

CASE REPORT: TERAPI RELAKSASI AUTOGENIC TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI LAPARATOMI CHOLELITHIASIS DI RUANG INSTALASI BEDAH SENTRAL

Willy Kusuma Dewi^{1*}, Fransisca Winandari¹, Ns. Berta Priyantoro²

¹ STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

² Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta

willyksmdewi20@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan (ansietas) merupakan respons psikologis yang sering dialami pasien pre-operasi, terutama pada tindakan bedah mayor seperti laparotomi cholelithiasis (batu empedu). Kecemasan yang tidak ditangani dapat memengaruhi stabilitas fisiologis, meningkatkan respons stres, serta berdampak pada proses pemulihan pasien. Berdasarkan hasil observasi di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta, ditemukan 4 dari 6 pasien pre-operasi laparotomi cholelithiasis menyatakan perasaan takut, cemas, dan gelisah. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi autogenik, yaitu teknik relaksasi berbasis autosugesti yang bertujuan menenangkan pikiran dan mengendalikan fungsi fisiologis seperti pernapasan dan denyut jantung sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Gejala Utama: Pasien pre-operasi laparotomi cholelithiasis mengalami kecemasan ringan dan belum mengetahui cara efektif untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *case report* dengan subjek satu pasien (Tn. A) pre-operasi eksplorasi CBD (laparotomi cholelithiasis). Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen State Anxiety Inventory (STAI-S) sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi relaksasi autogenik. Hasil: Hasil pengukuran menunjukkan skor STAI-S sebelum intervensi sebesar 36 yang termasuk kategori kecemasan ringan. Setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik, skor STAI-S menurun menjadi 26 dan diklasifikasikan sebagai tidak cemas. Kesimpulan : Terapi relaksasi autogenik efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi laparotomi cholelithiasis. Intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi tambahan dalam asuhan keperawatan untuk mengatasi masalah ansietas di Instalasi Bedah Sentral.

Kata kunci : Kecemasan, Cholelithiasis, Terapi Relaksasi Autogenik

ABSTRACT

Background: Anxiety is a psychological response commonly experienced by preoperative patients, particularly those undergoing major surgical procedures such as laparotomy for cholelithiasis (gallstones). Unmanaged anxiety can affect physiological stability, increase stress responses, and negatively impact the patient's recovery process. Based on observations conducted in the Central Surgical Installation of Bethesda Hospital Yogyakarta, it was found that 4 out of 6 preoperative patients undergoing laparotomy for cholelithiasis expressed feelings of fear, anxiety, and restlessness. One non-pharmacological intervention that can be applied is autogenic relaxation therapy, which is a relaxation technique based on autosuggestion aimed at calming the mind and regulating physiological functions such as breathing and heart rate, thereby reducing anxiety levels. Main Symptoms: Preoperative patients undergoing laparotomy for cholelithiasis experience mild anxiety and have not yet been informed about effective methods to reduce the anxiety they feel. Methods: This study employed a case report design involving a single subject, a preoperative patient (Mr. A) undergoing exploratory CBD surgery (laparotomy for cholelithiasis). Anxiety levels were measured using the State Anxiety Inventory (STAI-S) instrument before and after the autogenic relaxation therapy intervention. Results: The measurement results showed that the STAI-S score before the intervention was 36, which was categorized as mild anxiety. After the implementation of autogenic relaxation therapy, the STAI-S score decreased to 26 and was classified as no anxiety. Conclusion: Autogenic relaxation therapy is effective in reducing anxiety levels in preoperative patients undergoing laparotomy for cholelithiasis. This intervention is recommended as an adjunct therapy in nursing care to address anxiety problems in the Central Surgical Installation.

Keywords : Anxiety, Cholelithiasis, Autogenic Relaxation Therapy.

PENDAHULUAN

Cholelithiasis atau batu empedu merupakan massa padat yang terbentuk di dalam kantong empedu akibat kejenuhan kolesterol atau bilirubin dalam empedu. Batu empedu paling sering terbentuk dari pengerasan kolesterol, sedangkan batu yang disebabkan oleh kelebihan bilirubin relatif lebih jarang ditemukan¹. Kondisi ini sering memerlukan tindakan pembedahan, seperti laparatomi, yang dapat memicu respons fisik maupun psikologis pada pasien.

Kecemasan praoperasi merupakan respons emosional berupa perasaan takut dan tegang yang muncul sebelum tindakan pembedahan. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, kekhawatiran terhadap nyeri, risiko kecacatan, ketergantungan, hingga ancaman kematian². World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa gangguan kecemasan menyumbang sekitar 15% dari beban penyakit global dengan prevalensi sekitar 3,6% populasi dunia³. Di Indonesia, angka tindakan pembedahan mencapai 12,8%, dengan sekitar 7% pasien menunjukkan gejala kecemasan praoperatif⁴.

Tingkat kecemasan praoperasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, kualitas komunikasi tenaga kesehatan, serta jenis tindakan pembedahan yang akan dijalani. Penelitian Faridah (2015) menunjukkan bahwa sebagian besar pasien yang menjalani laparatomi mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat⁵. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi autogenik, yaitu metode relaksasi berbasis autosugesti yang bertujuan untuk menenangkan fungsi fisiologis tubuh. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan Oktober 2025, sebagian pasien dengan cholelithiasis yang akan menjalani laparatomi mengalami kecemasan praoperatif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai efektivitas teknik relaksasi autogenik dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien praoperasi di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2025 (Case Report).

METODE

Pada saat pengkajian praoperasi di Instalasi Bedah Sentral, pasien mengungkapkan perasaan cemas dan gugup karena belum pernah menjalani tindakan pembedahan sebelumnya. Berdasarkan kondisi tersebut, ditegakkan diagnosis keperawatan kecemasan. Intervensi keperawatan yang diberikan berupa terapi relaksasi autogenik selama 5–10 menit, dilanjutkan dengan evaluasi tingkat kecemasan menggunakan instrumen State-Trait Anxiety Inventory–State (STAI-S) serta pemberian edukasi terkait kecemasan praoperasi.

HASIL

Tabel 1. Hasil Observasi sebelum dan sesudah intervensi

Skor Tingkat Ansietas	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Skor	36	26
Kategori	Cemas Ringan	Tidak Cemas

Sumber: Primer teroleh 2025

Analisis:

Hasil observasi menunjukkan bahwa pasien praoperasi laparatomi cholelithiasis mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik. Tingkat kecemasan yang diukur menggunakan instrumen State-Trait Anxiety Inventory–State (STAI-S) menunjukkan penurunan skor dari 36 dengan kategori cemas ringan menjadi 26 dengan kategori tidak cemas. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa intervensi terapi relaksasi autogenik memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien pada fase praoperasi.

PEMBAHASAN

Kecemasan praoperasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengalaman pertama menjalani tindakan pembedahan, jenis prosedur operasi, serta kondisi medis yang dialami pasien. Pada studi kasus ini, pasien mengungkapkan perasaan cemas dan gugup karena belum pernah menjalani tindakan pembedahan sebelumnya. Temuan ini sejalan dengan pendapat Khasanah (2023) dan Triyoga (2018) yang menyatakan bahwa kecemasan praoperasi umumnya muncul akibat ketakutan terhadap lingkungan ruang operasi, efek anestesi, serta kekhawatiran terhadap hasil dan keberhasilan tindakan pembedahan.

Terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan dengan menekankan kemampuan individu untuk menciptakan kondisi relaksasi melalui autosugesti. Teknik ini membantu tubuh dalam mengatur fungsi fisiologis, seperti pernapasan, tekanan darah, denyut jantung, dan suhu tubuh, sehingga tercapai respons relaksasi yang optimal. Proses relaksasi dilakukan melalui latihan visualisasi dan sugesti verbal yang menimbulkan sensasi hangat, berat, dan tenang, yang berperan dalam menurunkan ketegangan dan stres (Ervina, 2018).

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmojo (2022), yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang bermakna pada pasien praoperasi setelah diberikan terapi relaksasi autogenik dengan nilai *p-value* 0,000. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Juliawati et al. (2022), yang menyatakan bahwa *autogenic training* memiliki potensi signifikan dalam menurunkan gangguan kecemasan pada berbagai kelompok, termasuk pasien dengan kondisi medis tertentu.

Keselarasan hasil penelitian tersebut memperkuat bukti bahwa relaksasi autogenik merupakan intervensi yang efektif dalam manajemen kecemasan praoperasi.

Secara fisiologis, penurunan kecemasan melalui terapi relaksasi autogenik berkaitan dengan peningkatan aliran darah serta stimulasi pelepasan hormon endorfin, khususnya beta-endorfin, yang berperan dalam memberikan efek menenangkan pada sistem limbik dan hipotalamus. Meskipun pelaksanaan terapi memiliki keterbatasan waktu, hasil observasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang bermakna pada pasien. Oleh karena itu, terapi relaksasi autogenik dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang dapat diterapkan oleh perawat dalam upaya mengurangi kecemasan pasien praoperasi di Instalasi Bedah Sentral.

Pasien menyatakan merasa lebih tenang dan rileks setelah mengikuti terapi relaksasi autogenik. Pasien mengungkapkan bahwa latihan pernapasan dan sugesti yang diberikan membantu mengurangi rasa takut dan kegugupan sebelum menjalani tindakan pembedahan, sehingga pasien merasa lebih siap secara mental untuk menjalani operasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan pada pasien praoperasi laparatomi cholelithiasis, masalah keperawatan utama yang ditemukan adalah ansietas yang berhubungan dengan krisis situasional. Pemberian intervensi keperawatan berupa teknik relaksasi autogenik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien, yang ditunjukkan oleh penurunan skor STAI-S dari 36 (cemas ringan) menjadi 26 (tidak cemas). Temuan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik mampu membantu pasien mencapai kondisi yang lebih tenang dan siap secara psikologis dalam menghadapi tindakan pembedahan.

Hasil penerapan ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai data awal dan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait penerapan terapi relaksasi autogenik sebagai intervensi keperawatan komplementer, khususnya dalam penanganan kecemasan pasien praoperasi di ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS).

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, P. B. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia* 2(3). doi:<https://jurnalinterprofesi.com/index.php/jipki/article/view/75>
- 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/1112/1/ARTIKEL.docx%20%20neneng%20bara.pdf>

- Delima, M., Kartika, K., & Deswita, D. (2019). Pengaruh Pengaturan Posisi Terhadap Lama Pemulihan Keadaan Pasien Post Operasi Dengan Anestesi Umum Di Recovery Room Rsam Bukittinggi. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.33653/jkp.v6i1.206>
- Dermawan, D., & Nugroho, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 34-45.
- 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*.
- Hakam, M., Kushariyadi, K., & Pribadi, N. I. P. C. (2024). Literature Review : Gambaran Tindakan Perawat Mengatasi Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi Di Rumah Sakit. *Bima Nursing Journal*, 5(2), 95–106. <https://doi.org/10.32807/bnj.v5i2.1295>
- Irgi Biantara, Viky Rosita Dewi, Lutfi Nur Kharomah, Gandhes Putri Dwikijayanti, Yunanda Tri Hidayat, & Supriyanto Supriyanto. (2023). Studi Kasus: Penerapan Perioperatif Care Pada Diagnosa Cholelithiasis Dengan Tindakan Operasi Kolesistektomi Laparatomi. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 7(1), 39–48. <https://doi.org/10.57214/jusika.v7i1.276>
- Marleni, L., & Haryani, J. (2019). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 1.
- Ni Putu Putri Suandewi, S. R. S. (2024). Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Kolelitiasis. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, 6(3), 95–102. <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkm>
- Nurarif, Amin H, Kusuma, H. (2016). proses keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*.
- Nurhayati. (2016). Efektivitas Hipnoterapi dan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Komplikasi Di RSUD DR. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/download/506/505>.
- Sari, W. S. (2019). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Stres. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 123-135.

- Simanjuntak, K. D., Istiarini, H. C., & Setyarini, D. (2024). Case Report: Intervensi Terapi Musik Instrumental Weightless Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Dengan Masalah Utama Nyeri Akut. *Prosiding STIKES Bethesda*, 4(1), 64–70.
- Utami, R. N., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Skala Nyeri Akut Post Laparatomi Menggunakan Aromaterapi Lemon. *Ners Muda*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5489>