



ARTIKEL

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM DAN
SESUDAH DIBERIKAN RELAKSASI AUTOGENIK PADA
ANAK USIA SEKOLAH YANG DIRAWAT DI
RUANG MELATI RSUD UNGARAN**

Oleh:

EVI YUNITA AMELIASARI

NIM. 010216A071

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel berjudul :

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN RELAKSASI AUTOGENIK PADA ANAK USIA
SEKOLAH YANG DIRAWAT DIRUANG MELATI
RSUD UNGARAN**

Oleh:

**EVI YUNITA AMELIASARI
NIM. 010216A071**

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing skripsi Program Studi Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 09 Maret 2018

Pembimbing Utama



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0627097501

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN RELAKSASI AUTOGENIK PADA ANAK USIA
SEKOLAH YANG DIRAWAT DIRUANG MELATI
RSUD UNGARAN**

Evi Yunita Ameliasari¹Eko Susilo²Raharjo Apriatmoko³
Program StudiKeperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

ABSTRAK

Kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh anak yang timbul akibat hospitalisasi, biasanya dimunculkan dengan anak menangis dan takut pada orang baru. Teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu media yang dapat dilakukan perawat untuk menurunkan kecemasan. Tujuan penelitian untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik pada anak usia sekolah yang dirawat di Ruang Melati RSUD Ungaran. Jenis penelitian ini adalah *preeksperimen* dengan *pre-post test* dalam satu kelompok (*One-Group Pre-test-posttest Design*). Populasi adalah anak usia sekolah yang menjalani rawat inap di RSUD Ungaran, rata-rata perbulan sebanyak sebanyak 87 anak. Sampel 15 orang yang diambil secara *accidental sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik autogenik pada anak usia sekolah di Ruang Melati RSUD Ungaran dengan uji wilcoxon diperoleh *p value* $0,001 < \alpha (0,05)$. Perawat sebaiknya dapat mempraktekkan intervensi relaksasi autogenik sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri dalam mengurangi kecemasan anak yang mengalami hospitalisasi.

Kata kunci : kecemasan anak usia sekolah, relaksasi autogenik
Kepustakaan : 25 (2007-2016)

ABSTRACT

Anxiety is a feeling experienced by children resulting from hospitalization, usually raised by crying and afraid from new people. Autogenic relaxation technique is one of the interventions that nurses can do to reduce anxiety. The purpose of the research is to analyze the differences of anxiety levels before and after autogenic relaxation in school-age children in Melati Room of Ungaran General Hospital. The type of this research was pre-experiment with pre-post test in one group (one group pretest-posttest design). The population was all school age children who hospitalized in Ungaran General Hospital, monthly average as many as 87 children. 15 samples were taken by accidental sampling. The collecting data tool used *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* questionnaire. The research results showed that there was difference of anxiety level before and after autogenic autogenik relaxation in school age children in Melati Room of Ungaran General Hospital with wilcoxon test obtained *p value* $0,001 < \alpha (0,05)$. Nurses should be able to practice autogenic relaxation interventions as one of the independent nursing interventions in reducing anxiety of hospitalized children.

Keywords : anxiety of school age children, autogenic relaxation
Bibliographies : 25 (2007-2016)

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Cemas merupakan hal yang sering terjadi dalam hidup manusia. Cemas juga dapat menjadi beban berat yang menyebabkan kehidupan individu tersebut selalu di bawah bayang-bayang kecemasan yang berkepanjangan dan menganggap rasa cemas sebagai ketegangan mental yang disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan rasa tidak waspada terhadap ancaman, kecemasan berhubungan dengan stres fisiologis dan psikologis. Artinya, cemas terjadi ketika seseorang terancam baik secara fisik maupun psikologis (Asmadi, 2008).

Kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh anak yang timbul akibat hospitalisasi, biasanya dimunculkan dengan anak menangis dan takut pada orang baru. Pada anak usia sekolah kecemasan akibat hospitalisasi dapat terjadi karena berpisah dengan kelompok sosial dan keluarganya, mengalami luka pada tubuh, dan rasa nyeri. Kehilangan kontrol juga dapat dialami anak akibat pembatasan aktivitas dan adanya kelemahan fisik (Supartini, 2009).

Prevalensi hospitalisasi pada anak di Amerika, menurut *Notionwide Inpatient Sample* (2009) menyatakan bahwa jumlah anak usia dibawah 17 tahun sebanyak 6,4 juta atau sekitar 17% dari keseluruhan jumlah pasien yang dilakukan perawatan di rumah sakit dengan rata-rata tiga sampai empat hari dalam perawatan.

Anak yang cemas akan mengalami kelelahan karena menangis terus, tidak mau berinteraksi dengan perawat, rewel, merengek minta pulang terus, menolak makan sehingga memperlambat proses penyembuhan, menurunnya semangat untuk sembuh, dan tidak kooperatif terhadap perawatan. Selain itu dirawat di rumah

sakit dapat membuat anak usia sekolah menunjukkan berbagai tanda permasalahan lain seperti depresi, perasaan gugup yang mengarah pada insomnia, mimpi buruk, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi (Supartini, 2009).

Berbagai dampak kecemasan akibat hospitalisasi yang dialami oleh anak sekolah akan berisiko mengganggu kesejahteraan anak dan berdampak pada proses penyembuhan. Oleh karena itu perawat anak mempunyai peran penting dalam menurunkan kecemasan anak yang mengalami hospitalisasi sehingga anak akan berperilaku lebih kooperatif. Ada banyak intervensi untuk menangani gangguan kecemasan pada anak antara lain dengan *cognitive behavioral therapy* (CBT), *therapeutic peer play*, terapi bermain, teknik bercerita, dan teknik relaksasi (Supartini, 2009).

Dari semua intervensi untuk menangani gangguan kecemasan pada anak, teknik relaksasi autogenik merupakan salah satu media yang dapat dilakukan perawat untuk menurunkan kecemasan (Asmadi, 2008). Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan memberikan sugesti terhadap diri sendiri mengenai perasaan hangat dan berat yang bertujuan untuk memicu relaksasi (*Nursing Intervention Classification*, 2016).

Relaksasi autogenik dapat mempengaruhi kecemasan karena mempengaruhi sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Dalam kondisi relaks, tubuh akan mengalami fase istirahat, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menyebabkan terjadinya penurunan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah yang mengakibatkan penurunan tingkat kecemasan (Obergh, 2009).

Relaksasi autogenik dilakukan dengan mengikuti latihan relaksasi dalam posisi berbaring yang terdiri dari 4 langkah yang terdiri dari merasakan berat, merasakan kehangatan, merasakan denyut jantung dan latihan pernapasan yang dilakukan selama 15 menit (Asmadi, 2008). Ide dasar dari relaksasi autogenik ini adalah untuk mempelajari cara mengalihkan pikiran berdasarkan anjuran sehingga dapat menyingkirkan respon stress yang mengganggu pikiran dan membuat pikiran menjadi tenang, sehingga dapat membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti kecemasan, frekuensi jantung dan aliran darah (Asmadi, 2008).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2017 di Ruang Melati RSUD Ungaran yang merupakan ruang perawatan anak, rata-rata anak usia sekolah yang mengalami kecemasan mencapai lebih dari 50%. Namun selama ini di Ruang Melati belum pernah mempraktekkan relaksasi autogenik sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri yang seharusnya sudah bisa dipraktekkan untuk mengurangi kecemasan anak pada anak usia sekolah. Selama ini usaha yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan mengalihkan perhatian dengan bermain. Padahal relaksasi autogenik bermanfaat untuk membawa pikiran ke dalam kondisi mental yang optimal dan membantutubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengurangi kecemasan (Asmadi, 2008).

Tujuan Penelitian

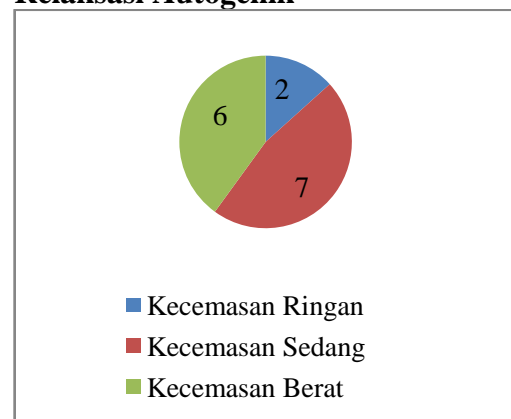
Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik pada anak usia sekolah yang dirawat di Ruang Melati RSUD Ungaran.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *preeksperimen* dengan *pre-post test* dalam satu kelompok (*One-Group Pre-test-posttest Design*). Populasi dalam penelitian ini adalah rata-rata jumlah anak usia sekolah yang dirawat inap RSUD Ungaran perbulan selama tahun 2016 sebanyak 87 anak. Jumlah sampel adalah 15 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagram. 1 Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Relaksasi Autogenik



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (7 pasien) sebelum diberikan relaksasi autogenik mengalami kecemasan sedang.

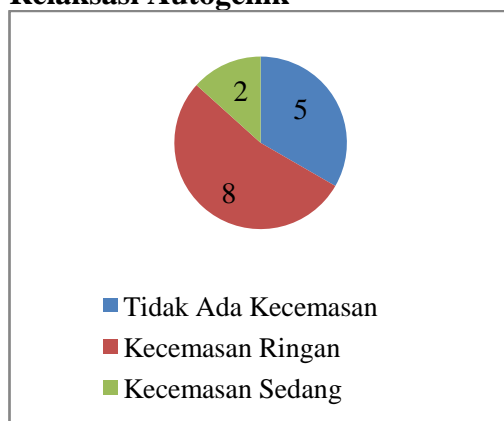
Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami anak usia sekolah bermacam-macam. Tingkat kecemasan anak dapat dipengaruhi oleh posisi anak dalam keluarga. Posisi anak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kecemasan yang dialami oleh anak selama dirawat di rumah sakit, karena kecemasan merupakan fenomena

psikofisik yang bersifat manusiawi dan dapat dialami siapapun, termasuk bayi, anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua (Gunawan, 2011).

Teori yang dikemukakan oleh Sujanto (2009) bahwa bahwa posisi anak tunggal mempunyai ciri-ciri mudah cemas, antisosial, dan terlalu menggantungkan kepada orang tuanya. Sedangkan anak sulung terlalu dilindungi dan segala kebutuhannya terpenuhi, sehingga akan tumbuh menjadi anak yang perfeksionis dan cenderung pencemas. Posisi anak tengah yang berada diantara anak sulung dan anak bungsu akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan dan mandiri, sehingga anak dapat meminimalisir kecemasan yang ia alami. Anak terakhir (bungsu) adalah anak yang termuda usianya dalam keluarga, sehingga menjadi pusat perhatian keluarga. Perhatian yang berlebihan dari keluarga akan mengakibatkan anak manja, cepat putus asa, dan mudah cemas.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Stevens *et al* (2010), bahwa faktor posisi anak dalam keluarga yaitu anak tunggal, anak pertama (sulung), anak tengah, dan anak terakhir (bungsu) berhubungan dengan kecemasan anak sekolah ketika dirawat di rumah sakit.

Diagram. 2 Gambaran Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Relaksasi Autogenik



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (8 pasien) sesudah diberikan relaksasi autogenik mengalami kecemasan ringan.

Teori yang dikemukakan Oberg (2009) menyatakan bahwa relaksasi autogenik membawa pikiran ke dalam kondisi mental yang optimal. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Asmadi, 2008).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fatimah (2009) bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada penurunan tingkat kecemasan antara kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0.001$). Kelompok perlakuan menunjukkan penurunan skor kecemasan lebih besar secara bermakna dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel.1 Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Autogenik

Pengukuran	n	Mean	Min	Max	P value
Pre test	15	3.27	2	4	0,001
Post test	15	1.80	1	3	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada

anak usia sekolah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik. Dengan Uji Wilcoxon diperoleh angka signifikansi = p value (nilai p) $0,001 < \alpha (0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik autogenik pada anak usia sekolah di Ruang Melati RSUD Ungaran.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh *National Safety Council* (2014) relaksasi autogenik akan memberikan efek secara cepat jika dilakukan secara teratur dengan setiap sesinya dilakukan selama 15-20 menit. Menurut Saunders (2008) relaksasi autogenik ini merupakan relaksasi yang memiliki kekuatan paling tinggi terhadap penurunan stress. Hasil penelitian Saunders (2008) lebih lanjut, klien menyatakan merasakan sensasi berat dan hangat setelah relaksasi autogenik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa relaksasi ini memang memberikan sensasi hangat dan berat yang akhirnya terbukti berpengaruh terhadap tingkat kecemasan.

Dengan memberikan relaksasi autogenik pada responden akan membantu melancarkan sirkulasi darah dan meningkatkan kenyamanan sehingga mampu mengurangi kecemasan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Asmadi (2008) bahwa relaksasi autogenik merupakan latihan nafas dan imaginery. Dengan latihan nafas dan imaginery yang teratur dan dilakukan dengan benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat mengalami stress dan bebas dari ancaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi

Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan β endorphen sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya enkephalin dan β endorphen akan membuat seseorang akan merasa lebih rileks dan nyaman sehingga kecemasan yang dirasakan akan berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Black, J.M., & Hawks, J.H. (2015) bahwa terapi komplementer termasuk didalamnya relaksasi autogenik adalah terapi yang diberikan bersamaan dengan terapi konvensional. NCCAM dalam Black, J.M., & Hawks, J.H. (2005) mendefinisikan bahwa terapi konvensional adalah terapi yang diberikan oleh dokter dan perawat. Sehingga relaksasi autogenik ini bisa saja digunakan dalam intervensi asuhan keperawatan klien.

Pendapat tersebut didukung dengan penelitian Sulistyarini (2013) dalam penelitian sebelumnya bahwa terapi relaksasi memiliki keuntungan baik secara fisiologis maupun psikologis. Efek fisiologis dari latihan relaksasi autogenik antara lain mempengaruhi frekuensi nadi, frekuensi nafas, ketegangan otot. Terapi relaksasi autogenik akan dapat membantu keseimbangan untuk memperbaiki keseimbangan antara organ tubuh dan sirkulasi tubuh. Perbaikan sirkulasi darah dimaksudkan untuk membawa unsur-unsur yang dibutuhkan untuk memperbaiki dan membuat keseimbangan dengan lingkungan sehingga dapat mengurangi stress dan kecemasan.

Dalam penelitian ini terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan, akan tetapi belum mencapai ke taraf tidak mengalami kecemasan. Hal ini dapat terjadi

dimungkinkan karena beberapa faktor penyebab antara lain tingkat kefokusannya seseorang yang menyebabkan perbedaan waktu pelaksanaan relaksasi autogenik, dan kondisi lingkungan sekitar.

SIMPULAN

1. Tingkat kecemasan anak usia sekolah di Ruang Melati RSUD Ungaran sebelum diberikan relaksasi autogenik sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 7 orang (46,7%).
2. Tingkat kecemasan anak usia sekolah di Ruang Melati RSUD Ungaran sesudah diberikan relaksasi autogenik sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 8 orang (53,3%).
3. Dengan Uji Wilcoxon diperoleh angka signifikansi = p value (nilai p) $0,001 < \alpha$ (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik autogenik pada anak usia sekolah di Ruang Melati RSUD Ungaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Darajat. 2007. *Dasar-Dasar Kecemasan Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Finoza, Riyan. 2014. *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Dengan Kemoterapi di RSUP Dr M. Djamil*. Thesis. Universitas Andalas.
- National Safety Council. 2009. *Manajemen Stres*. Terjemahan:

Palupi Widyastuti. Jakarta: EGC

Oberg. 2009. *Mind-Body Techniques to Reduce Hypertension's Chronic Effect. Integrative Medicine. Volume 8. No. 5.*

Saunders, S. 2009. *Autogenic therapy: Short term therapy for long term gain*. British: Autogenic Society.

Supartini. 2009. *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC.

Wong, D.L. Hockenberry. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Alih bahasa: Monica Ester: (6th ed) volume 2*. Jakarta: EGC.