utama penderita katarak belum dioperasi yaitu ketidaktahuan (51,6%), ketidakmampuan (11,6%), dan ketidakberanian (8,1). Ketakutan dan kecemasan yang dialami pasien dapat mempengaruhi respon fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan fisik seperti meningkatkan frekuensi nadi dan tekanan darah naik pernafasan, gerakan-gerakan tangan yang tidak terkontrol, telapak tangan yang lembab, gelisah, menanyakan pertanyaan yang sama berulang kali, sulit tidur dan sering berkemih, sakit kepala, penglihatan kabur (Astutik *et al.*, 2022).

Kecemasan sering muncul pada pasien pre operasi akibat kurangnya pengetahuan mengenai metode operasi yang akan dijalani. Menurut Lubis & Kunci (2019), orang yang memiliki pengetahuan tentang informasi pre operasi secara baik, kecemasannya saat akan menjalani operasi lebih rendah dari pada orang yang memiliki pengetahuan kurang baik. Menurut Vaughan kurangnya pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mata disebabkan oleh berbagai hal diantaranya kurangnya akses informasi mengenai penyebab dan pengobatan katarak. Informasi adalah penjelasan sebelum pelaksanaan tindakan dilakukan yang

didapatkan pasien. Sumber akses informasi adalah media yang digunakan individu dalam memperoleh informasi yang dibutuhkannya untuk mengambil keputusan tindakan.

Relaksasi autogenik akan memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah, dimana respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi. Dasar teori yang disampaikan oleh Stuart, (2016) menyatakan bahwa relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan kecemasan dan juga ketegangan. *Autogenic training* (relaksasi *autogenik*) merupakan teknik yang menggunakan baik gambaran visual dan *body awareness*, seseorang mencapai relaksasi yang dalam (*deep state of relaxation*). Relaksasi autogenik juga dapat digunakan dalam merawat berbagai macam gangguan seperti menurunkan pikiran yang obsesi, kecemasan (stres), depresidan permusuhan. Relaksasi *autogenik* membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Relaksasi autogenik ini juga membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah yang meningkat ketika cemas (Akmal, 2016).

Pembelajaran utama pada studi kasus ini adalah melakukan relaksasi autogenik pada pasien pre operasi katarak. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Akbar (2022), yang mendapatkan hasil terdapat perbedaan *mean* yang bermakna pada tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan. Terdapat perbedaan *mean* yang bermakna pada tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan. Walaupun menunjukkan perbedaan, tetapi terapi autogenik ini perlu dilakukan secara berkala kepada pasien, sehingga dapat menurunkan kecemasan, serta menurunkan tekanan darah dan frekuensi nadi ke rentang normal (Akbar, 2022).

Pasien Perspective

Perspective pasien mengatakan setelah diberikan relaksasi autogenik kecemasan yang dialaminya menjadi berkurang. Awalnya pasien merasa cemas terkait

tindakan operasi yang akan dijalani dan proses pembiusannya yang dengan lokal anestesi yang belum diketahui proses dan hasilnya. Setelah dilakukan intervensi relaksasi pasien merasa lebih tenang dan nyaman, lalu pasien di evaluasi tingkat kecemasan dengan menggunakan metode *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* didapatkan *score* 7 yang menandakan pasien berada pada tingkat tidak terjadinya kecemasan.

Kesimpulan

Hasil penelitian dari kasus Ny. N yang akan menjalani operasi katarak dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan kecemasan pada pasien pre operasi dengan teknik non farmakologi yaitu teknik relaksasi autogenik dapat memberikan dampak yang cukup baik bagi penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien pre operasi. Hal ini dapat dilihat dari data yang diperoleh terkait penilaian tingkat kecemasan pasien dengan menggunakan metode *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, didapatkan hasil tingkat kecemasan pasien turun dari sebelum diberikan intervensi relaksasi autogenik berada pada tingkat kecemasan sedang dan setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik pasien berada pada tingkat kecemasan ringan.

Saran

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil intervensi ini sebagai data dasar dan acuan dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tindakan relaksasi autogenik, misalnya ditujukan untuk mengurangi ansietas.

Ucapan Terima Kasih

1. Bapak dr. Ivan Oetomo., MPH selaku direktur RS Dr. OEN SOLO BARU
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS. Selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS Selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

5. Bapak Dwi Nugroho Heri Saputro, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS. Selaku Pembimbing Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
6. Bapak Ns. R Erwin Setiabudi, S.Kep Selaku Pembimbing Klinik di Instalasi Bedah Sentral RS Dr. OEN SOLO BARU.
7. Seluruh perawat dan staff Instalasi Bedah Sentral RS Dr. OEN SOLO BARU

Informed Consent

Studi kasus ini dilakukan pada pasien Ny. N sebagai partisipan. Penulis terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada partisipan terkait tujuan dilakukan studi kasus, informasi yang dibutuhkan, serta manfaat dilakukannya studi kasus. Penulis juga telah menjelaskan bahwa informasi dari pasien akan dijaga kerahasiaannya, dan Ny. N diberikan kebebasan untuk memilih bersedia ataupun menolak untuk menjadi partisipan. Setelah pasien menandatangani surat pernyataan kesediaan menjadi partisipan, tahap selanjutnya penulis melakukan studi kasus.

Daftar Pustaka

- Akbar, R. R., Annisa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6 (4), 876-881.
- Akmal, M., Z. Indahaan, and Sari S. Widhawati. 2016. "Ensiklopedi Kesehatan." *Ar-Ruzz Media*. Jogjakarta.
- Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). J." *Urnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93–9:Diunduh dari ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor.
- Astutik, Wahyu Sri, Noneng Nuraida, Henri Setiawan, Iik Bhakti, Wiyata Kediri, and Stikes Muhammadiyah Ciamis. 2022. "Intervention of Autogenic Relaxation on Lowering Pain Scale in Head Injury Patients: A Case Study." *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)* 5(4):368–73. doi: 10.35654/ijnhs.v5i4.627.

- Stuart.Gail.W. (2016). “Keperawatan Kesehatan Jiwa.” *Indonesia: Elsever.*
- Syafei, A., & Suryadi, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Katarak Senilis. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 126.
- Utami, T. Y., & Purnomo, S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien Diruang ICU: Literature review. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(1), 22-29.

STIKES BETHESDA YAKKUM