TERAPI AUTOGENIK TERHADAP KONDISI PSIKOLOGI PASIEN CKD YANG MENJALANI HEMODIALISIS

Rosdiana Saputri, Desi Ariyana Rahayu*

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

[*desi.ariyana@unimus.ac.id](mailto:desi.ariyana@unimus.ac.id)

ABSTRAK

Pasien CKD yang menjalani hemodialisis akan mempengaruhi fisiologis, psikologis dan sosial. Pola hidup berubah selama menjalani hemodialisis dalam keluarga, selain itu kehidupan normal yang terganggu mengakibatkan perasaan kehilangan pada pasien CKD. Hal ini mengakibatkan problem psikologis pada pasien CKD dan berdampak timbulnya depresi, cemas dan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Terapi Autogenik Terhadap Kondisi Psikologi Pasien CKD Yang Menjalani Hemodialisis. Rancangan penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen*, pendekatan yang digunakan adalah *pre test and post test non-equivalent control group*. Responden penelitian ini pasien CKD yang menjalani hemodialisis di klinik ginjal dan hipertensi lestari Semarang, jumlah sampel 104 responden terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 52 responden kelompok intervensi terapi autogenik dan 52 responden kelompok kontrol. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon*. Hasil uji statistik pada kelompok intervensi terdapat efektivitas terapi autogenik terhadap penurunan tingkat depresi, ansietas dan stres dengan masing-masing $p\text{ value}=0,000$. Terdapat efektivitas terapi autogenik terhadap kondisi psikologis pasien CKD yang menjalani hemodialisis

Kata kunci: CKD, hemodialisis, terapi autogenik

AUTOGENIC THERAPY TO PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF CKD PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) patients undergoing hemodialysis will affect physiologically, psychologically and socially life of patients. Lifestyle changes during hemodialysis in the family and disturbs normal life results in feelings of loss in CKD patients. This causes psychological problems such as depression, anxiety and stress. This study aimed to analyze the effectiveness of autogenic therapy on patients' psychological condition undergoing hemodialysis. The design of this study was a quantitative study with quasi-experimental design. Pre-test and post-test non-equivalent control group were applied. Samples of this study were patients undergoing hemodialysis. There were 104 respondents divided into 2 groups, control and intervention group. Each group consisted of 52 respondents. The data were analyzed using Wilcoxon test. Statistic test resulted on intervention group described that there was effectiveness of autogenic therapy on decreasing the level of depression, anxiety, and stress with each $p\text{ value}=0,000$. There was effectiveness of autogenic therapy on the psychological condition of CKD patients undergoing hemodialysis.

Keywords: CKD, hemodialysis, autogenic therapy

PENDAHULUAN

Penyakit Ginjal Tahap Akhir (PGAT) merupakan fase akhir dari CKD yang membutuhkan Terapi Pengganti Ginjal (TPG) yaitu, hemodialisis, dialisis peritoneal dan transplantasi ginjal. Menurut data IRR 2014 terapi yang paling sering dilakukan

yaitu hemodialisis sebesar 82% (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Terapi hemodialisis merupakan proses cuci darah menggunakan ginjal buatan atau dialiser. Darah dari dalam tubuh dikeluarkan, setelah itu difusi dan ultrafiltrasi terjadi dengan cairan khusus dialisis (dialisat) di

dalam mesin dialiser, setelah darah bersih melalui proses tersebut, darah kemudian dialirkan kembali ke dalam tubuh. Proses hemodialisis berlangsung antara 2-5 jam dengan frekuensi 1-3 kali seminggu yang dilakukan di rumah sakit (Alam & Hadibroto, 2008).

Data dari *Indonesian Renal Registry*, pasien baru yang menjalani hemodialisis di Indonesia tahun 2015 sejumlah 21.050 meningkat pada tahun 2016 mencapai 25.446. Peningkatan drastis terjadi pada tahun 2017 menjalani hemodialisis berjumlah 30.831 pasien baru. Di provinsi Jawa Tengah tahun 2017 berjumlah 2.488 pasien baru yang menjalani hemodialisis (Indonesian, Registry, & Course, 2018).

Pasien CKD memiliki respon psikologis seperti perasaan negatif meliputi depresi, kesal, syok, takut, sedih, stres, jenuh, putus asa dan merasa menjadi beban keluarga (Hagita, Bayhakki, & Woferst, 2015). Usia klien pasien hemodialisis yang masih muda menyebabkan pasien takut akan masa depannya, masa depan anak-anaknya dan beban yang dirasakan keluarganya. Klien hemodialisis dengan gaya hidup dan pembatasan nutrisi serta cairan mengakibatkan menurunnya motivasi klien dan keluarganya yang menjadi stresor klien (Isroin, 2017).

Pasien dengan CKD yang melakukan hemodialisis memiliki berbagai reaksi atau koping. Koping adalah proses yang dilakukan individu untuk menghadapi suatu masalah dan dapat dijadikan kekuatan dari dalam individu itu sendiri untuk mengurangi kecemasan dan stres yang dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian tentang mekanisme koping di ruang HD Rumah Sakit Prof. Dr. R. D Kandou Manado, menunjukkan sebesar (54,24%) melakukan mekanisme maladaptif dan (45,76%) melakukan mekanisme koping adaptif (Wurara & Wowiling, 2013).

Fenomena yang terjadi saat ini adalah tidak semua pasien dapat manajemen koping dengan baik. Penelitian oleh Armiyati (2014) menunjukkan bahwa masih ada pasien CKD

yang menjalani hemodialisis yang memiliki mekanisme koping negatif seperti sebagian besar responden khawatir dengan keadaannya, pribadi tertutup dan hilang harapan dalam pengobatan. Sedangkan mekanisme koping positif ditunjukkan dengan upaya pasien terbuka terhadap orang lain, mencari informasi tentang masalah yang dihadapi, meningkatkan spiritual, dan membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi masalah yang dihadapi. Selain hal tersebut pasien CKD juga dapat mengatasi kondisi psikologis dengan melakukan teknik relaksasi yaitu dengan menggunakan relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik merupakan sebuah relaksasi yang berupa kalimat pendek atau kata-kata singkat yang dapat membuat pikiran tenang, bersumber dari individu itu sendiri seperti “aku tenang dan nyaman” dan “aku dapat melakukan ini”. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri dalam keadaan rileks, fokus pada denyut jantung dan pengaturan nafas, sehingga tanda-tanda vital dapat dikendalikan menjadi normal. Suasana rileks tersebut memacu saraf simpatik dan parasimpatik yang memproduksi hormon beta-endorfin sebagai respon dari relaksasi yang menciptakan rasa tenang dan menurunkan kecemasan ataupun stres pada pasien (Supriadi, Hutabarat, & Putri, 2015).

Hasil penelitian oleh Supriadi (2016) tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap depresi pada lanjut usia, terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap depresi pada lansia (Supriadi et al., 2015). Sedangkan hasil penelitian Syafitri (2018) tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan PT. Astra Honda Motor, menunjukkan setelah dilakukan relaksasi autogenik tingkat stres kerja pada karyawan menurun (Syafitri, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Ginjal dan Hipertensi Lestari Semarang yang dilakukan melalui wawancara dengan 20 pasien laki-laki dan perempuan CKD yang menjalani hemodialisis didapatkan bahwa sebesar 12 pasien (60%) kecenderungan mengalami kondisi psikologis yang kurang

baik, mengatakan merasa cemas dan khawatir dengan kondisi saat ini, merasa sedih dan tertekan, shock, sering marah-marah karena hal sepele, merokok, mudah tersinggung, tidak sabar, sering kesal, mengalami gangguan tidur, tidak bisa bekerja sehingga merasa tidak mampu memenuhi finansial, sosialisasi kurang, tidak ada harapan dimasa depan hanya pasrah, ketakutan serta belum siap menghadapi kematian. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi autogenik terhadap kondisi psikologis pasien CKD yang menjalani hemodialisis di klinik ginjal dan hipertensi lestari Semarang. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan pendekatan *pre test and post test non-equivalent control group*.

METODE

Penelitian ini adalah termasuk penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Model yang digunakan pada penelitian *quasi eksperiment* ini adalah *pre test and post test non-equivalent control group*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan pendekatan *pre test and post test non-equivalent control group*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh pasien/ klien CKD rawat jalan yang menjalani hemodialisis di Klinik Ginjal dan Hipertensi Lestari Semarang sebanyak 140 pasien, penentuan sampel menggunakan rumus *slovin*. Alat pengumpulan data dengan lembar kuisioner DASS 42.

Instrument ini telah di uji dan hasil uji validitas menunjukkan bahwa nilai reliabilitas instrument ini dengan *alpha chronbach* didapatkan nilai validitas dan reliabilitas 0,9483 sehingga dapat dikatakan reliabel (Damaik, 2011). Penelitian dilakukan

di Ruang Hemodialisa klinik ginjal dan hipertensi lestari Semarang. Penentuan sampel menggunakan rumus *slovin*. Proses penelitian berlangsung dari tanggal 2 Mei- 4 Juni 2019. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan (uji *wilcoxon*).

HASIL

Penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Autogenik Terhadap Kondisi Psikologis Pasien CKD Yang Menjalani Hemodialisis Di Klinik Ginjal Dan Hipertensi Lestari Semarang” telah di laksanakan pada tanggal 07 Mei 2019 sampai 04 Juni 2019. Pengambilan data dilakukan dengan teknik eksperimen selama 1 minggu terhadap responden yang telah menyetujui menjadi responden pada penelitian ini. Sampel pada penelitian ini adalah pasien hemodialisis di klinik ginjal dan hipertensi lestari Semarang yang memenuhi syarat inklusi dan eksklusi berjumlah 104 pasien. Terbagi menjadi kelompok intervensi 52 pasien yang diberikan terapi autogenik dan kelompok kontrol 52 pasien yang tidak diberikan perlakuan. Kelompok intervensi yang diberikan intervensi terapi autogenik selama ± 20 menit, pelaksanaan intervensi dilakukan di tempat tidur pasien dengan posisi nyaman pasien sebelumnya pasien di ukur kondisi psikologis pasien menggunakan kuisioner DASS42 dan diukur kembali setelah seminggu kemudian. Kelompok kontrol hanya di ukur kondisi psikologis menggunakan DASS42. Penelitian dilakukan langsung setelah responden diberikan informasi dan responden menyetujui intervensi yang akan diberikan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi autogenik terhadap kondisi psikologis pasien CKD yang menjalani hemodialisis di klinik ginjal dan hipertensi lestari Semarang.

Tabel 1.

Karakteristik responden kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan jenis kelamin (n=104)

Jenis kelamin	Kelompok intervensi		Kelompok Kontrol		P value*
	f	%	f	%	
1) Laki-laki	32	61.5	31	59.6	1.000*
2) Perempuan	20	38.5	21	40.4	

*chi square test

Hasil penelitian menjelaskan jenis kelamin laki-laki responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol lebih tinggi daripada jenis

kelamin perempuan. Kedua kelompok penelitian memiliki nilai proporsi yang sama, dengan nilai p value $1.000 > 0,05$.

Tabel 2.
Responden kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan tingkat pendidikan (n=104)

Pendidikan	Kelompok intervensi		Kelompok Kontrol		P value*
	f	%	f	%	
Tidak Sekolah	4	7.7	1	1.9	0.100*
SD	3	3.8	0	0	
SMP	8	15.4	7	13.5	
SMA	14	26.9	19	36.5	
Perguruan tinggi	23	44.2	25	48.1	

*chi square test

Hasil penelitian menjelaskan pendidikan responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol terbanyak adalah

Perguruan tinggi. Kedua kelompok memiliki nilai proporsi yang sama, dengan nilai p value $0,100 > 0,05$.

Tabel 3.
Distribusi usia (tahun) responden kelompok intervensi dan kontrol (n=104)

Usia	Rerata ($\pm$ SD)	Min- max	Pvalue*
1) Kelompok intervensi	47.77 ($\pm$ 11.196)	24-69	0.000*
2) Kelompok kontrol	46.44 ($\pm$ 10.224)	20-69	

*T-Test

Hasil penelitian menjelaskan rerata usia responden kelompok intervensi lebih tinggi daripada rerata usia kelompok kontrol, dengan sebaran data berdistribusi normal.

Kedua kelompok memiliki rerata usia yang tidak sama, dengan nilai p value $0,000* < 0,05$.

Tabel 4.
Distribusi lama hemodialisis (bulan) responden kelompok intervensi dan kontrol (n=104)

Lama hemodialisis	Rerata ($\pm$ SD)	Min- max	P Value
Kelompok intervensi	18.00 ($\pm$ 12.176)	1-48	0.001*
Kelompok kontrol	27.00 ($\pm$ 12.447)	11-48	

*Man whitney test

Tabel 5.
Depresi responden sebelum diberikan terapi autogenic (n=104)

		f	%
Depresi Sebelum Kelompok Intervensi	Depresi Normal	39	75
	Depresi Ringan	3	5,8
	Depresi Sedang	5	9,6
	Depresi Berat	4	7,7
	Depresi Sangat Berat	1	1,9
Depresi Sebelum Kelompok Kontrol	Depresi Normal	52	100
	Depresi Ringan	0	0
	Depresi Sedang	0	0
	Depresi Berat	0	0
	Depresi Sangat Berat	0	0

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan nilai rerata lama hemodialisis pasien

kelompok intervensi lebih rendah dibanding kelompok kontrol, dengan sebaran data

berdistribusi tidak normal. Kedua kelompok memiliki rerata usia yang tidak sama, dengan

nilai p value $0,001^* < 0,05$.

Tabel 6.
 Cemas responden sebelum diberikan terapi autogenic (n=104)

		f	%
Cemas Sebelum Kelompok Intervensi	Cemas Normal	19	36,5
	Cemas Ringan	10	19,2
	Cemas Sedang	14	26,9
	Cemas Berat	5	9,6
	Cemas Sangat Berat	4	7,7
Cemas Sebelum Kelompok Kontrol	Cemas Normal	48	92,3
	Cemas Ringan	3	5,8
	Cemas Sedang	1	1,9
	Cemas Berat	0	0
	Cemas Sangat Berat	0	0

Tabel 7.
 Stres responden sebelum diberikan terapi autogenic (n=104)

		f	%
Stres Sebelum Kelompok Intervensi	Stres Normal	20	38,5
	Stres Ringan	21	40,4
	Stres Sedang	5	9,6
	Stres Berat	5	9,6
	Stres Sangat Berat	1	1,9
Stres Sebelum Kelompok Kontrol	Stres Normal	50	96,2
	Stres Ringan	0	0
	Stres Sedang	2	3,8
	Stres Berat	0	0
	Stres Sangat Berat	0	0

Tabel 8.
 Depresi responden sesudah diberikan terapi autogenic (n=104)

		f	%
Depresi Sesudah Kelompok Intervensi	Depresi normal	42	80,8
	Depresi ringan	5	9,6
	Depresi sedang	4	7,7
	Depresi berat	0	0
	Depresi sangat berat	1	1,9
Depresi Sesudah Kelompok Kontrol	Depresi normal	52	100
	Depresi ringan	0	0
	Depresi sedang	0	0
	Depresi berat	0	0
	Depresi sangat berat	0	0

Hasil penelitian pada tabel 5 ini menunjukkan kondisi depresi sebelum pada kelompok intervensi paling banyak mengalami depresi normal sebesar 39 pasien dan paling rendah mengalami depresi sangat berat yaitu 1 pasien, sedangkan kondisi sebelum pada

kelompok kontrol seluruhnya mengalami depresi normal yaitu sebesar 52 pasien.

Hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan kondisi cemas sebelum pada kelompok intervensi paling banyak mengalami cemas

normal sebesar 19 pasien dan paling rendah mengalami cemas berat sangat berat yaitu 4 pasien, sedangkan kondisi sebelum pada kelompok kontrol paling banyak mengalami cemas normal sebesar 48 pasien.

Hasil penelitian pada tabel 7 menunjukkan kondisi stres sebelum pada kelompok intervensi paling banyak mengalami stres ringan sebesar 21 pasien dan paling rendah mengalami stress berat sangat berat yaitu 1

pasien, sedangkan kondisi sebelum pada kelompok kontrol paling banyak mengalami stres normal sebesar 50 pasien.

Hasil penelitian pada tabel 8 menunjukkan kondisi depresi sesudah pada kelompok intervensi paling banyak mengalami depresi normal sebesar 42 pasien, sedangkan kondisi depresi sesudah pada kelompok kontrol seluruhnya mengalami depresi normal yaitu sebesar 52 pasien.

Tabel 9.
 Cemas responden sesudah diberikan terapi autogenic (n=104)

		f	%
Cemas Sesudah Kelompok Intervensi	Cemas normal	37	71,2
	Cemas ringan	7	13,5
	Cemas sedang	6	11,5
	Cemas berat	1	1,9
	Cemas sangat berat	1	1,9
Cemas Sesudah Kelompok Kontrol	Cemas normal	48	92,3
	Cemas ringan	3	5,8
	Cemas sedang	1	1,9
	Cemas berat	0	0
	Cemas sangat berat	0	0

Tabel 10.
 Stres responden sesudah diberikan terapi autogenik, n=104

		f	%
Stres Sesudah Kelompok Intervensi	Stres Normal	40	76,9
	Stres Ringan	7	13,5
	Stres Sedang	2	3,8
	Stres Berat	3	5,8
	Stres Sangat Berat	0	0
Stres Sesudah Kelompok Kontrol	Stres Normal	50	96,2
	Stres Ringan		
	Stres Sedang	2	3,8
	Stres Berat	0	0
	Stres Sangat Berat	0	0

Tabel 11.
 Perbedaan kondisi depresi responden sebelum dan setelah dilakukan terapi autogenik (n = 104)

Indikator	Intervensi	Kontrol
Depresi sebelum	5.00 ($\pm 7,840$)	3.00 ($\pm 2,722$)
Depresi sesudah	2.00 ($\pm 6,705$)	3.00 ($\pm 2,722$)
<i>p value</i> *	0.000*	1.000*

*Wilcoxon test

Hasil penelitian pada tabel 9 menunjukkan kondisi cemas sesudah pada kelompok intervensi paling banyak mengalami cemas normal sebesar 37 pasien, sedangkan kondisi

sebelum pada kelompok kontrol paling banyak mengalami cemas normal sebesar 48 pasien.

Hasil penelitian pada tabel 10 menunjukkan kondisi stres sesudah pada kelompok intervensi paling banyak mengalami stres normal sebesar 40 pasien, sedangkan kondisi sebelum pada kelompok kontrol paling banyak mengalami stres normal sebesar 50 pasien.

Hasil penelitian pada tabel 11 nilai depresi kelompok intervensi terdapat pengaruh yang

signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi autogenik. Skor depresi setelah dilakukan terapi autogenik pada kelompok intervensi memiliki rentang nilai yang lebih rendah daripada sebelum dilakukan terapi autogenik, dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Pada kelompok kontrol skor depresi pada pengukuran kedua tidak berbeda dengan skor depresi pada pengukuran pertama dengan nilai $p = 1,000 > 0,05$.

Tabel 12

Perbedaan kondisi cemas responden sebelum dan setelah dilakukan terapi autogenik $n = 104$

Indikator	Intervensi	Kontrol
Cemas Sebelum	9.00 ($\pm 5,664$)	2.00 ($\pm 2,700$)
Cemas Sesudah	5.50 ($\pm 4,607$)	2.00 ($\pm 2,700$)
<i>p value</i> *	0.000*	1.000*

*Wilcoxon test

Hasil penelitian nilai cemas kelompok intervensi terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi autogenik. Skor cemas setelah dilakukan terapi autogenik pada kelompok intervensi memiliki rentang nilai yang lebih rendah dari

pada sebelum dilakukan terapi autogenik, nilai $p = 0,000 < 0,05$. Pada kelompok kontrol skor cemas pada pengukuran kedua tidak berbeda dengan skor cemas pada pengukuran pertama, nilai $p = 1,000 > 0,05$.

Tabel 13

Perbedaan kondisi stres responden sebelum dan setelah dilakukan terapi autogenik ($n = 104$)

Indikator	Intervensi	Kontrol
Stres Sebelum	15.00 ($\pm 7,188$)	5.00 ($\pm 4,292$)
Stres Sesudah	11.17 ($\pm 6,732$)	5.00 ($\pm 4,292$)
<i>p value</i> *	0.000*	1.000*

*Wilcoxon

Hasil penelitian nilai cemas pada kelompok intervensi terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi autogenik. Skor stres setelah dilakukan terapi autogenik pada kelompok intervensi memiliki rentang nilai yang lebih rendah dari pada sebelum dilakukan terapi autogenik, nilai $p = 0,000 < 0,05$. Pada kelompok kontrol skor stres pada pengukuran kedua tidak berbeda dengan Skor Cemas Pada Pengukuran Pertama, Nilai $P = 1,000 > 0,05$.

Sedangkan pada kelompok kontrol hasil uji *wilcoxon* nilai *p value* sebesar $1,000 > 0,05$ bermakna tidak ada efektivitas terhadap tingkat depresi karena tidak diberikan terapi autogenik.

Kondisi depresi menjadi menurun pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis yang mengikuti terapi ini terjadi karena terapi ini menggunakan sugesti dengan “kalimat-kalimat positif” seperti “saya merasa nyaman dan tenang” yang akan memproduksi stimulus yang dikirim dari akson-akson serabut sensori asendens ke neuron-neuron dari reticular activating system (RAS).

Berdasarkan penelitian (Hutabarat, 2018) menyatakan bahwa pemberian terapi autogenik memiliki pengaruh terhadap depresi pada lansia. Pada penelitian ini responden yang diberikan terapi autogenik memiliki depresi sesudah yang lebih rendah

PEMBAHASAN

a. Pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat depresi

Hasil penelitian membuktikan hasil korelasi uji *wilcoxon* pada kelompok intervensi diketahui *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ bermakna terdapat efektivitas terapi autogenik terhadap penurunan depresi pasien CKD yang menjalani hemodialisis.

daripada sebelum diberikan terapi autogenik dengan rerata depresi sebelum 18,55 dan setelah dilakukan terapi autogenik menjadi 8,26.

Penelitian (Hutabarat, 2018) mengungkapkan melakukan relaksasi autogenik teratur dapat membantu individu dalam memulihkan, meningkatkan, dan menjaga kesehatan fisik, psikologis, sosial, spiritual. Membuat lansia dapat mempertahankan keseimbangan secara natural dan koheren dalam kehidupan. Relaksasi autogenik dapat dikembangkan sebagai intervensi dalam asuhan keperawatan untuk mengatasi depresi pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis.

b. Efektivitas terapi autogenik terhadap tingkat cemas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil korelasi uji *wilcoxon* pada kelompok intervensi diketahui *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat efektivitas terapi autogenik terhadap penurunan tingkat cemas pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil korelasi uji *wilcoxon* nilai *p value* sebesar $1,000 > 0,05$ yang berarti tidak efektivitas terhadap penurunan tingkat cemas karena tidak diberikan terapi autogenik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nurhayati, 2016) menunjukkan bahwa nilai rata-rata cemas sebelum dilakukan intervensi relaksasi autogenik didapatkan hasil 4,73, sedangkan nilai rata-rata sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil 2,80 dengan nilai *pvalue* 0,000 yang artinya ada efektivitas relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. (Puspitasari, 2016) menyatakan ada pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus dengan komplikasi luka sebelum dan sesudah perlakuan terapi autogenik dengan nilai *p value* 0,014 ($p < 0,05$).

Relaksasi autogenik yang dilakukan dengan fokus dan konsentrasi yang maksimal dapat memberikan efek terhadap penurunan tingkat cemas, dengan didukung lingkungan yang

tenang menciptakan perasaan rileks dan damai pada responden saat dilakukan terapi autogenik. Responden merasa bersemangat menjalani hidup setelah diberikan terapi autogenik yang di iringi dengan kalimat-kalimat positif yang disampaikan melalui hati sebagai penyemangat dan motivasi responden, sehingga beban dan perasaan cemas responden perlahan-lahan berkurang karena perasaan positif yang timbul setelah rutin melakukan terapi autogenik. Terapi autogenik yang dilakukan responden selain menggunakan kalimat positif juga dapat dikombinasikan dengan do'a, zikir atau hal lain yang berkaitan dengan spiritual responden, hal tersebut dapat meningkatkan menunjang perasaan dan pikiran positif responden menjadi lebih baik.

Relaksasi autogenik pada prinsipnya responden harus mampu berkonsentrasi sambil di dalam hati membaca mantra (kalimat-kalimat motivasi) atau zikir maupun do'a bersamaan dengan ekspirasi udara paru (Asmadi, 2008). Pada saat melakukan terapi autogenik ini responden harus lebih fokus berkonsentrasi untuk menurunkan tingkat kecemasan, selain itu pasien harus dengan lingkungan tenang, posisi yang nyaman dan pikiran yang fokus sehingga pasien dapat rileks dan mengatur pernapasan. (Wijayanti, 2016) menyatakan Pelaksanaan relaksasi autogenik membutuhkan kondisi psikologis yang tenang dan tingkat keyakinan spiritual yang baik. Muatan Auto-sugesti yang dilakukan dalam relaksasi autogenik dapat dimodifikasi dengan ucapan do'a sesuai keyakinan sehingga mengoptimalkan fase penerimaan alam bawah sadar. Pada reaksi sosial, pasien diharapkan memiliki mekanisme koping positif yang menciptakan kecemasan menurun dan memiliki efek terhadap interaksi sosial positif baik dengan keluarga, teman, tetangga dan masyarakat.

c. Pengaruh terapi autogenik terhadap tingkat stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil korelasi uji *wilcoxon* diketahui *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat efektivitas terapi autogenik terhadap penurunan tingkat stres pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Sedangkan

pada kelompok kontrol hasil korelasi uji *wilcoxon* nilai *p value* sebesar $1,000 > 0,05$ yang berarti tidak ada efektivitas terhadap tingkat stres karena tidak diberikan terapi autogenik.

Hasil penelitian dan konsep menyatakan pelaksanaan relaksasi autogenik pada responden selama ± 15 menit dilakukan dua kali sehari selama tujuh hari efektif menurunkan stres karena relaksasi autogenik memberikan impresi tenang sehingga pikiran yang negative pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis dapat berkurang. Responden menjadi nyaman dan tenang setelah diberikan teknik relaksasi autogenik, sehingga stres yang dialami pasien berkurang.

Terapi autogenik dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Dalam pemberian relaksasi autogenik pada pasien diupayakan dengan konsentrasi penuh, rileks, lingkungan tenang dan nyaman sehingga terdapat impresi dari relaksasi yang menjadikan tubuh menjadi lebih rileks, tenang dan tingkat stres menurun. Pasien CKD yang mengalami stres perlu diberikan dan diajarkan intervensi mandiri atau non farmakologis untuk mengatasi hal tersebut. Dari hasil penelitian, terapi autogenik efektif dalam menurunkan tingkat stres. Terapi autogenik merupakan intervensi yang dapat diaplikasikan dan diajarkan terhadap pasien CKD yang menjalani hemodialisis yang mengalami stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Syafitri, 2018) menunjukkan bahwa pemberian terapi autogenik memiliki pengaruh terhadap tingkatan stres kerja pada karyawan, dengan tingkat stres kerja karyawan menjadi ringan yaitu sebesar (73,3%), karyawan yang mengalami stres sedang menjadi sebesar (26,7%).

Teori Potter dan Perry (2005) mengatakan relaksasi autogenik merupakan rencana yang terorganisasi untuk membimbing tubuh dan jiwa berespon terhadap perintah verbal dengan cepat dan efisien untuk tenang dan kembali pada kondisi seimbang dan normal,

bertujuan untuk menstabilkan hemodinamik (TD, RR, dan N), menurunkan sistem saraf simpatis, metabolisme, meningkatkan kerja parasimpatis. Kondisi tersebut membuktikan relaksasi autogenik dapat memberikan perasaan rileks, nyaman, ketenangan, mengurangi stress dan pada stres sedang dapat menurunkan ketegangan (Setyawati, 2010)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Secara statistik ada efektifitas terapi autogenik dalam menurunkan depresi pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis di tandai dengan rata-rata skor depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik yaitu 5,00 menjadi 2,00 dan nilai $p = 0,0001$ atau $p \text{ Value} < 0,05$. Ada efektifitas terapi autogenik dalam menurunkan cemas pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis di tandai dengan rata-rata skor cemas sebelum dan sesudah diberikan terapi autogenik yaitu 9,00 termasuk cemas ringan menjadi 5,50 termasuk tidak cemas atau normal dan nilai $p = 0,0001$ atau $p \text{ Value} < 0,05$. Ada efektifitas terapi autogenik dalam menurunkan stres pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis di tandai dengan rata-rata skor stres sebelum dan sesudah diberikan terapi autogenik yaitu 15,00 termasuk stres ringan menjadi 11,17 termasuk tidak stres atau normal dan nilai $p = 0,0001$ atau $p \text{ Value} < 0,05$.

Saran

Disarankan bagi pasien CKD yang menjalani hemodialisis untuk melakukan relaksasi autogenik yang terbukti memberikan impresi tenang sehingga pikiran yang negatif berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S., & Hadibroto, I. (2008). *Gagal Ginjal: Informasi Lengkap utk Pend.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=cHYq1aXNxF8C>
- Armiyati, Yunie & Rahayu, D. A. (2014). Faktor Yang Berkorelasi Terhadap Mekanisme Koping Pasien CKD Yang

- Menjalani Hemodialisis di RSUD Kota Semarang (Correlating factors of coping mechanism on CKD patients undergoing Hemodialysis in RSUD Kota Semarang).
- Asmadi. (2012). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hutabarat, E., Supriadi, D., & Putri, V. P. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi Pada Lansia Di BPS Tresna Werdha Ciparay, *VI*(2), 150–155.
- Indonesian, P., Registry, R., & Course, H. (2018). 10 th Report Of Indonesian Renal Registry 2017 10 th Report Of Indonesian Renal Registry 2017.
- Indonesian Renal Registry. (2018). 10 th Report Of Indonesian Renal Registry 2017 10 th Report Of Indonesian Renal Registry 2017.
- Isroin, L. (2017). Adaptasi Psikologis Pasien yang Menjalani Hemodialisis. *EDUNursing*, *1*(1), 12–21.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Penyakit, Situasi Kronis, Ginjal. *infoDATIN*.
- Nurhayati, I., Puguh K, S., & Purnomo, S. E. C. (2016). Efektivitas Hipnoterapi Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Komplikasi Di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal, 1–12.
- Puspitasari, D. A., & Arif, M. S. (2016). Efektivitas Autogenic Relaxation Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Dengan Komplikasi Luka Di RSUD Ambarawa, 1–10.
- Setyawati, A., Sitorus, R., & T, S. (2010). Pengaruh Relaksasi Otogenik Terhadap Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Hipertensi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit di DIY dan Jawa Tengah. *Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia*.
- Supriadi, D., Hutabarat, E., & Putri, V. P. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi pada Lanjut Usia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung, *10*(2), Agustus 2015.
- Syafitri, E. N. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pt . Astra. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, *5*(2), 395–398.
- Wijayanti, D. (2016). Relaksasi autogenik menurunkan kecemasan pasien kanker serviks, *IX*(1), 33–40.
- Wurara, Y. G. V, & Wowiling, F. (2013). Mekanisme Koping Pada pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terpi Hemodialisis Di Rumah sakit Prof.Dr.R.D Kandou Manado. *Ejournal Keperawatan*, *1*, 1–7.