



Penerapan Terapi Autogenik Pada Pasien Skizofrenia Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara

Fika Trisyani¹, Madepan Mulia^{2*}, Deni Metri³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

^{2*} madepanmulia@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak

Ansietas adalah gangguan mental emosional yang bermanifestasi sebagai gangguan kecemasan dan depresi sehingga dapat mempengaruhi pasien dalam menjalani proses penyembuhan, relaksasi autogenik diketahui menjadi salah satu dari terapi autogenik yang dapat memberikan efek positif terhadap kondisi kecemasan yang dialami oleh pasien. Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran tanda dan gejala pasien ansietas setelah penerapan terapi autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara. Metode penelitian dalam bentuk studi kasus berupa penerapan terapi autogenik terhadap 1 orang pasien skizofrenia dengan masalah keperawatan ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan tindakan keperawatan berupa penerapan terapi autogenik terjadi penurunan tanda dan gejala ansietas sebesar 42%. Perawat diharapkan dapat memberikan tindakan keperawatan terapi autogenik kepada pasien ansietas.

Kata Kunci : Terapi Autogenik, Skizofrenia, Ansietas

Abstract

Anxiety is a mental emotional disorder that manifests as anxiety and depression disorders so that it can affect patients in undergoing the healing process, autogenic relaxation is known to be one of the autogenic therapies that can have a positive effect on the anxiety conditions experienced by patients. This study aims to obtain an overview of the signs and symptoms of anxious patients after the implementation of autogenic therapy in the Working Area of the Kotabumi I Health Center in North Lampung. The research method is in the form of a case study in the form of the application of autogenic therapy to 1 schizophrenia patient with anxiety nursing problems in the Working Area of the Kotabumi I Health Center, North Lampung. The results of the study showed that after being given nursing action in the form of the application of autogenic therapy, there was a decrease in signs and symptoms of anxiety 42%. Nurses are expected to be able to provide autogenic therapy nursing actions to anxious patients.

Keyword : Autogenic Therapy, Schizophrenia, Anxiety

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan yang serius karena jumlah penyakit yang meningkat termasuk penyakit kronik skizofrenia, yang mempengaruhi proses berfikir penderitanya terus meningkat. Akibatnya, penderita skizofrenia kesulitan berpikir jernih, kesulitan mengendalikan emosi, dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain. Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2019, terdapat 264 juta jiwa penderita depresi, 45 juta jiwa penderita bipolar, 50 juta jiwa penderita demensia, dan 20 juta jiwa penderita skizofrenia. Di Provinsi Lampung jumlah penderita gangguan jiwa didapatkan sebesar 5,2% (Riskesdas, 2018). Pada wilayah Lampung Utara didapatkan bahwa penderita gangguan jiwa pada tahun 2023 berjumlah 1065 (Dinkes Lampung Utara, 2024), salah satunya di Kotabumi Ilir di Wilayah Puskesmas Kotabumi I di dapatkan jumlah penderita gangguan jiwa pada tahun 2023 sebanyak 79 jiwa (Buku Register Puskesmas Kotabumi 1, 2024). Jika dilihat prevalensi skizofrenia relatif lebih rendah dibanding dengan gangguan jiwa yang lainnya berdasarkan *National Institute of Mental Health* (NIMH), skizofrenia merupakan salah satu dari 15 penyebab terbesar kecacatan di seluruh dunia, orang dengan skizofrenia memiliki kecenderungan lebih besar peningkatan resiko bunuh diri (Dinada, 2022).

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa yang ditandai dengan gangguan berproses berpikir, persepsi, bahasa, rasa diri dan tanggapan emosi. Skizofrenia disebabkan oleh multifaktor, artinya banyak faktor yang dapat menjadi penyebab individu mengalami skizofrenia salah satunya yaitu Ansietas (Santri, 2019). Cemas ditandai oleh perasaan takut atau ketakutan yang sangat dan dapat muncul dengan bentuk gejala fisik seperti palpitasi, mual, pusing, perasaan sesak nafas, tremor, berkeringat atau diare. Prevalensi terkait gangguan kecemasan di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebanyak 6% populasi usia 15 tahun keatas 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang bermanifestasi sebagai gangguan kecemasan dan



depresi. Pada daerah Provinsi Lampung didapatkan bahwa penderita ansietas sebanyak 5,2 % pada Kabupaten Lampung Utara sebanyak 1065 (Dinkes Lampung Utara 2024) dan di Puskesmas 1 Kotabumi Lampung Utara didapatkan hasil penderita ansietas pada tahun 2023 sebanyak 4. (Buku Register Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara 2024).

Salah satu penatalaksanaan kecemasan yaitu dengan metode psikoterapi. Metode psikoterapi yaitu dengan melakukan beberapa terapi diantaranya terapi autogenik, tehnik relaksasi tarik napas dalam, dll. Terapi autogenik adalah suatu terapi autogenik dan alternatif merupakan suatu intervensi untuk meningkatkan, memelihara, menjaga kesehatan, mencegah penyakit, dan menurunkan gejala yang dialami individu (kanker, penyakit jantung, diabetes, artritis, nyeri kepala, gangguan leher, skizofrenia, strain, dan sprain, juga gangguan tidur (Solehati & Kosasih, 2015). Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Hasanah, Khotimah, & Tauriana (2024) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre op dengan kolelitiasis.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik dalam mengetahui penerapan terapi autogenik dalam mengurangi ansietas pada pasien skizofrenia. Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran tanda dan gejala pasien ansietas setelah penerapan terapi autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus (*case report*). Penelitian melibatkan 1 pasien skizofrenia dengan masalah keperawatan ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara dengan kriteria klien bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik, dan kooperatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah lembar standar operasional prosedur (SOP) terapi autogenik dan ceklist tanda gejala ansietas. Metode pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Klien bernama Ny. S berusia 58 tahun, beragama islam, tinggal di Rejosari, Kotabumi Lampung Utara, status pernikahan klien sudah menikah, dan memiliki 5 orang anak. saat dilakukan pengkajian klien mengatakan dirinya suka melamun, berbicara sendiri, dan terkadang suka marah-marah jika suaminya berbicara. Klien terlihat bingung untuk menjawab obrolan dari suaminya. Suami klien mengatakan Ny. S mengalami gangguan jiwa sejak tahun 2015 karna anak-anaknya masuk pesantren.

Perawat Puskesmas Kotabumi 1 Lampung Utara rutin melakukan kunjungan ke rumah klien untuk melihat kondisi klien. Selain itu, keluarga klien juga selalu datang ke Rumah Sakit Handayani Kotabumi Lampung Utara untuk menebus obat apabila obat yang dikonsumsi telah habis. Keluarga klien mengatakan bahwa klien mengalami gangguan kejiwaan sudah lama, namun saat ini klien tidak dirawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Lampung. Klien melakukan pengobatan rawat jalan di Rumah Sakit Handayani Kotabumi Lampung Utara.

Klien mengatakan anak ke-5 dari 5 bersaudara. Klien mengatakan dulu bersekolah SMP, dan menjadi ibu rumah tangga. Klien mengatakan mempunyai 5 (lima) orang anak yang sudah berkeluarga dan saat ini klien hanya tinggal bersama anaknya yang ke-5 dan suami. Klien mengatakan tidak mampu jika mengurus anaknya sendirian, maka dari itu anaknya berada di pesantren, klien merasa tidak berguna karena sudah tidak bisa seperti dahulu mengurus anaknya. Orang terdekat klien menurut klien adalah anak klien yang kedua dan suaminya yang merawat klien saat sakit. Orang yang berarti baginya adalah anaknya yang kelima, yang selalu sabar menghadapinya. Sedangkan anaknya yang pertama, kedua, dan keempat tidak terlalu dekat karena rumahnya jauh.

Saat pengkajian klien mengatakan tidak mengikuti organisasi apapun dan tidak mengikuti kegiatan perkumpulan di masyarakat. Klien mengatakan bahwa ia beragama islam dan klien mengatakan percaya terhadap tuhan yang menciptakannya. Klien tampak rapih, gigi tampak bersih, klien mengatakan rajin mandi, rambut tampak rapi, dan baju klien terlihat rapi, dan bersih. Ketika berbicara dengan klien, klien tampak tidak kooperatif, kontak mata kurang, nada bicara klien keras, klien berbicara sambil tertawa, dan tersenyum. Klien tampak rileks, mondar mandir, dan selalu membereskan sesuatu yang tidak rapi, kadang tampak diam. Klien merasakan sedih karna di rumahnya hanya dengan suaminya saja. Klien memiliki afek datar, menjawab pertanyaan seperlunya, klien mengatakan kadang merasa kesal dan ingin marah jika melihat anaknya yang kelima menangis karna ingin dirumah bersama orang tuanya. Pembicaraan mudah dipahami, klien mampu melakukan kegiatan sehari hari secara mandiri. tingkat konsentrasi baik, klien dapat berkonsentrasi terhadap pertanyaan yang di berikan klien dapat berhitung, klien mampu menyebutkan umurnya 58 tahun, pada saat pengkajian klien dapat menceritakan pengalamannya di masa lalu.



Tabel 1
Observasi Tanda Gejala Ansietas Sebelum dilakukan Teknik Terapi Autogenik pada Ny. S di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara

No	Aspek yang Dinilai	Respons Klien	
		Ya	Tidak
1.	Merasa bingung	√	
2.	Merasa khawatir/cemas dengan akibat dari kondisi yang di hadapi	√	
3.	Sulit berkonsentrasi	√	
4.	Tampak gelisah dan tegang	√	
5	Sulit tidur	√	
6	Tekanan darah meningkat	√	
7	Mengeluh pusing	√	
8.	Suara bergetar		√
9.	Frekuensi napas meningkat		√
10.	Merasa seperti ada yang mengawasi		√
11.	Sulit berkomunikasi	√	
12.	Merasa mual dan tidak nafsu makan		√
Total		8	4
Persentase		67%	33%

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan hasil bahwa tanda dan gejala sebelum dilakukan intervensi terapi autogenik pada Ny. S adalah sebanyak 8 tanda gejala sebesar 67%.

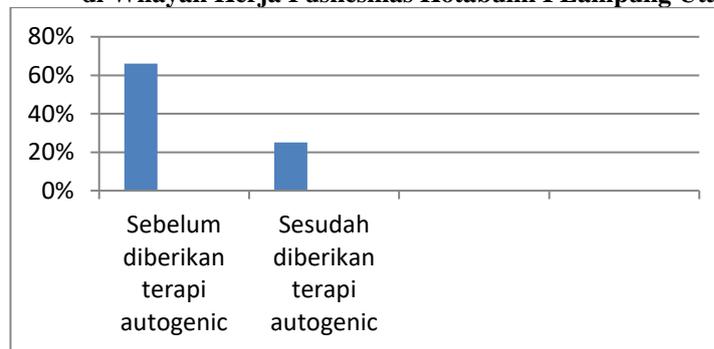
Tabel 2
Obsevasi Tanda Gejala Ansietas Sesudah dilakukan Teknik Terapi Autogenik pada Ny. S di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara

No	Aspek yang Dinilai	Respons Klien	
		Ya	Tidak
1.	Merasa bingung		√
2.	Merasa khawatir/cemas dengan akibat dari kondisi yang di hadapi	√	
3.	Sulit berkonsentrasi		√
4.	Tampak gelisah dan tegang		√
5	Sulit tidur	√	
6	Tekanan darah meningkat		√
7	Mengeluh pusing		√
8.	Suara bergetar		√
9.	Frekuensi napas meningkat		√
10.	Merasa seperti ada yang mengawasi		√
11.	Sulit berkomunikasi	√	
12.	Merasa mual dan tidak nafsu makan		√
Total		3	9
Persentase		25%	75%

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan hasil bahwa tanda dan gejala setelah dilakukan intervensi terapi autogenik pada Ny. S adalah tersisa sebanyak 3 tanda gejala sebesar 25%.

Grafik 1

Grafik Tanda Gejala Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Terapi Autogenik pada Ny. S di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara



Berdasarkan grafik 1 di atas didapatkan hasil bahwa tanda dan gejala sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi autogenik pada Ny. S mengalami penurunan sebesar 42%. Terapi autogenik adalah suatu terapi autogenik dan alternatif merupakan suatu intervensi untuk meningkatkan, memelihara, menjaga kesehatan, mencegah penyakit, dan menurunkan gejala yang dialami individu (kanker, penyakit jantung, diabetes, artritis, nyeri kepala, gangguan leher, skizofrenia, strain, dan sprain, juga gangguan tidur (Solehati & Kosasih, 2015). Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Hasanah, Khotimah, & Tauriana (2024) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre op dengan kolelitiasis.

Berdasarkan hasil penelitian Farida, Meirina, & Nuraeni (2024), relaksasi autogenik secara statistik terbukti mampu mengurangi stres (p -value 0,000). Setelah relaksasi autogenik, 11 orang mengalami stres ringan dan 4 dengan stres sedang. Hal ini menunjukkan dampak positif relaksasi autogenik pada pasien yang mengalami stres. Relaksasi autogenik secara teratur dapat memberikan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, dan mengurangi stres, bisa dilakukan secara individu dan kelompok. Pada kelompok kontrol, analisis menunjukkan bahwa tanpa relaksasi autogenik, stres pada klien DM Tipe II terbukti meningkat. Analisis pada akhir penelitian mengarahkan bahwa rerata skor stres kelompok intervensi lebih kecil dari kelompok kontrol dengan perbedaan yang sangat signifikan (p -value 0,000). Temuan ini menguatkan bahwa relaksasi autogenik bisa menjadi salah satunya pilihan untuk mengatasi stres, karena ini adalah terapi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup klien DM tipe II.

Hermanto, Sukartini, & Yunitasari (2020) menyatakan bahwa tatalaksana nonfarmakologi pada pasien kanker untuk mengurangi cemas adalah latihan autogenik. Terapi autogenik adalah relaksasi mental mendalam sebagai teknik dalam bidang meditasi. Selain itu, ini adalah jenis psikoterapi yang didasarkan pada sugesti otomatis dan telah digunakan sebagai teknik untuk mengurangi insomnia, mengurangi kecemasan, dan stres. Terapi autogenik juga didefinisikan secara operasional untuk mencakup parameter tradisional dan klinis dengan pendekatan menggunakan teknik relaksasi spesifik dan jelas yang melibatkan relaksasi otot yang diinduksi (Holland, B., Gosselin, K., & Mulcahy, A., 2017). Selain itu, hal senada juga disampaikan oleh Putri, Susanti, dan Amalia (2022) yang menyatakan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan (p -value=0,000 < α =0,05) secara bermakna pada ibu hamil primigravida di Puskesmas Merdeka Palembang.

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan manajemen nonfarmakologi yaitu relaksasi napas dalam, relaksasi autogenik, dan mendengar mural. Relaksasi autogenik adalah salah satu terapi nonfarmakologi dengan menggunakan diri sendiri sebagai pusat terapi dengan menggunakan kata-kata afirmasi yang dapat menenangkan pikiran. Hasil penelitian selama 3 hari dengan intervensi teknik relaksasi autogenik terdapat penurunan dari tingkat ansietas sedang menjadi ansietas ringan (Kholifah, Mursiah, & Ernawati, 2024).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tanda dan gejala ansietas setelah penerapan terapi autogenik. Hasil ini merekomendasikan perlunya penelitian selanjutnya untuk melihat efektivitas penerapan terapi autogenik terhadap tanda dan gejala ansietas pada pasien skizofrenia dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan kelompok kontrol serta mengeksplor perbandingan dengan terapi lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Lampung Utara (2024). Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2024.
- Farida, I., Meirina, & Nuraeni, A. (2024). Relaksasi Autogenik Menurunkan Stres Klien DM Tipe II. *Trend And Issue In Healthcare*, 1(1).
- Hasanah, N., Khotimah, H., & Tauriana, S. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Mengurangi Cemas pada Pasien Pre OP dengan Kolelitiasis di Ruang Rawat Inap Tulip Lantai 2. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(3), 549-555.
- Holland, B., Gosselin, K., & Mulcahy, A. (2017). The Effect of Autogenic Training on Self-Efficacy, Anxiety, and Performance on Nursing Student Simulation. *Nurs Educ Perspect*, 38(2):87-9.
- Mawaddah, N., Mujiadi, & S.A., R. (2019). Penatalaksanaan Masalah Keperawatan Ansietas pada Pasien dengan Penyakit Fisik di RSI Sakinah Kabupaten Mojokerto. Prosiding Seminar Nasional, 326-334. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/PSN/article/view/474/435>
- Kholifah, N., Mursiah, M., & Ernawati, E. (2024). Asuhan Keperawatan pada Pasien G4P2A1 H 30 Minggu Ibu PEB dengan Pemberian Intervensi Relaksasi Autogenik terhadap Ansietas di Ruang Aster RSUD Kabupaten Tangerang. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 91-100. <https://doi.org/10.5455/nutricia.v6i2.5214>
- Putri, P., Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(2), 133-140.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2019). Terapi Autogenik terhadap Kondisi Psikologis Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 139-148.
- Solehati, T. & Kosasih. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.