

PENGARUH TERAPI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN DENGAN SPINAL ANESTESI

Rizky Fadillah Akbar¹, Marta Tania Gabriel Ching Cing², Wahyu Riyaningrum³, Tati Hardiyani⁴

Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: martadenniach@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 7 Bulan : Juli Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<i>Preoperative anxiety is one of the most common psychological problems experienced by patients undergoing surgical procedures, particularly those receiving spinal anesthesia. If not managed appropriately, this condition may disrupt physiological responses and increase the risk of perioperative complications. One non-pharmacological approach that can be utilized to alleviate anxiety is autogenic relaxation therapy. This study aimed to analyze the effect of autogenic relaxation therapy on anxiety levels among preoperative patients undergoing spinal anesthesia at RST Wijayakusuma Purwokerto. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. A total of 32 respondents were selected through purposive sampling. Anxiety levels were assessed before and after the intervention using the Amsterdam Perioperative Anxiety and Information Scale (APAIS). Data normality was evaluated using the Shapiro-Wilk test, while differences in mean anxiety scores before and after the intervention were analyzed using the Paired Sample t-test. The results demonstrated a statistically significant reduction in anxiety levels following the administration of autogenic relaxation therapy, with a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$). These findings indicate that autogenic relaxation therapy is effective in reducing anxiety among preoperative patients undergoing spinal anesthesia at RST Wijayakusuma Purwokerto. Therefore, it may be considered a viable non-pharmacological intervention in perioperative nursing care.</i> Keywords : Autogenic Relaxation Therapy; Preoperative Anxiety; Spinal Anesthesia; Perioperative

Abstrak

Kecemasan praoperasi merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan, terutama pada prosedur dengan spinal anestesi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan gangguan respons fisiologis dan meningkatkan risiko komplikasi selama periode perioperatif apabila tidak ditangani secara optimal. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan tersebut adalah terapi relaksasi autogenik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien spinal anestesi di RST Wijayakusuma Purwokerto. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Sebanyak 25 responden dipilih melalui teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi

menggunakan instrumen Amsterdam Perioperative Anxiety and Information Scale (APAIS). Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk test, sedangkan analisis perbedaan rerata dilakukan dengan Paired Sample t-test. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecemasan secara bermakna setelah pemberian terapi autogenik. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada pasien praoperasi dengan spinal anestesi di RST Wijayakusuma Purwokerto dan berpotensi diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan keperawatan perioperative.

Kata Kunci : Anestesi Spinal; Kecemasan; Terapi Relaksasi Autogenik

A. PENDAHULUAN

Dalam pelayanan kesehatan, pembedahan menjadi salah satu intervensi medis yang memiliki kontribusi signifikan dalam upaya penatalaksanaan pasien. Prosedur ini bertujuan untuk menyelamatkan nyawa, mencegah terjadinya disabilitas, serta meminimalkan kemungkinan munculnya komplikasi akibat suatu penyakit atau kondisi tertentu (Parlin & Buaton, 2024). Berlandaskan data dari *World Health Organization* (2020), menunjukkan bahwa sekitar 234 juta tindakan operasi dilakukan setiap tahunnya di rumah sakit di berbagai negara. Dari angka tersebut, sebanyak 1,2 juta prosedur pembedahan tercatat dilakukan di Indonesia. Sementara itu, berdasarkan data Kemenkes RI (2021), tindakan operasi termasuk satu diantara terapi yang banyak digunakan, menempati urutan ke-11 dari 50 jenis pengobatan penyakit. Dari keseluruhan tindakan bedah yang dilakukan, sekitar 32% merupakan operasi elektif yang telah dijadwalkan sebelumnya dan tidak bersifat emergensi. Selain itu, tindakan operasi besar diperkirakan mencakup 32% dari keseluruhan kasus penyakit yang memerlukan penanganan pembedahan di Indonesia.

Sebagian besar pasien yang berada pada fase praoperatif mengalami kecemasan pada tingkat sedang dengan proporsi mencapai 65,62%. Kondisi tersebut umumnya dipicu oleh berbagai kekhawatiran yang berkaitan dengan tindakan pembedahan yang akan dijalani, seperti rasa takut terhadap prosedur operasi, kecemasan mengenai kemungkinan memburuknya kondisi kesehatan setelah tindakan dilakukan, serta ketakutan terhadap risiko kematian apabila hasil operasi tidak sesuai dengan yang diharapkan (Nugroho., 2025). Sebelum menjalani tindakan operasi, banyak pasien mengalami kecemasan, sehingga kondisi ini tercatat sebagai fenomena yang umum terjadi di berbagai negara. Di Amerika Serikat, prevalensi kecemasan praoperasi dilaporkan mencapai lebih dari 28%, dengan jenis kelamin perempuan

dikaitkan dengan kemungkinan terjadinya kecemasan yang lebih besar dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Secara internasional, diperkirakan sekitar satu dari lima penduduk dunia atau sekitar 20% populasi mengalami kecemasan menjelang prosedur pembedahan. Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan berada pada rentang 9% hingga 12% dari jumlah penduduk. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi kecemasan pada kelompok usia dewasa mencapai 11,6%. Angka tersebut meningkat secara signifikan pada pasien yang akan menjalani operasi, dengan prevalensi kecemasan berkisar antara 75% hingga 90%. Data di Jawa Tengah pada tahun 2020 menunjukkan adanya 14.790 kasus gangguan kecemasan praoperasi, sementara sekitar 80% pasien yang menjalani tindakan bedah mengalami kecemasan sebelum operasi berlangsung (Hastuti, 2024).

Sebagai salah satu teknik anestesi yang umum digunakan, anestesi spinal dilaporkan memiliki angka penggunaan yang tinggi, yaitu sekitar 80% dibandingkan anestesi umum (Zulkipli *et al.*, 2025). Pemilihan teknik ini didasarkan pada sejumlah kelebihan, termasuk biaya pelaksanaan yang lebih terjangkau, tingkat keselamatan yang tinggi, serta tidak diperlukannya agen anestesi berbentuk gas selama prosedur berlangsung (Krisdayanti *et al.*, 2025). Dari aspek klinis, anestesi spinal memiliki beberapa keuntungan, yaitu menghasilkan efek anestesi dalam waktu yang relatif cepat, menurunkan kemungkinan terjadinya komplikasi, memberikan kontrol nyeri yang optimal selama operasi dan berlanjut hingga fase pascaoperatif, mempercepat proses pemulihan pasien, serta mempertahankan kesadaran pasien selama tindakan pembedahan (Liu, 2024). Namun demikian, studi terdahulu melaporkan bahwa Kecemasan sebelum tindakan pembedahan cenderung lebih menonjol pada pasien yang akan menjalani anestesi spinal dibandingkan pada pasien yang menerima anestesi umum (Padilah *et al.*, 2024).

Tingkat kecemasan yang dialami setiap pasien dapat berbeda-beda karena dipengaruhi oleh pengalaman individu serta berbagai faktor yang melatarbelakanginya. Pada sebagian pasien, kecemasan muncul sebagai respons alami yang sulit diprediksi, terutama pada individu yang berada dalam fase praoperatif dan belum pernah menjalani tindakan pembedahan sebelumnya (Kusmiran, 2026). Selain memengaruhi kondisi psikologis, kecemasan pada periode praoperasi juga berkaitan dengan berbagai konsekuensi klinis, seperti peningkatan nyeri setelah operasi, terjadinya mual dan muntah pascaoperatif, serta proses penyembuhan yang lebih lama sehingga berpotensi memperpanjang durasi perawatan di rumah sakit (V. R. Putri *et al.*, 2024).

Upaya penurunan kecemasan praoperatif telah banyak dilakukan melalui penerapan berbagai teknik relaksasi, seperti *progressive muscle relaxation*, *guided imagery*, serta *autogenic training*. Ketiga pendekatan tersebut telah menjadi fokus berbagai penelitian karena dinilai mampu meningkatkan kenyamanan psikologis pasien sebelum prosedur bedah (Rihi et al., 2020).

Relaksasi autogenik merupakan metode terapi nonfarmakologis yang memanfaatkan diri sendiri sebagai fokus utama, melalui penggunaan kalimat singkat atau afirmasi yang dapat membantu menenangkan pikiran. Relaksasi ini dapat membantu pasien merasa nyaman dan tenang dengan mengalihkan perhatian pada pernapasan serta detak jantung, sehingga mengurangi ketegangan fisik yang dirasakan (Nani et al., 2021).

Data rekam medis di RST Wijayakusuma Purwokerto menunjukkan bahwa selama periode Desember hingga Februari 2025 terdapat 105 pasien yang menjalani prosedur pembedahan dengan menggunakan anestesi spinal sebagai teknik anestesi regional. Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi pasien, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 pasien praoperatif di Bangsal Antasena yang direncanakan menjalani tindakan dengan spinal anestesi. Hasil wawancara memperlihatkan bahwa 30% pasien berada pada kategori kecemasan ringan, 60% pada kategori kecemasan sedang, dan 10% pada kategori kecemasan berat. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari perawat ruang rawat bedah, penanganan kecemasan pada pasien praoperasi selama ini lebih banyak dilakukan melalui terapi farmakologis, sementara pendekatan nonfarmakologis, terutama teknik relaksasi autogenik yang memiliki risiko sangat rendah, belum diterapkan secara khusus. Temuan tersebut menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi autogenik dalam menurunkan kecemasan pada pasien praoperatif yang akan menjalani tindakan pembedahan dengan spinal anestesi di RST Wijayakusuma Purwokerto.

Font yang digunakan adalah cambria ukuran 12 pt dengan space 1,5 dan after 6 pt. Menggunakan paragraph kedalam dan rata kiri kanan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental melalui rancangan one group pretest–posttest. Populasi penelitian adalah seluruh pasien yang mengalami kecemasan praoperasi dan akan menjalani tindakan pembedahan dengan spinal anestesi di RST Wijayakusuma Purwokerto, sebanyak 305 pasien berdasarkan data periode Januari–Maret 2025. Sampel penelitian berjumlah 25 responden yang dipilih menggunakan

teknik nonprobability sampling dengan metode purposive sampling. Kriteria inklusi penelitian meliputi pasien yang mengalami kecemasan praoperasi dan akan menjalani spinal anestesi, berusia 18–60 tahun, memiliki fungsi pendengaran yang baik, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Penelitian dilaksanakan di Bangsal Antasena RST Wijayakusuma Purwokerto pada bulan Desember 2025. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi menggunakan kuesioner Amsterdam Perioperative Anxiety and Information Scale (APAIS). Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat dilakukan melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Paired Sample t-test untuk mengetahui perbedaan rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi autogenik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden termasuk dalam kategori dewasa awal (26-44 tahun) sebanyak 11 orang (44,8%). Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 20 orang (80,0%). Seluruh responden belum pernah menjalani operasi dengan jumlah 25 orang (100%).

Tabel 1.1 Hasil Analisis Univariat Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Operasi

Karakteristik	<i>f</i>	%
Usia		
Remaja (18-25 tahun)	8	32.0
Dewasa awal (26-44 tahun)	11	44.8
Dewasa akhir (45-64 tahun)	6	24.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	20.0
Perempuan	20	80.0

Tabel 1.2 Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Dan Sesudah Diberi Terapi Autogenik

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Kecemasan sebelum terapi autogenik	21.12	4.177	14	30
Kecemasan setelah terapi autogenik	15.16	3.023	10	22

Berdasarkan Tabel 2, rerata skor kecemasan sebelum pemberian terapi autogenik tercatat sebesar 21,12 yang termasuk dalam kategori cemas berat, kemudian mengalami penurunan menjadi 15,16 setelah intervensi, yang berada pada kategori cemas sedang. Standar deviasi berkurang dari 4,177 menjadi 3,023. Sebelum intervensi, skor berkisar antara 14-30, sedangkan setelah intervensi berada pada rentang 10-22.

Tabel 1.3 Uji Normalitas Data Sebelum Dan Sesudah Terapi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi (N=25)

Variabel	Shapiro-Wilk		
	N	Statistic	Sig.
Sebelum terapi	25	0.968	0.601
Sesudah terapi	25	0.950	0.249

Mengacu pada Tabel 3, uji normalitas data dengan metode Shapiro–Wilk, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,601 pada data tingkat kecemasan sebelum terapi dan 0,249 pada data tingkat kecemasan sesudah terapi. Kedua nilai signifikansi yang diperoleh berada di atas 0,05, sehingga asumsi normalitas data terpenuhi. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, pengujian hipotesis selanjutnya menggunakan uji *Paired Sample t-test*

Tabel 1.4 Analisis Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Tingkat Kecemasan <i>pretest-posttest</i>	-9.179	24	0.001

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 9,179 dengan derajat kebebasan (*df*) 24 serta nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,001. Karena nilai *p* tersebut lebih kecil dari 0,05, maka *H0* ditolak dan *Ha* diterima. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata yang bermakna antara skor *pre test* dan *post test* setelah pemberian terapi autogenik.

2. Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan data penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa awal, yaitu 26–44 tahun, merupakan kelompok usia yang paling dominan dalam penelitian ini, dengan jumlah responden sebanyak 11 orang (44,8%). Dapat diartikan bahwa dewasa awal memiliki kecenderungan potensi cemas yang lebih besar dibandingkan dengan remaja. Konsistensi hasil penelitian ini dengan studi Putri *et al* (2022) menunjukkan adanya kesamaan pola temuan yang menunjukkan bahwa dari 20 pasien dengan kecemasan berat, 13 responden (65%) berada pada usia dewasa.

Dalam kajian teoritis, variasi usia dipandang sebagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perbedaan tingkat kecemasan perioperatif. Hal ini disebabkan oleh adanya karakteristik psikologis yang berbeda pada setiap kelompok usia, termasuk kemampuan mengelola stres, mekanisme koping, serta cara individu memaknai dan merespons stresor yang berkaitan dengan prosedur pembedahan. Peningkatan usia yang disertai dengan kematangan psikologis dapat memperkuat kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai stresor. Individu dewasa biasanya memiliki pengalaman hidup, kemampuan pemecahan masalah, serta mekanisme koping yang lebih baik, sehingga tingkat kecemasan yang dialami cenderung lebih rendah dibandingkan individu yang belum mencapai tingkat kematangan yang sama (Arif *et al.*, 2022).

Karakteristik demografis responden dalam penelitian ini terdiri atas 25 pasien praoperatif, dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (20%), sedangkan responden perempuan berjumlah 20 orang (80%). Hasil ini memperkuat penelitian Hamda *et al* (2026) yang menyatakan bahwa distribusi responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 38 orang (45,3%), sementara laki-laki berjumlah 32 orang (42,7%).

Fenomena ini berkaitan dengan adanya perbedaan pola respons psikologis berdasarkan jenis kelamin. Perempuan diketahui memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk merespons stresor melalui aspek emosional, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan ketika menghadapi kondisi yang belum dapat diprediksi, termasuk menjelang tindakan operasi

(Oktarini & Prima, 2021). Di sisi lain, laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang bersifat rasional dan berfokus pada pemecahan masalah, sehingga mampu mengendalikan respons kecemasan secara lebih efektif. Perbedaan karakteristik tersebut menyebabkan perempuan lebih sering menampilkan manifestasi emosional dalam menghadapi kecemasan praoperatif, sedangkan laki-laki lebih berupaya mengelola kecemasan melalui strategi adaptasi yang berorientasi pada penyelesaian masalah (Hastuti, 2024).

b. Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi

Hasil yang disajikan pada Tabel 2 mengindikasikan bahwa adanya perbedaan yang bermakna pada tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah pemberian terapi autogenik, dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$. Sebelum intervensi, rerata skor kecemasan tercatat sebesar 21,12 yang termasuk dalam kategori cemas berat, sedangkan setelah intervensi rerata skor menurun menjadi 15,16 dan berada pada kategori cemas sedang. Perubahan skor yang terjadi mengindikasikan adanya pengaruh positif terapi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien praoperasi, ditandai dengan penurunan kategori kecemasan dari berat menjadi sedang.

Hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris yang telah dilaporkan oleh Widi *et al* (2024) mengenai efektivitas relaksasi autogenik dalam mengurangi kecemasan pasien. Pengukuran menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan setelah intervensi diberikan. Kondisi awal pasien menunjukkan tingkat kecemasan sedang sebelum intervensi. Penurunan tingkat kecemasan yang terjadi setelah intervensi mengindikasikan adanya respons positif terhadap terapi serta perbaikan kondisi psikologis pasien.

Kecemasan pada fase praoperatif merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengetahuan, teknik anestesi yang digunakan, riwayat operasi sebelumnya, dukungan keluarga, status ekonomi, serta ketakutan terhadap nyeri pascaoperasi dan risiko kematian (Pangestu *et al.*, 2024). Kecemasan yang tidak terkontrol dapat mengaktivasi respons fisiologis tubuh secara berlebihan, yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan risiko perdarahan. Perubahan tersebut dapat menghambat pelaksanaan prosedur pembedahan serta meningkatkan kemungkinan terjadinya penundaan atau pembatalan operasi. Oleh karena itu, persiapan pasien yang komprehensif, baik dari aspek fisik maupun psikologis, disertai keterlibatan aktif tenaga kesehatan, memiliki

peran penting dalam mengurangi kecemasan menjelang tindakan operasi (Hartanti et al., 2024).

Temuan analisis bivariat menunjukkan bahwa intervensi terapi relaksasi autogenik menghasilkan perubahan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan responden. Hal ini dibuktikan oleh hasil uji parametrik yang memperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001, lebih rendah daripada taraf signifikansi 0,05. Perbedaan rerata tingkat kecemasan yang signifikan antara pengukuran pra-intervensi dan pascaintervensi menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik memberikan efek terapeutik terhadap penurunan kecemasan. Hasil tersebut mendukung penggunaan terapi autogenik sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesiapan psikologis pasien praoperasi dengan spinal anestesi.

Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan penelitian sebelumnya oleh, Aninora dkk (2025) dan Agusrianto (2021), yang mengatakan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi autogenik, yang ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,000 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Secara fisiologis, terapi autogenik bekerja dengan memengaruhi sistem saraf otonom melalui penurunan aktivitas simpatis yang berlebihan. Kohlert (2022) menyatakan bahwa latihan autogenik efektif dalam mereduksi respons stres serta mengoptimalkan fungsi relaksasi alami tubuh, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan yang tepat untuk membantu pasien dalam mengatasi kecemasan maupun nyeri kronis. Latihan ini berfokus pada penghayatan sensasi berat dan hangat di tubuh, yang membantu mencapai kondisi homeostasis, mengurangi ketegangan otot, serta menstabilkan irama jantung (Kohlert *et al.*, 2022).

Manfaat positif terapi autogenik berkaitan dengan perubahan fisiologis yang mengarah pada peningkatan respons relaksasi, seperti penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi denyut jantung, dan pengurangan ketegangan otot, yang semuanya merupakan respons adaptif terhadap stres (Gultom *et al.*, 2024)

Dari sudut pandang konseptual, efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan berkaitan dengan kemampuannya memperbaiki aliran darah dan menekan sekresi hormon stres, terutama kortisol dan adrenalin. Kondisi tersebut dapat menurunkan aktivasi respons fisiologis yang umumnya menyertai kecemasan. Penurunan ketegangan otot yang terjadi selama proses relaksasi juga berkontribusi terhadap berkurangnya stres pada aspek

fisik atau somatik. Di samping itu, latihan autogenik diduga berperan dalam mengoptimalkan aktivitas korteks prefrontal yang bertanggung jawab terhadap regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan fungsi eksekutif, sehingga individu lebih mampu mengendalikan kecemasan secara adaptif (Breznoscakova *et al.*, 2023).

Selain itu, relaksasi autogenik memfasilitasi keteraturan pernapasan dan respon otonom yang seimbang, yang berkontribusi pada stabilisasi suasana hati dan ketenangan psikologis. Proses sugesti internal yang diarahkan pada tubuh dan pikiran dapat berperan penting dalam mengatur kecemasan subjektif dan fungsi vital tubuh (Basri *et al.*, 2025).

D. KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menguatkan bahwa terapi autogenik merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien praoperatif yang akan menjalani spinal anestesi. Setelah intervensi dilakukan, rerata tingkat kecemasan mengalami penurunan dari kategori cemas berat menjadi cemas sedang. Hasil pengujian statistik memperlihatkan bahwa perbedaan sebelum dan sesudah intervensi memiliki makna statistik yang signifikan ($p < 0,05$). Oleh sebab itu, terapi autogenik dapat direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diintegrasikan ke dalam pelayanan klinis khususnya di RST Wijayakusuma Purwokerto tanpa menghambat tindakan medis yang diberikan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agusrianto, A., Rantesigi, N., & Suharto, D. N. (2021). Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang Icu Rsud Poso. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(3), 141–146. <https://doi.org/10.22487/htj.v7i3.330>
- Aninora, N. R., Wikarya, R., Sari, P. P., Satria, E., & Hasanailita. (2025). Edukasi Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ebima*, 6(1), 1–5. <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/EBIMA/article/view/1145>
- Arif, M., & Sari, Y. P. (2022). Efektifitas Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), 69. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.310>

- Basri, A. H., Indawati, L. T., & Revita, N. C. T. (2025). The Effect of Autogenic Relaxation and Positive Affirmations on Anxiety Levels and Vital Signs of Patients. *Jurnal Surya*, 17(2), 88–94. <https://doi.org/10.38040/js.v17i2.1176>
- Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E., & Pallayova, M. (2023). Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4344. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054344>
- Gultom, S. H., Damanik, C. M., Ritonga, Y. S., Nainggolan, S. H., & Harahap. (2024). Pengaruh Terapi Komplementer Akupressur Terhadap Kejadian Mual Muntah Pasca Pembiusan Regional Blok (Spinal Anastesi) Diruang Pulih Rumah. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/obat.v2i6.824>
- Hamda, R., Fisianti, Widiastuti, W., & Maribeth, A. L. (2026). Gambaran Kecemasan pada Pasien yang Akan Menjalani Pembiusan di Rumah Sakit Islam Siti Rahmah. *Scientific Journal*, 5(1), 64–74. <https://doi.org/10.56260/sciena.v5i1.304>
- Hartanti, W., Rissa, Ediyono, Suryo, Utami, & Safitri. (2024). Determinan Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien Sectio Caesarea:Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 15(01), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.36569/jmm.v15i01.379>
- Hastuti, W. (2024). Deskripsi Tingkat Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 249–256. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i2.502>
- Kohlert, A., Wick, K., & Rosendahl, J. (2022). Autogenic Training for Reducing Chronic Pain: a Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(5), 531–542. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10038-6>
- Krisdayanti, Martyarini Budi, & Roro Lintang Suryani. (2025). Gambaran Komplikasi Pasca Pembedahan dengan Teknik Anestesi Spinal di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Soedirman Kebumen. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 588–597. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.208>
- Liu, W. (2024). A Complete Overview of Spinal Anaesthesia. *Journal of Perioperative Medicine A*, 7(1000233), 1–2. <https://doi.org/10.35841/2684-1290.24.7.233.Citation>

- Nani, Desiyani, Setiyani, & Rahmi. (2021). Autogenic Relaxation Therapy To Reduce Mother Anxiety. *Jurnal of Community Health Development*, 2(1), 45. <https://doi.org/10.20884/1.jchd.2021.2.1.2342>
- Novitasari C. Kusmiran, F. S. (2026). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Malahayati Nursing Journal*, 8, 260–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v8i3.24631>
- Nugroho., H., P. (2025). Hubungan Adversity Quotient Dan Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung. In *(Doctoral dissertation, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta* (Vol. 44, Issue August 2012). <http://repo.stikesbethesda.ac.id/id/eprint/4678>
- Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Fraktur Pre Operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 54–62. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Padilah, AlfikaL, & Linmus. (2024). Perbandingan Kecemasan Dan Hemodinamik Pada pasien Pra Anestesi Dengan Anestesi Umum Dan Anestesi Spinal Di Rumah Sakit Umum Daerah Kardinah Tegal. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Pangestu, A. D., Yudono, D. T., Apriliyani, I., Harapan, U., & Purwokerto, B. (2024). Hubungan Pengetahuan Pengetahuan Tentang Operasi dengan Tingkat Kecemasan Pre Operasi pada Pasien Sectio Caesarea di RSUD Dr . Soedirman Kebumen *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* (. 9(2), 5–15.
- Parlin, J., & Buaton, T. (2024). Perspektif Hukum Pada Hak Pasien Atas Informasi Dalam Pelayanan Pembedahan. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 3(1), 649–658. <https://doi.org/10.36312/jcm.v3i1.3662>
- Putri, S. B., Darmayanti, A., & Dewi, N. P. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Preoperatif dengan Karakteristik Pasien di Kamar Operasi RSI Siti Rahmah. *BRMJ: Baiturrahmah Medical Journa*, 27.
- Putri, V. R., Gunardi, S., & Herliana, I. (2024). Hubungan Peran Perawat Sebagai Edukator Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Odontectomy Vira Raisa Putri Saiful Gunardi Irma Herliana. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 14–26.

<https://doi.org/https://doi.org/10.62383/ikg.v1i2.107>

Rihi, P., Muniroh, M., & Susilawati, D. (2020). Relaxation Therapy on The Level of Anxiety of Post Sectio Caesarea: A Literature Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1687–1693. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.520>

WHO. (2020). *Surgery Mentaly*. World Health Organization. <https://www.who.int/Publications/i/Item/WHO-HIS-SDS-2015.18>

Widi, F. N. M., Saputro, D. N. H., & Setyabudi, R. E. (2024). Pemberian Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Pre Operasi Katarak Di Ruang IBS RS Dr. Oen Solo Baru : *CASE REPORT*. 3(2021), 2–5.

Zulkipli, A., Yudono, D. T., & Budi, M. (2025). Gambaran Kejadian Menggigil Pada Pasien Post Anestesi Spinal Di Ruang Instalasi Bedah Sentral RS Bhayangkara Ruwa Jurai Bandar Lampung. 4(2), 1936–1944. <https://doi.org/https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.337>