JNJ
Jambura Nursing Journal pISSN: 2654-2927 eISSN: 2656-4653

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RSUD PROF. DR. H. ALOEI SABOE KOTA GORONTALO

Penulis : Rosmin Ilham[1], Haslinda Damansyah[2], Indi Kasim[3]

1. Dosen Prodi Keperawatan Unversitas Muhammadiyah Gorontalo
2. Dosen Prodi Keperawatan Unversitas Muhammadiyah Gorontalo
3. Mahasiswa Prodi Keperawatan Univertas Muhammadiyah Gorontalo

E-mail: rosminilham@umgo

Abstrak

Gagal Ginjal Kronis merupakan penyakit tidak menular yang berdampak besar terhadap morbiditas, mortalitas dan sosial ekonomi masyarakat. Salah satu terapi non farmakologi adalah terapi tekhnik relaksasi Autogenik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Desain penelitian ini menggunakan pra eksperiment, *one group pre-test post-test.*Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang menjalani hemodialisa berjumlah 28 lansia. Jumlah sampel menjadi 15 responden. Analisa data menggunakan analisis uji statistik Paried Sampel Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik sebahagian besar dalam kategori stres parah 9 responden (60 %) dan setelah diberikan teknik relaksasi autogenik sebahagian besar dalam kategori stres ringan 10 responden (66,6%). Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa di RSUD. Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo dengan menggunakan uji statistik Paried Sampel Test dengan nilai p-value = 0,009. Teknik relaksasi autogenik salah satu terapi untuk mengurangi tingkat stres pada lansia yang sementara menjalani hemodialisa.

Kata kunci: Gagal Ginjal Kronis, Hemodialisa, Relaksasi Autogenik, Stres

JNJ
Jambura Nursing Journal pISSN: 2654-2927 eISSN: 2656-4653

Abstract

One non-communicable disease that significantly affects morbidity, mortality, and socioeconomic circumstances in society is chronic kidney failure. Autogenic relaxation technique therapy is one of the non-pharmacological treatments. This study sought to ascertain how autogenic relaxation techniques affected the stress levels of senior citizens receiving hemodialysis at RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe in Gorontalo City. Pre-experiment and one group pre-test and post-test are used in this study design.The 28 senior patients receiving hemodialysis made up the study's population. Fifteen respondents made up the sample size. The Paried Sample Test statistical technique was performed to analyze the data. According to the findings, the majority of respondents (nine, or 60%) had stress levels in the severe stress category prior to receiving the autogenic relaxation approach, while the majority of respondents (ten, or 66.6%) had stress levels in the mild stress category following the autogenic relaxation technique. The study's conclusion is that autogenic relaxation techniques have an impact on the stress levels of senior citizens receiving hemodialysis at RSUD. Using the Paried Sample Test statistical test, Prof. Dr. H. Aloei Saboe of Gorontalo City obtained a p-value of 0.009. Òne method for Òne method for lowering stress levels in elderly patients receiving tempotary hemodialysis is the autogenic relaxation technique.

Key words: Stress, Autogenic Relaxation, Hemodialysis, Chronic Kidney Failure

Pendahuluan

Gagal Ginjal Kronis merupakan penyakit tidak menular yang berdampak besar terhadap morbiditas, mortalitas, dan sosial ekonomi masyarakat. (Damayantie et al., 2022). Gagal ginjal kronik yaitu kondisi di mana terjadi kerusakan ginjal yang progesif, ditandai dengan penumpukan uremia (urea dan limbah lainnya dalam darah) serta komplikasinya jika tidak diobati dengan dialisis atau transplantasi ginjal.(Damanik, 2020) Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian penyakit Ginjal Kronis (PGK) di seluruh dunia mencapai sekitar 10 % dari populasi. Sementara itu, jumlah pasien PGK yang menjalani hemodialisa (HD) diperkirakan mencapai 1,5 juta orang di seluruh dunia. Menurut data Riskesdas Provinsi Gorontalo pada tahun 2019 mencapai 442 orang. Pada tahun 2020 angka tersebut mengalami penurunan menjadi 201 orang, namun meningkat lagi pada tahun 2021 menjadi 241 orang di provinsi Gorontalo.(Hinur et al., 2023)

Hemodialisa (HD) merupakan modalitas pengobatan pengganti ginjal yang paling umum pada pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir. (Rahmawati & Rochmawat, 2022).

Hemodialisa (HD) memiliki dampak tertentu pada pasien. Lansia merupakan tahap akhir dari perjalanan kehidupan manusia, dimulai dari lahir hingga mencapai usia lebih dari 60 tahun. Secara keseluruhan, lansia mengalami penurunan biologis, termasuk penurunan massa tulang dan otot, yang dapat menyebabkan ketidak seimbang yang berisiko terhadap kejadian jatuh. Stres merupakan kondisi yang timbul akibat perubahan-perubahan lingkungan dan di

anggap menantang serta mengancam keseimbangan dinamis seseorang. Pada lansia, stres seringkali disebabkan oleh faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam menerima kondisi mereka. Relaksasi Autogenik merupakan bentuk intervensi mind-body yang bersumber dari dalam diri sendiri. Teknik melibatkan pengulangan kata-kata atau kalimat pendek yang dapat menenangkan pikiran, serta memotivasi diri sendiri dengan membayangkan keadaan yang tenang dan damai, sambil fokus pada detak jantung dan pengaturan nafas.(Rizky et al., 2020). Teknik ini bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja disaat sudah merasakan stres. Menurut penelitian yang di lakukan oleh (Anita & Husada, 2020) Dengan judul "Gambaran Tingkat Depresi Pada Pasien GGK Yang Menjalani Terapi Hemodialisa" Di temukan bahwa pasien yang menjalani hemodialisa, sebanyak 47,8% mengalami tingkat stres yang tinggi dan 38,2% mengalami tingkat depresi yang tinggi dan mempengaruhi masalah tekanan batin yang di alami lansia selama proses hemodialisa. Tujuan dalam penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa Di RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Gorontalo.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian ekspreriment,one group *pre-test post-test*. Desain ini digunakan untuk melihat pengaruh sebab akibat dengan cara membuat subject diberikan dua kali pengukuran atau diobservasi sebanyak 2 kali dengan diantaranya diselingi oleh satu kali intervensi.(Mulyadi, 2019). Hal ini dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe.

Hasil Penelitian

4.1.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 15 responden yang dipilih di ruang hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Dari keseluruhan responden, diperoleh gambaran karakteristik yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menjalani hemodialisa (HD), dan penyakit penyerta. Karakteristik. Karaktersitik responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini disajikan pada tabel 4 berikut ini :

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik berdasarkan umur responden di ruangan hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Dapat di lihat dari tabel berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Umur Responden Di Ruangan Hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
60-65	11	73,3
66-70	4	26,8
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1, menunjukkan sebagaian besar responden di ruangan hemodialisa RSUD Prof. DR. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo berbeda pada kategori usia 60-65 tahun, dengan jumlah 11 responden (73,3%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Di Ruangan Hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	4	26,6
Perempuan	11	73,4
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 mengenai distibusi responden berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa 15 responden, jenis kelamin yang terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 10 responden (66,7%), sedangkan yang sedikit adalah laki-laki dengan jumlah 5 responden (33,3%).

3. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.3 Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Responden Di Ruang Hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (n)	Presentase (%)
SMA	11	73,3
SMP	1	6,6
S1	3	20,1
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa pendidikan responden di ruang hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo, sebagian besar pada katagori SMA berjumlah 11 responden (73.3%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakterisitik berdasarkan pekerjaan dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.4 Karakteristik Pekerjaan Responden Di ruangan Hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
IRT	9	60,1
Wiraswasta	2	13,3
Pedagang	2	13,3
petani	2	13,3
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa pekerjaan responden di ruangan hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo sebahagian besar pada kategori IRT berjumlah 9 responden (60,1%).

5. Lama Hemodialisa

Karakteristik berdasarkan lama hemodialisa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5 Karakteristik berdasarkan lama hemodialisa responden di ruang hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<4	7	46,6
≥ 4	8	53,4
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan sebagian besar responden di ruang hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo memiliki lama hemodialisa 4 bulan atau lebih, dengan jumlah 8 responden (53,4%).

6. Penyerta penyakit

Karakteristik berdasarkan penyerta penyakit dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Karakteristik berdasarkan penyerta penyakit responden di ruang hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Penyakit	Frekuensi (n)	Presentase (%)
DM	3	20
Hipertensi	9	60
Asam Urat	2	13,3
Magh	1	6,7
Total	15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa penyerta penyakit responden di ruangan hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo sebagian besar pada kategori hipertensi berjumlah 9 responden (60%).

4.1.2 Analisis Univariat

1. Distribusi Responden Berdasarkan Teknik Relaksasi Autogenik Sebelum Perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh distribusi responden berdasarkan teknik relaksasi autogenik seblum perlakuan, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Teknik Relaksasi Sebelum Perlakuan Di Ruang Hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo

Teknik Relaksasi Autogenik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sedang	3	20
Parah	9	60
Sangat parah	3	20
Total	15	100

Sumber : Data Primer,2024

Dari tabel 4.7 tentang distribusi responden tingkat stres sebelum perlakuan diketahui bahwa 15 responden yang terbanyak yaitu tingkat stres yang parah dengan jumlah 9 responden (60%) stres

2. Distribusi Responden Berdasarkan Teknik Relaksasi Autogenik Sesudah Perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh distribusi responden berdasarkan teknik relaksasi autogenik setelah perlakuan, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Distribusi Responden Berdasarkan Teknik Relaksasi Autogenik Sesudah Perlakuan Di Ruang Hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kta Gorontalo

Teknik Relaksasi Autogenik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	1	6,6
Ringan	10	66,6
Sedang	4	26,8
Total	15	100

Sumber : Data Primer,2024

Dari tabel 4.8 distribusi responden berdasarkan teknik autogenik distribusi responden berdasarkan teknik relaksasi autogenik setelah perlakuan, diketahui bahwa 15 responden, yang terbanyak mengalami tingkat stres ringan, yaitu sebanyak 10 responden (66,6%). Sedangkan tingkat stres normal tercatat pada 1 responden (6,6%).

4.1.3 Analisis Bivariat

Pada pengujian ini, dilakukan uji T (paried-test). Dalam pengambilan keputusan berdasarkan uji paried t-test, jika nilai probabilitas (sig. 2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Sebaliknya, jika nilai probabilitas (sig. 2-tailed) > 0,05, maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, yang berarti tidak ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadaptingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Tabel 4.9 Distribusi Responden Berdasarkan Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Tekanik relakasasi autogenik	Mean	N	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Pre	4.00	15	.655	.000
Post	2.20	15	.561	

Sumber : Data Primer,2024

Berdasarkan tabel 4.9, pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Sebelum melakukan analisis bivariat, penelitian terlebih dahulu menguji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-

Smirnov, dengan nilai signifikan 0.000 untuk semua data sebelum data dan setelah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan analisis uji statistik Paired Sampel Test. Pada pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan, diperoleh nilai p-value = 0.009, yang berarti terhadap pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Pembahasan

4.1.4 Analisis Univariat

1. Tingkat Stres Pada Lansia Yang Menjalani Hemodialisa Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik

Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 15 responden sebelum perlakuan, sebagian besar mengalami tingkat stres parah sebanyak 9 responden (60%). Hal ini menunjukkan bahwa 60% responden memiliki tingkat stres parah.hal ini disebabkan oleh karena responden selalu emosi dan mudah gelisah. Selain itu, dilakukan wawancara dengan beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka merasa marah ketika saat emosi dan mudah gelisa. Menurut teori (Kurniawan, 2019) emosi merupakan keadaan yang timbul akibat situasi tertentu dan cenderung terkait dengan perilaku yang mengarah (approach) atau menghindar (avoidance) terhadap sesuatu. Perilaku tersebut biasanya disertai dengan ekspresi fisik. Emosi juga dapat dipahami sebagai reaksai subjektif yang diekspresikan oleh seseorang, dan sering kali diasosiasikan dengan perubahan fisiologis serta tingkat laku. Mudah gelisah adalah suatu kondisi yang hampir pasti dialami oleh setiap orang dan mudah gelisah merupakan respons tubuh yang normal terhadap situasi yang dianggap menekan atau mengancam kehidupan, mudah gelisah juga dapat dipahami sebagai perasaan takut terhadap segala sesuatu yang timbul akibat antisipasi terhadap bahaya, yang membuat individu bersiap untuk menghadapi ancaman tersebut.(Saraswati, 2019)

Hal tersebut didukung oleh penelitian (Prasasti et al., 2021) dengan judul terapi teknik relaksasi autogenik terhadap kondisi psikologis pasien CKD yang menjalani hemodialisa di dapatkan hasil uji statistik didapatkan nilai p value=0,000. (p=0,0001). dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres.

Di dukung oleh penelitian (Saputri & Rahayu, 2019) menunjukkan bahwa sebelum intervensi pada kelompok intervensi sebagian besar pasien mengalami depresi dalam kategori normal, yaitu sebanyak 39 lansia mengalami depresi sementara hanya 1 pasien yang mengalami

depresi sangat berat. Pada kelompok kontrol sebelum intervensi sebagian besar pasien mengalami kecemasan dalam kategori normal, dengan jumlah 48 pasien, sementara hanya 4 pasien yang mengalami kecemasan sangat berat. Hasil penelitian juga membuktikan bahwa uji korelasi Wilcoxon pada kelompok intervensi menghasilkan p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan efektifitas terapi autogenik dalam menurunkan depresi pada lansia CKD yang menjalani hemodialisa. Rata-rata skor depresi sebelum terapi adalah 18,55 dan setelah diberikan terapi autogenik, skor depresi menurun menjadi 8,26

Pemebrian teknik terapai autogenik terbukti berpengaruh terhadap penurubab depresi lansia. Dalam penelitian tersebut responden yang diberikan terapi autogenik menunjukkan penurunan tingkat depresi dan merasa lebih tenang, rileks, dan damai selama terapi. Responden juga merasa lebih bersemangat dalam menjalani hidup setelah mengikuti terapi, yang didukung oleh kalimat-kalimat positif yang disampaikan sebagai motivasi. Perasaan pasitif ini mengurangi kecemasan dan beban emosional responden. Selain menggunakan kalimat-kalimat positif, terapi autogenik juga dapat dikombinasikan dengan doa, zikir, atau aktivitas spritual lainnya, yang dapat meningkatkan perasaan dan pikiran positif responden, sehingga berdampak baik pada kesejateraan mental mereka.

2. Tingkat Stres Pada Lansia Yang Menjalani Hemodialisa Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 15 responden sebelum perlakuan sebagian besar mengalami tingkat stres parah, yaitu sebanyak 9 responden (60%). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi autogenik, dari 9 responden yang mengalami stres parah, terjadi penurunan tingkat stres menjadi normal pada 1 responden (11,1%), stres ringan pada 7 responden (77,8%) dan stres sedang pada 1 responden (11,1%). Selain itu, sebelum perlakuan terdapat 3 responden (20%) yang mengalami stres berat. Setelah intervensi dari 3 responden tersebut, terjadi penurunan stres menjadi stres ringan pada 1 responden 33,3%) dan stres sedang pada 2 responden (66,7%).

Teknik relaksasi autogenik ini nampak dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti setelah melakukan intervensi teknik relaksasi autogenik. Hal ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi autogenik merupakan terapi yang mengacu pada konsep di mana fungsi-fungsi tubuh tidak lagi di anggap terpisah dari pikiran yang berfokus pada diri sendiri. Teknik ini membantu individu secara sadar memberikan perintah kepada dirinya sendiri untuk melawan efek stres yang berbahaya bagi tubuh. Ide dasar dari teknik relaksasi autogenik adalah untuk

mengarahkan pikiran berdasarkan sugesti, sehingga individu dapat mengurangi respons stres yang menganggu pikiran. Teknik relaksasi autogenik juga membantu individu dalam megendalikan beberapa fungsi tubuh seperti frekuensi jantung dan aliran darah yang sering meingkatkan saat seorang merasa cemas.

Stres merupakan fenomena umum yang dialami oleh semua orang. Dalam ilmu psikologi, stres yaitu merujuk pada perasaan tertekan dan ketegangan mental. Meskipun tingkat stres rendah dapat bermanfaat dan bahkan sehat, stres juga dapat dimiliki dampak positif seperti meningkatkan kinerja. Stres yang positif dianggap penting untuk motivasi, adaptasi, dan respons terhadap lingkungan sekitar. Namun, tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan masalah biologis,psikologis dan sosial yang serius, bahkan membahayakan individu. Stres dapat berasal dari faktor eksternal dalam lingkungan atau dari persepsi internal individu.(Nur & Mugi, 2021)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Supriyanti & Kustriyani, 2024) diketahui dari 15 responden (75%) berada pada tingkat stres sedang sebelum menerima intervensi relaksasi autogenik. Setelah diberikan intervensi tersebut, sebagian besar responden yaitu 14 responden (70%), mengalami penurunan tingkat stres dan berada pada tingkat stres ringan.

4.1.5 Analisis Bivariat

1. Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan analisi uji statistik Paired Sampel Test, pada pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan, diperoleh nilai p-value = 0,009. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 15 responden sebelum perlakuan sebagian besar mengalami tingkat stres parah, yaitu sebanyak 9 responden (60%). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi autogenik, dari 9 responden yang mengalami stres parah, terjadi penurunan tingkat stres menjadi normal pada 1 responden (11,1%), stres ringan pada 7 responden (77,8%) dan stres sedang pada 1 responden (11,1%). Selain itu, sebelum perlakuan terdapat 3 responden (20%) yang mengalami stres berat. Setelah intervensi dari 3 responden tersebut, terjadi

penurunan stres menjadi stres ringan pada 1 responden 33,3%) dan stres sedang pada 2 responden (66,7%).

Penelitian ini didukung oleh (Retnowati et al., 2021). Teknik Relaksasi Autogenik merupakan relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Menginstruksikan bagian tubuh untuk merasakan sensai berat dan hangat, menjaga detak jantung dan napas tetap stabil, merileksan perut, dan merasakan kesegaran dahi. Selanjutnya, ulangi perintah yang paling sederhana dan relevan untuk mengurangi gejala stres.

Teori ini di dukung oleh (Widari & Erika, 2019). Teknik relaksasi merupakan sebuah intervensi keperawatan mandiri yang bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri. Teknik ini memberikan individu kontrol atas dirinya saat mengalami stres, dan dapat diterapkan baik saat seseorang dalam keadaan sakit maupun sehat.(I. mikawa, 2019). Relaksasi autogenik adalah salah satu teknik dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi seperti hipertensi, karena teknik ini diharapkan dapat mengurangi ketegangang tubuh yang menjadi salah satu penyebab hipertensi.

Menurut (Arif et al., 2019) Teknik relaksasi juga bermanfaat adalah Teknik relaksasi autogenik mengacu pada konsep baru di mana fungsi-fungsi spesifik tubuh tidak lagi dianggap berjalan secara terpisa dari pikiran yang terfokus pada diri sendiri. Teknik ini membantu individu mengahikan secara sadar perintah dari dirinya sendiri, yang dapat melawan efek stres berbahaya bagi tubuh. Ide dasar dari teknik relaksasi autogenik untuk mengahlikan pikiran berdasarkan anjuran, sehingga individu dapat mengurangi respon stress yang mengganggu pikiran.

Di samping itu menurut Unique, (2019) Teknik Relaksasi Autogenik juga menjaga detak jantung dan napas tetap stabil, serta merilekskan perut sambil membuat dahi terasa segar dan dingin. Instruksi yang paling sederhana dan relevan untuk mengurangi gejala stres dan relaksasi autogenik juga membantu individu dalam mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti frekuensi jantung dan aliran darah yang sering mingkatkan saat seorang merasa cemas.

Penelitian ini sejalan dengan (Prasasti et al., 2021) dengan judul Efektivitas Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Hipertensi Penelitian ini menggunakan, metode experimen dengan menggunakan desain pretest and posttest wiht control gruop. Hasil penelittian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik (p=0.000) dan tingkat kecemasan responden (p=0.000) setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik yang diberikan sealama dua-tiga kali sehari selama 15 menit.

Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 15 responden sebelum perlakuan, terdapat 3 responden(20%) yang mengalami stres berat Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi autogenik dari 3 responden yang mengalami stres berat terjadi penurunan stres menjadi stres ringan 1 responden (33,3%), dan stres sedang 2 responden (66,7%).

Pada penelitian ini sebelum perlakuan, terdapat 3 responden(20%) yang mengalami stres sedang Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi autogenik dari 3 responden yang mengalami stres berat terjadi penurunan stres menjadi stres ringan 2 responden (66,7%), dan tidak ada perubahan 1 responden (33%) yaitu tetap berada pada katagori stres sedang .

1 responden (33%) tidak mengalami perubahan yaitu tetap berada pada katagori stres sedang hal ini disebabkan oleh karena responden ini menderita penyakit asam urat dimana pada saat melakukan teknik relaksasi autogenik penderita dalam keadaan nyeri

Teori ini didukung oleh (Teogorejo & Teogorejo, 2022) Penyakit asam urat atau arthritis gout adalah jenis penyakit sendi yang terjadi akibat tingginya kadar asam urat dalam darah. Beberapa penyebab penyakit asam urat antara lain gangguan metabolisme purin, kelainan ginjal, penggunaan obat-obatan berlebihan, kegemukan, dan konsumsi makanan tertentu Penyakit asam urat dapat menyebabkan nyeri yang tak tertahankan, yang berasal dari munculnya kristal urat di sendi akibat tingginya kadar asam urat dalam darah. Pada saat intervensi ,responden merasakan nyeri sehingga tidak kooperatif melalukan tekhnik relaksasi autogenik dan menyebabkan tidak terjadi penurunan stres.

Simpulan

1. Teknik relaksasi autogenik sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik bahwa 15 responden yang terbanyak yaitu tingkat stres yang parah dengan jumlah 9 responden (60%)
2. Teknik relaksasi autogenik sesudah dilakukan teknik relaksasia autogenik diketahui bahwa 15 responden, yang terbanyak mengalami tingkat stres ringan,yaitu sebanyak 10 responden (66,6%). Sedangkan tingkat stres normal tercatat pada 1 responden (6,6%).
3. Terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Menunjukakn berdasarkan uji statistik Paired Sampel Test, pada pengukuran tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan diperoleh nilai p- value = 0,009.

Daftar Pustaka

Anita, D. C., & Husada, I. S. (2020). Depresi pada Pasien Hemodialisa Perempuan Lebih Tinggi. *Proceeding of The URECOL*, *2*, 277–288.

Arif, M., Amalia, E., Sesrianty, V., & Maidaliza. (2019). Pemberian Intervensi Tekhnik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, *1*(1), 35–39.

Damanik, H. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, *6*(1), 80–85. https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.365

Damayantie, N., Rusmimpong, R., Mashudi, M., & Ditiaharman, R. (2022). Analisis Faktor Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *6*(1), 585–592. https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4647

Hinur, F., Yunus, P., & Pakaya, A. W. (2023). Gambaran Pengetahuan Pasien Gagal Ginjal Kronik tentang Terapi Hemodialisis di Rsud Toto Kabila. *Jurnal Ilmu Kesehatan Gizi*, *1*(1).

I. mikawa, t. igarashi. (2019). Abdominal pain. *[Chiryō] [Therapy]*, *45*(1), 240–248.

Kurniawan, E. (2019). Studi Deskriptif Pengelolaan Emosi Marah pada Sopir Bus AKDP. *R Simorangkir*, *1995*.

Mulyadi, M. (2019). Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya [Quantitative and Qualitative Research and Basic Rationale to Combine Them]. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, *15*(1), 128–138.

Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, *18*(1), 20–30.

Prasasti, N., Solihat, W., Waily, R., Alferina, R., Solla, D., & Pradana, A. A. (2021). Efektivitas Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien. *Jurnal Mitra Kesehatan*, *4*(1), 43–47. https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.103

Rahmawati & Rochmawat. (2022). *Hubungan health literacy dengan tingkat stres pada pasien lansia hemodialisa di rsud prof. dr. h. aloei saboe kota gorontalo*. *4*(02), 7823–7830.

Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kabupaten Malang. *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*, *13*(2), 20–30.

Rizky, W., Insani, A., & Widiastuti, A. (2020). Pengaruh terapi relaksasi Autogenik terhadap penderita diabetes melitus tipe 2. *Indonesian Journal of Health Development*, *2*(2), 137–144.

Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2019). Terapi Autogenik Terhadap Kondisi Psikologi Pasien Ckd Yang Autogenic Therapy To Psychological Aspects of Ckd Patients Undergoing Hemodialysis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *2*(3), 139–148.

Saraswati. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Dan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya*.

Supriyanti, E., & Kustriyani, M. (2024). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *8*(2), 53–58. https://doi.org/10.33655/mak.v8i2.192

Teogorejo, S., & Teogorejo, S. (2022). *HUBUNGAN NILAI VISUAL ANALOGUE SCALE (VAS) DENGAN AKTIFITAS FISIK PADA PENDERITA ASAM URAT DI DUSUN Relationship of Visual Analogue Scale (VAS) Value with Physical Activity Patients*. *000*, 1338–1350.

Widari, N. P., & Erika, U. P. (2019). Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ilmu Keperawatan Respati*, *4*(2), 68–79.