



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**CASE REPORT: TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIC* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PRE OPERASI DENGAN CANCER MAMMAE DI RUANG  
INSTALASI BEDAH SENTRAL RUMAH SAKIT BETHESDA**

**YOGYAKARTA**

**TAHUN 2025**

**WIDI MILKHENDY**

**2304127**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA**

**2025**

NASKAH PUBLIKASI

**CASE REPORT: TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIC* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PRE OPERASI DENGAN *CANCER MAMMAE* DI RUANG  
INSTALASI BEDAH SENTRAL RUMAH SAKIT BETHESSDA**



## ABSTRAK

**Case report: Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Tingkat Kecemasan Pre Operasi Dengan Cancer Mammea Di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2025**

**<sup>1</sup>Widi Milkhendy; <sup>2</sup>Dwi Nugroho Heri Saputro**

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

[ezwidimilkhendy@gmail.com](mailto:ezwidimilkhendy@gmail.com)

[heri@stikesbethesda.ac.id](mailto:heri@stikesbethesda.ac.id)

**Widi Milkhendy:** Terapi Relaksasi *Autogenic* terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi pada pasien dengan *Cancer Mammea* di Ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS) Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2025

**Latar Belakang:** Kanker payudara merupakan suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga terjadi pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali yang terjadi pada jaringan payudara. Pada saat pre operasi dapat menjadi pemicu stres sehingga menimbulkan respons kecemasan yang terlalu aktif dan memengaruhi proses penyembuhan. Salah satu pilihan intervensi bagi perawat untuk mengatasi kecemasan adalah terapi autogenik.

**Gejala dan intervensi:** Pasien dengan pre operasi exsisi mammae assesoria memiliki keluhan kecemasan ringan dan belum tahu cara mengurangi cemas sehingga dilakukan intervensi teknik relaksasi Relaksasi autogenik untuk menurunkan cemas.

**Kesimpulan:** Kecemasan merupakan respon dari suatu ancaman yang asalnya diketahui. Intervensi relaksasi Autogenik yang dilakukan menunjukkan adanya penurunan kecemasan melalui kuisioner STAI-S, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi exssisi mammae assesoria di ruang Instalasi Bedah Sentral RS Bethesda Yogyakarta tahun 2025

**Kata kunci:** *Eksisi\_mammae assesoria\_relaksasi autogenic\_kecemasan\_pre op*

**Kepustakaan:**20, 2018-2023

<sup>1</sup> Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

## ***ABSTRACT***

### ***Autogenic Relaxation Therapy for Anxiety Levels in Preoperative Patients in Patients with Mammea Cancer in the Central Surgical Installation Room of Bethesda Hospital Yogyakarta in 2025***

**<sup>1</sup>Widi Milkhendy; <sup>2</sup>Dwi Nugroho Heri Saputro**

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

[ezwidimilkhendy@gmail.com](mailto:ezwidimilkhendy@gmail.com)

[heri@stikesbethesda.ac.id](mailto:heri@stikesbethesda.ac.id)

**Widi Milkhendy:** *Autogenic Relaxation Therapy for Anxiety Levels in Preoperative Patients in Patients with Mammea Cancer in the Central Surgical Installation Room (IBS) of Bethesda Hospital Yogyakarta in 2025*

**Background:** Breast cancer is a condition in which cells have lost control and their normal mechanisms, resulting in abnormal, rapid and uncontrolled growth that occurs in breast tissue. During pre-surgery, it can be a stress trigger, causing an overactive anxiety response and affecting the healing process. One of the intervention options for nurses to cope with anxiety is autogenic therapy.

**Symptoms and interventions:** Patients with preoperative exxiation of the mammae assessoria have mild anxiety complaints and do not know how to reduce anxiety, so autogenic relaxation techniques are intervened to reduce anxiety.

**Conclusion:** Anxiety is a response to a threat of unknown origin. The Autogenic relaxation intervention carried out showed a decrease in anxiety through the STAI- S questionnaire, so it can be concluded that there is an effect of autogenic relaxation techniques to reduce anxiety in preoperative patients with mammae excision surgery in the Central Surgical Installation room of Bethesda Hospital Yogyakarta in 2025

**Keyword:** Excision – Mammea assessoria – Autogenic relaxation – Anxiety – Pre Op

**Literature:** 20, 2018-2023

<sup>1</sup> Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Science

<sup>2</sup> Lecture of Nursing Program, Bethesda Institute for Health Science

## PENDAHULUAN

Operasi merupakan salah satu tindakan medis terpenting dalam pelayanan kesehatan, dan tujuannya adalah untuk menyelamatkan nyawa, mencegah kecacatan, dan mencegah komplikasi. Perawatan pra-operasi merupakan langkah awal untuk memastikan pasien telah siap semaksimal mungkin agar operasi dapat dilakukan dengan benar, pemulihan berlangsung cepat, dan tidak terjadi komplikasi setelah prosedur. Menurut penelitian yang dilakukan di 56 dari 192 negara anggota (WHO), 334,2 juta operasi yang berpotensi menimbulkan komplikasi dan kematian dilakukan setiap tahunnya pada tahun 2020. Prosedur pembedahan menduduki peringkat ke- 11 dari 50 pola penyakit di Indonesia pada tahun 2016.<sup>1</sup> menurut Data Tabulasi Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dari jumlah tersebut, diperkirakan 32% merupakan operasi besar, 25,1% merupakan kondisi mental, dan 7% merupakan kecemasan.<sup>2</sup>

Kecemasan merupakan gejolak emosi pada seseorang yang berhubungan dengan sesuatu yang ada diluar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan. Gejala kecemasan meliputi perubahan perilaku seperti gelisah, bicara cepat, dan reaksi terkejut, serta perubahan fisiologis seperti berkeringat, gemetar, sakit perut, detak jantung meningkat, dan sesak napas. Kecemasan ini perlu mendapat perhatian dan intervensi keperawatan karena keadaan emosional pasien akan berpengaruh kepada fungsi tubuh menjelang operasi. Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual atau muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin. Operasi akan ditunda oleh dokter jika ada tanda-tanda tersebut.<sup>3</sup>

Faktor pengetahuan, dukungan keluarga, komunikasi atau sikap perawat dalam menerapkan pencegahan kecemasan pada pasien pra operasi, dan jenis pembedahan merupakan beberapa faktor yang memengaruhi gejala kecemasan pada pasien praoperasi. Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu dari berbagai metode relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi

autogenik merupakan jenis relaksasi yang dihasilkan sendiri. Relaksasi autogenik bertujuan untuk membantu tubuh dalam menjalankan sinyal untuk rileks, sehingga memungkinkan tubuh mengatur tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh, dan pernapasan. Relaksasi autogenik meliputi penggunaan isyarat verbal dan gambaran visual untuk membuat tubuh terasa berat, hangat, dan rileks. Relaksasi autogenik meningkatkan respons relaksasi, menurunkan stres, dan membantu orang mengatur sejumlah proses tubuh, termasuk tekanan darah, denyut jantung, dan aliran darah.<sup>4</sup>

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan intervensi selama 1 hari dilakukan selama 5 menit. Penelitian ini dilakukan pada 11 April 2025 di IGD RS Bethesda Yogyakarta. Partisipan dalam *case report* ini sejumlah 1 (satu) orang pasien pre operasi exsisi mammae assesoria RS Bethesda Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan *STAI* (*State trait anxiety inventory*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Penulis melakukan melakukan pengkajian secara observasi dan juga wawancara pada pasien, didapatkan hasil pengkajian pasien keadaan umum sakit sedang. Pasien di pasang infus RL di tangan kiri 500 cc dengan 20 tpm. Pasien mengatakan dada berdebar-debar dan merasa cemas karena ini pertama kalinya pasien dilakukan tindakan pembedahan dan sehingga penulis merumuskan diagnosa keperawatan yaitu ansietas. Hal ini sesuai dengan teori dari SDKI (2017)<sup>5</sup>. Mengenai tanda dan gejala kecemasan Dimana pasien kecemasan akan memberikan tanda dan gejala meliputi adanya perubahan fisiologis seperti berkeringat, gemetar, nyeri abdomen, detak jantung meningkat, sesak nafas dan perubahan perilaku seperti bicara cepat, gelisah, reaksi terkejut.

Intervensi yang diberikan kepada pasien adalah terapi relaksasi *autogenic* dengan tujuan untuk merileksasikan pikiran dan tubuh serta mengurangi perasaan tegang dan

cemas. Terapi diberikan pada pasien pre op kepada pasien selama 5-10 menit, pasien bersedia untuk melakukan terapi yang diberikan dan mengikuti setiap Langkah terapi *autogenic*, pada saat diberikan terapi pasien menutup mata, meletakan kedua tangan disebelah badan dan diberikan instruksi untuk pasien merasakan kedua tangan semakin berat dan semakin berat, dan sebaliknya untuk pasien merasakan tangan nya semakin ringan dan semakin ringan, kemudian dilakukan penilaian terhadap rasa kecemasan pasien dengan STAI (*State trait anxiety inventory*) dengan hasil sebelum dilakukan intervensi pasien mendapatkan skor 34 dengan kriteria cemas ringan dan setelah diberikan intervensi selama 5-10 menit kecemasan pasien menurun dengan skor 21 dengan kategori tidak cemas.

**Tabel 1**

implementasi pre dan post tindakan Relaksasi Autogenik untuk menurunkan tingkat ansietas pada pasien pre operatif dengan menggunakan penilaian STAI-S dengan penjabaran sebagai berikut

Intervensi relaksasi	Skor STAI-S	Interpretasi
<i>Autogenic</i>		
10.05 WIB	34	Kecemasan ringan
Pre intervensi		
10.10 WIB	21	Tidak ada kecemasan
Post intervensi		

## **PEMBAHASAN**

Pada kasus dengan *Cancer Mammae* ada beberapa tindakan pembedahan yang dilakukan tindakan operasi seperti mastektomi dan exsisi, namun pada kasus ini pasien dilakukan tindakan pembedahan exsisi pada area payudara sebelah kiri. Pada pembedahan eksisi mammae assesoria ini digunakan pembiusan general anestesi.

General anestesi adalah prosedur menghilang rasa sakit secara sentral disertai hilangnya kesadaran. Komponen anestesi yang ideal adalah trias anestesi yang terdiri dari hipnotik, analgesia, relaksasi otot<sup>6</sup>.

Faktor-faktor yang mempengaruhi gejala cemas pada pasien pre operasi disebabkan berbagai faktor, salah satunya adalah faktor pengetahuan, dukungan keluarga, komunikasi atau sikap perawat dalam mengaplikasikan pencegahan kecemasan pada pasien pre operasi, dan jenis operasi<sup>7</sup>. Terdapat beberapa macam teknik relaksasi yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa cemas, salah satunya yaitu dengan teknik relaksasi autogenik. Teknik relaksasi autogenik merupakan bentuk relaksasi yang bersumber dari diri sendiri. Relaksasi autogenik bertujuan untuk membantu tubuh dalam menjalankan sinyal untuk rileks, sehingga memungkinkan tubuh mengatur tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh, dan pernapasan. Norma-norma pelatihan relaksasi autogenik meliputi penggunaan isyarat verbal dan citra visual untuk membuat tubuh terasa berat, hangat, dan rileks. Relaksasi autogenik meningkatkan respons relaksasi, menurunkan stres, dan membantu orang mengatur sejumlah proses tubuh, termasuk tekanan darah, denyut jantung, dan aliran darah<sup>8</sup>.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik intervensi relaksasi *autogenic* yang dilakukan memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi eksisi mammae assesoria di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.

## **SARAN**

### **1. Bagi Peneliti**

Karya ilmiah dapat dijadikan sebagai acuan untuk menambah pengetahuan tentang efektifitas relaksasi autogenik terhadap tingkat ansietas pada pasien pre operasi exsisi mammae assessoria di ruang IBS.

### **2. Bagi Perawat Ruang IBS RS Bethesda Yogyakarta**

Perawat ruang IBS diharapkan dapat memperhatikan tindakan non- farmakologis dengan relaksasi autogenik dan faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap tingkat ansietas pada pasien pre operasi. Penting bagi perawat untuk menerapkan teknik relaksasi autogenik pada pasien yang akan menjalani tindakan operasi atau pembedahan.

### **3. Bagi RS Bethesda Yogyakarta**

Rumah sakit sebagai pelayanan kesehatan dapat mensosialisasikan kepada tenaga kesehatan diruangan diharapkan melalui karya ilmiah akhir ini dapat memberikan referensi tambahan dalam memperbarui ilmu mengenai tindakan efektifitas relaksasi autogenic terhadap tingkat ansietas pada pasien pre operasi exsisi mammae assessoria di ruang IBS berdasarkan penilaian STAI S.

### **4. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta**

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya literatur di bidang pendidikan.

### **5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya terkait efektifitas relaksasi Autogenik terhadap tingkat ansietas pada pasien pre operasi di ruang IBS.

## **UCAPAN DAN TERIMKASIH**

Pada kesempatan ini secara khusus, perkenankan peneliti menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih kepada:

1. RS Bethesda Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian penerapan intervensi terapi Relaksasi *Autogenic* untuk menurunkan Tingkat kecemasan pada pasien dengan exsisi mammae assesoria.
2. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dan izin bagi peneliti untuk melaksanakan proses penelitian.
3. Pembimbing akademik dan klinik yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun bagi peneliti.
4. Sdr. B yang telah bersedia menjadi pasien kelolaan untuk dilakukan intervensi terapi Relaksasi *Autogenic* dan keluarga yang telah memberikan izin.
5. Seluruh pihak yang terlibat dan membantu dalam proses penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO. (2020). Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection. WHO.
- [2] Kemenkes, R. (2017). Panduan Penatalaksanaan Kanker Payudara. Jurnal Kesehatan MadaniMedika, a.  
<http://kanker.kemkes.go.id/guidelines/PPKPayudara.pdf>
- [3] Bara, M. N. H., Rosalina, & Trimawati. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dengan Pendekatan Meta Analisis. Prodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. doi:[http://repository2.unw.ac.id/11\\_12/1/ARTIKEL.docx%20%20neneng%20bara.pdf](http://repository2.unw.ac.id/11_12/1/ARTIKEL.docx%20%20neneng%20bara.pdf)
- [4] Dermawan, D., & Nugroho, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien dengan Gangguan Kecemasan. Jurnal Psikologi, 15(1), 34-45.
- [5] SDKI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia.
- [6] Amirah, Fachrurrazi. 2024. General Anestesi dengan ETT pada Tindakan Turbinektomi Pasien Konka Hipertrofi. Jurnal Kedokteran Universitas Malikussaleh Aceh Utara: Aceh
- [7] Sari, W. S. (2019). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Stres. Jurnal Kesehatan, 10(2), 123-135.
- [8] Ervina, N., Maryatun, S., & Idriansari, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Merpati RS Ernaldi Bahar Palembang. PSIK FK UNSRI: Indralaya.