



## PENGARUH TERAPI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DENGAN SPINAL ANESTESI

Rizky Fadillah Akbar<sup>\*1</sup>, Marta Tania Gabriel Ching Cing<sup>2</sup>,  
Wahyu Riyaningrum<sup>3</sup>, Tati Hardiyani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Univeristas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Indonesia

\*Corresponding Author: [akbarfadillah0123@gmail.com](mailto:akbarfadillah0123@gmail.com)

<p><b>Info Article</b></p> <p>Received: 02 Februari 2026</p> <p>Revised: 04 Maret 2026</p> <p>Accepted: 02 April 2026</p> <p>Publication: 30 April 2026</p>	<p><b>Abstrak:</b> <i>Preoperative anxiety is a common psychological problem experienced by patients prior to surgery, especially those undergoing spinal anesthesia. If left untreated, anxiety can affect physiological stability and increase the risk of perioperative complications. One non-pharmacological intervention to reduce anxiety is autogenic relaxation therapy. This study aimed to determine the effect of autogenic relaxation therapy on anxiety levels in preoperative patients undergoing spinal anesthesia. The study employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design involving 32 patients selected through purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Amsterdam Perioperative Anxiety and Information Scale (APAIS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk test and paired t-test. The results showed a significant reduction in anxiety levels after therapy (<math>p = 0.001</math>). In conclusion, autogenic relaxation therapy is effective and safe for reducing preoperative anxiety in patients undergoing spinal anesthesia.</i></p>
<p><b>Keywords:</b> Autogenic, Preoperative Anxiety, Spinal Anesthesia.</p> <p><b>Kata Kunci :</b> Autogenic, Preoperative Anxiety, Spinal Anesthesia.</p>	<p><b>Abstrak :</b> Kecemasan praoperasi merupakan masalah psikologis yang umum dialami pasien sebelum menjalani pembedahan, terutama pada pasien dengan anestesi spinal. Jika tidak ditangani, kecemasan dapat memengaruhi stabilitas fisiologis dan meningkatkan risiko komplikasi perioperatif. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi autogenik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien praoperasi dengan anestesi spinal. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest–posttest yang melibatkan 32 pasien yang dipilih secara purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Amsterdam Perioperative Anxiety and Information Scale (APAIS) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Shapiro–Wilk dan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian terapi (<math>p = 0,001</math>). Kesimpulannya, terapi relaksasi autogenik efektif dan aman dalam menurunkan kecemasan praoperasi pada pasien dengan anestesi spinal.</p>
<p><b>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</b></p> 	

## INTRODUCTION

Tindakan pembedahan adalah intervensi invasif yang dilakukan dengan cara membuat sayatan pada bagian tubuh tertentu, kemudian menutup kembali area tersebut dan menjahit luka yang dihasilkan. Prosedur ini dilaksanakan untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan yang tidak dapat disembuhkan hanya melalui terapi nonoperatif (Hartono *et al.*, 2021). Tahap praoperatif merupakan fase permulaan dalam proses pembedahan. Tahapan ini diawali dengan keputusan medis untuk melakukan operasi, diikuti dengan persetujuan tindakan dari pasien beserta keluarganya. Setelah itu, pasien berada di ruang persiapan hingga waktunya dipindahkan ke ruang operasi untuk menjalani prosedur yang telah direncanakan (Subiyakto *et al.*, 2024).

Anestesi spinal merupakan salah satu bentuk anestesi regional yang banyak digunakan dalam praktik klinis, khususnya pada tindakan pembedahan yang melibatkan bagian tubuh bawah. Metode anestesi ini banyak dipilih karena memiliki beberapa kelebihan seperti, biaya relative lebih rendah, tingkat keamanan yang baik, serta tidak memerlukan penggunaan gas anestesi selama prosedur (Krisdayanti *et al.*, 2025). Anestesi spinal, yang juga dikenal sebagai blok subaraknoid, merupakan salah satu metode anestesi regional yang banyak diterapkan dalam praktik kedokteran modern. Prosedur ini dilakukan melalui penyuntikan anestesi lokal ke dalam cairan serebrospinal di sekitar medula spinalis, sehingga menyebabkan hilangnya sensasi dan fungsi motorik secara sementara pada bagian tubuh bawah (Hinnerk, 2023). Anestesi spinal memiliki keuntungan dibanding anestesi lain seperti, waktu onset tergolong singkat, minim resiko komplikasi, mampu memberikan efek analgesia yang optimal selama prosedur pembedahan dan dapat dipertahankan hingga fase pascaoperasi, pemulihan lebih cepat, kesadaran terjaga (Liu, 2024).

Anestesi spinal merupakan teknik anestesi yang paling banyak digunakan, dengan angka pemakaian hingga 80% bila dibandingkan dengan anestesi umum (Zulkipli *et al.*, 2025). Meskipun demikian, hasil penelitian mengungkapkan bahwa pasien dengan rencana tindakan operasi menggunakan anestesi spinal umumnya menunjukkan tingkat kecemasan praoperatif yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang mendapatkan anestesi umum (Padilah *et al.*, 2024). Pasien pra operasi umumnya mengalami tingkat kecemasan sedang, yaitu sekitar 65,62%. tingkat kecemasan sering disebabkan karena pasien merasa takut terhadap prosedur pembedahan, khawatir kondisi penyakitnya akan memburuk setelah operasi, serta takut menghadapi kemungkinan kematian apabila Tindakan operasi tidak berhasil (Nugroho., 2025).

World Health Organization (WHO, 2020) kecemasan termasuk dalam kelompok gangguan mental dengan prevalensi yang tinggi di tingkat global. Data di Amerika Serikat menunjukkan bahwa angka kejadian kecemasan praoperasi mencapai sekitar 28% atau lebih, dengan perempuan dilaporkan memiliki tingkat risiko yang lebih besar dibandingkan laki-laki. Secara global, diperkirakan sekitar 20% populasi dunia diperkirakan mengalami kecemasan sebelum menjalani tindakan pembedahan. Di Indonesia prevalensi kecemasan berada pada kisaran 9% hingga 12% dari total populasi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa prevalensi kecemasan pada populasi dewasa mencapai 11,6%. Pada pasien praoperasi, angka kecemasan berada pada rentang 75%–90%. Di Jawa Tengah pada tahun 2020, gangguan kecemasan praoperasi tercatat sebanyak 14.790 kasus, dan sekitar 80% pasien yang menjalani pembedahan mengalami kecemasan sebelum operasi (Hastuti, 2024). Penelitian yang dilakukn di RS Jatiwinangun Purwokerto menyebutkan bahwa tingkat kecemasan pra pembedahan paling dominan dari 30 peserta adalah kategori sedang sebanyak 18 peserta (60%) (Ananda *et al.*, 2026).

Berdasarkan hasil studi awal di RST Wijayakusuma Purwokerto, data rekam medis mencatat bahwa terdapat 105 pasien yang menjalani prosedur pembedahan menggunakan anestesi regional jenis spinal selama bulan Desember sampai Februari 2025. Dari hasil wawancara dengan perawat ruangan rawat bedah, diketahui bahwa kecemasan pasien pra operasi ditangani dengan farmakologi, tidak memakai teknik non-farmakologi yang merupakan intervensi paling minim resiko. Selain itu, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 pasien preoperasi dengan spinal anestesi di bangsal Antasena. Hasilnya menunjukkan bahwa 30% pasien dengan tingkat kecemasan ringan menyatakan masih merasa cemas meskipun pernah menjalani operasi sebelumnya, selalu memikirkan tentang pembiusan. Sebanyak 60% pasien dengan kecemasan sedang mengaku takut akan operasi dan pembiusan. Sementara itu, 10% pasien dengan kecemasan berat adalah mereka yang belum pernah menjalani operasi sebelumnya, dan merasa, kesulitan tidur karena terus memikirkan operasi.

Kecemasan yang dialami pasien dapat memicu berbagai respons fisik maupun psikologis yang selanjutnya berpengaruh terhadap kelancaran tindakan pembedahan, termasuk kemungkinan terjadinya penundaan hingga pembatalan operasi. Pada fase pra-operatif, kecemasan juga berhubungan dengan sejumlah permasalahan klinis, seperti meningkatnya intensitas nyeri pascaoperasi, munculnya mual dan muntah setelah tindakan bedah, serta lamanya proses pemulihan yang berdampak pada

perpanjangan masa rawat inap (Putri et al., 2024). Beberapa teknik relaksasi, seperti *progressive muscle relaxation*, *guided imagery*, dan *autogenic training*, telah banyak diteliti sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan praoperatif. Studi yang dilakukan oleh Burhan dkk (2025) menunjukkan bahwa terapi autogenik memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan konvensional dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani anestesi spinal setelah operasi mayor (Burhan et al., 2025). Selain itu, intervensi tersebut juga terbukti memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil anak pertama di Puskesmas Merdeka Palembang. ( $p=0,000$ ;  $p<0,05$ ) (Prahardian et al., 2022) fisiologis, terapi autogenik bekerja dengan memengaruhi sistem saraf otonom melalui penurunan aktivitas simpatis yang berlebihan. Latihan autogenik efektif dalam mereduksi respons stres serta mengoptimalkan fungsi relaksasi alami tubuh, sehingga sesuai untuk diterapkan pada pasien yang mengalami 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).

## METHOD

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental melalui model *one group pretest–posttest*. Populasi penelitian adalah pasien yang mengalami kecemasan dan akan menjalani operasi dengan spinal anestesi di RST Wijayakusuma Purwokerto, dengan jumlah populasi sebanyak 305 pasien dalam periode Januari hingga Maret 2025. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden yang ditetapkan melalui teknik nonprobability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Adapun kriteria inklusi meliputi pasien dengan kecemasan praoperasi yang menjalani spinal anestesi, berusia 18–60 tahun lebih, memiliki pendengaran baik, serta menyatakan kesediaan menjadi responden melalui penandatanganan *informed consent*. Penelitian dilaksanakan di Bangsal Antasena pada bulan Desember 2025. Pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menggunakan kuesioner *Amsterdam Perioperative Anxiety and Information Scale* (APAIS). Pengolahan data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS *Statistics*, meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, serta analisis bivariat yang mencakup uji *Shapiro–Wilk* dan uji *Paired Sample T-Test* guna mengevaluasi perbedaan rerata tingkat kecemasan secara statistik.

## RESULT AND DISCUSSION

### Result

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden termasuk dalam kategori dewasa awal (26-44 tahun) sebanyak 14 orang (43,8%). Selain itu, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 23 orang (71,9%). Hasil terbanyak pada pilihan belum pernah menjalani operasi dengan jumlah 25 orang (78,1%).

**Tabel 1** Hasil Analisis Univariat Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Operasi (n=32)

Karakteristik	<i>f</i>	%
<b>Usia</b>		
Remaja (18-25 tahun)	9	28.1
Dewasa awal (26-44 tahun)	14	43.8
Dewasa akhir (45-64 tahun)	5	15.6
Lansia ( $\geq 65$ tahun)	4	12.5
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	9	28.1
Perempuan	23	71.9
<b>Riwayat Operasi</b>		
Belum pernah operasi	25	78.1
Sudah pernah operasi	7	21.9

Sumber: Data SPSS

**Tabel 2** Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Tingkat Kecemasan Pre Intervensi (n=32)

Karakteristik	Tingkat Kecemasan Pre Intervensi								Total	
	7-12 (Ringan)		13-18 (Sedang)		19-24 (Berat)		25-30 (Berat Sekali)			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<b>Usia</b>										
Remaja (18-24 tahun)	1	11,1	1	11,1	5	55,6	2	22,2	9	100
Dewasa awal (25-44 tahun)	0	0,0	6	42,9	5	35,7	3	21,4	14	100
Dewasa akhir (45-64 tahun)	1	25	2	40	1	20	1	20	5	100
Lansia ( $\geq 65$ tahun)	1	9,4	2	50	1	25	0	0	4	100
<b>Jenis kelamin</b>										
Laki-Laki	3	33,3	2	22,2	3	33,3	1	11,1	9	100
Perempuan	0	0	9	39,1	9	39,1	5	21,7	23	100
<b>Riwayat Operasi</b>										
Belum pernah	0	0	8	32	11	44	6	24	25	100
Sudah pernah	3	42,9	3	42,9	1	14,3	0	0	7	100

Sumber data: SPSS

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok remaja, kecemasan berat merupakan kategori terbanyak (55,6%). Pada kelompok usia dewasa awal dan dewasa akhir, tingkat kecemasan sedang merupakan kategori yang paling dominan dengan proporsi masing-masing sebesar 42,9% dan 40%. Sementara itu, pada kelompok lansia, sebagian

besar responden juga berada pada kategori kecemasan sedang dengan persentase sebesar 50%. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, laki-laki lebih banyak mengalami kecemasan ringan (33,3%), sedangkan perempuan didominasi oleh kecemasan sedang dan berat dengan persentase tertinggi sebesar 39,1%. Jika ditinjau dari riwayat operasi, Responden yang belum memiliki pengalaman menjalani operasi sebelumnya cenderung lebih banyak mengalami kecemasan pada tingkat berat, dengan proporsi sebesar 44%, sementara mereka yang memiliki pengalaman operasi sebelumnya sebagian besar responden berada dalam kategori kecemasan sedang (42,9%).

**Tabel 3** Tabel Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum dan Sesudah Diberi Terapi Autogenik (n=32)

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Kecemasan sebelum terapi autogenik	19.63	4.858	12	30
Kecemasan setelah terapi autogenik	14.25	3.389	8	22

Sumber: Data SPSS

Berdasarkan Tabel 3, rerata skor kecemasan sebelum pemberian terapi autogenik tercatat sebesar 19,63 yang termasuk dalam kategori cemas berat, kemudian mengalami penurunan menjadi 14,29 setelah intervensi, yang berada pada kategori cemas sedang. Rerata skor kecemasan menunjukkan penurunan sebesar 5,38 setelah terapi autogenik. Standar deviasi berkurang dari 4,858 menjadi 3,389. Sebelum intervensi, skor berkisar antara 12-30, sedangkan setelah intervensi berada pada rentang 8-22.

**Tabel 2** Uji Normalitas Data Sebelum dan Sesudah Terapi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi (n=32)

Variabel	Shapiro-Wilk		
	N	Statistic	Sig.
Sebelum terapi	32	0.961	0.292
Sesudah terapi	32	0.958	0.244

Sumber: Data SPSS

Mengacu pada Tabel 4, uji normalitas data dengan metode Shapiro–Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,292 pada kondisi sebelum pemberian terapi autogenik dan 0,244 setelah intervensi. Karena kedua nilai p tersebut lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data pada kedua kelompok berdistribusi normal. Setelah dipastikan bahwa data berdistribusi normal, tahapan berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Uji ini digunakan untuk

menentukan ada tidaknya pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperasi dengan spinal anestesi.

**Tabel 3** Analisis Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi (n=32)

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<b>Tingkat Kecemasan <i>pretest-posttest</i></b>	9.718	31	0.001

Sumber: Data SPSS

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 9,718 dengan derajat kebebasan (*df*) 31 serta nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,001. Karena nilai *p* tersebut lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata yang bermakna antara skor *pre test* dan *post test* setelah pemberian terapi autogenik. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi dengan spinal anestesi di RST Wijayakusuma Purwokerto.

## Discussion

### Karakteristik berdasarkan usia

Hasil pengolahan data berdasarkan karakteristik usia pada penelitian ini mayoritas ada di rentang usia 26-44 tahun (dewasa awal) dengan jumlah 14 orang (43,8%). Berdasarkan analisis hubungan antara tingkat kecemasan sebelum intervensi dengan kelompok usia, ditemukan bahwa sebagian besar responden pada kategori remaja (18–25 tahun) mengalami kecemasan berat dengan persentase sebesar 55,6%. sedangkan pada rentang usia 45-64 tahun (dewasa akhir) yang mengalami kecemasan berat sebanyak 20%. Dapat diartikan bahwa remaja memiliki kecenderungan potensi cemas yang lebih besar dibandingkan dengan dewasa. Temuan ini didukung oleh penelitian Putri dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa dari 20 pasien dengan kecemasan berat, 13 responden (65%) berada pada usia dewasa dan 7 responden (35%) pada usia lanjut. Nilai  $p=0,036$  ( $p<0,05$ ), yang menandakan adanya hubungan signifikan antara usia dan tingkat kecemasan preoperatif.

Kematangan psikologis seseorang berkontribusi terhadap efektivitas mekanisme koping yang digunakan dalam menghadapi stresor. Individu yang telah mencapai tingkat kematangan yang lebih tinggi cenderung memiliki kapasitas adaptasi yang lebih baik, sehingga risiko mengalami kecemasan relatif lebih rendah dibandingkan dengan individu yang belum matang. Kematangan usia berperan dalam menurunkan tingkat

kecemasan, karena individu yang lebih dewasa umumnya memiliki mekanisme koping yang lebih efektif serta kemampuan adaptif yang lebih optimal dalam menghadapi perubahan maupun situasi baru (Arif *et al.*, 2022).

### **Karakteristik berdasarkan jenis kelamin**

Sebanyak 32 responden berpartisipasi dalam penelitian ini, terdiri dari 23 perempuan (71,9%) dan 9 laki-laki (28,1%). Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan ringan lebih banyak ditemukan pada laki-laki (33,3%), sementara perempuan lebih banyak mengalami kecemasan pada kategori sedang dan berat (39,1%). Hasil ini memperkuat penelitian Oktarini *et al.* (2024), yang menyatakan bahwa proporsi terbesar responden perempuan, yaitu 75%, berada dalam kategori kecemasan berat.

Fenomena ini dipengaruhi oleh perbedaan respon psikologis antara laki-laki dan perempuan. Perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan dalam menghadapi situasi yang belum terjadi (Oktarini & Prima, 2021). Sebaliknya, laki-laki cenderung mengadopsi mekanisme koping yang berorientasi pada pemecahan masalah dalam menghadapi kecemasan, termasuk pada prosedur spinal anestesi praoperasi. Perempuan, dalam konteks ini, lebih dominan menampilkan respons emosional ketika menghadapi kecemasan terkait tindakan tersebut (Hastuti, 2024).

### **Karakteristik berdasarkan pengalaman operasi**

Data penelitian menunjukkan bahwa dari segi riwayat operasi, 25 responden (78,1%) belum pernah menjalani tindakan pembedahan, sedangkan 7 responden (21,9%) telah memiliki pengalaman operasi sebelumnya. Berdasarkan analisis tabulasi silang, kelompok yang belum pernah menjalani operasi cenderung mengalami kecemasan berat dengan persentase 44%. Sebaliknya, pada kelompok dengan riwayat operasi, tingkat kecemasan yang paling banyak ditemukan adalah kategori sedang (42,9%). Sejalan dengan penelitian kholik (2022) pada tingkat kecemasan sedang, sebanyak 17 responden diperoleh 9 responden (53%) tidak pernah menjalani tindakan operasi. Pada tingkat kecemasan berat, sebanyak 3 responden (100%) belum pernah menjalani operasi sebelumnya. Kondisi ini menggambarkan bahwa pengalaman berperan penting dalam memperkuat kesiapan individu, sehingga mampu mengurangi respons kecemasan yang muncul.

Menurut Marbun dkk (2023), pengalaman merupakan sumber pembelajaran yang membentuk respons individu terhadap situasi tertentu. Dalam konteks tindakan pembedahan, frekuensi pengalaman operasi sebelumnya dapat meningkatkan kesiapan pasien dalam menjalani prosedur berikutnya. Pengalaman tersebut memberikan representasi kognitif mengenai proses yang akan dihadapi, sehingga individu cenderung lebih siap ketika menghadapi kondisi yang sama di kemudian hari.

### **Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum dan Sesudah Diberi Terapi Autogenik**

Hasil yang disajikan pada Tabel 2 mengindikasikan bahwa rerata tingkat kecemasan mengalami perubahan yang signifikan setelah intervensi terapi autogenik dibandingkan sebelum intervensi ( $p = 0,001$ ). Rata-rata skor sebelum intervensi sebesar 19,63 (kategori berat) menurun menjadi 14,25 (kategori sedang) setelah intervensi. Hasil ini memperlihatkan bahwa intervensi terapi autogenik efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan pasien dari kategori berat ke kategori sedang. Temuan yang diperoleh dalam penelitian ini mendukung hasil studi yang dilakukan oleh Nuranggreni dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 13 orang (56,5%). Setelah implementasi dilakukan, mayoritas responden beralih ke kategori kecemasan ringan dengan jumlah yang sama, yaitu 13 orang (56,5%).

Munculnya kecemasan praoperatif dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pengetahuan, metode anestesi, pengalaman operasi sebelumnya, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, serta kekhawatiran terhadap nyeri pascaoperasi dan kemungkinan kematian (Pangestu *et al.*, 2024). Kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko perdarahan, sehingga berpotensi menyebabkan penundaan atau pembatalan operasi. Persiapan fisik dan psikologis yang optimal, dengan dukungan aktif tenaga kesehatan, menjadi langkah penting dalam menurunkan kecemasan sebelum operasi (Hartanti *et al.*, 2024).

### **Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi**

Hasil analisis bivariat dengan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 ( $<0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan penolakan  $H_0$  dan penerimaan  $H_a$ . Oleh karena itu, terdapat perbedaan rerata yang signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah intervensi terapi autogenik. Hal ini

menegaskan bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien preoperasi dengan spinal anestesi di RST Wijayakusuma Purwokerto.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Atmojo (2023), Aninora dkk (2025) dan Agusrianto (2021), yang memperoleh nilai  $p$ -value 0,000 dengan  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian, terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan antara kondisi sebelum dan setelah intervensi terapi autogenik. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Ghozali dkk (2025) yang memanfaatkan instrumen ZSRAS. Sebelum intervensi *Relaxation Autogenic, Movement and Affirmation*, rata-rata skor kecemasan tercatat sebesar 59,73 dengan rentang 55–65 (kategori sedang hingga ringan). Setelah intervensi, skor rata-rata menurun menjadi 37,61 (rentang 24–43), yang menunjukkan pergeseran ke kategori ringan hingga normal. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai  $p < 0,001$ , yang lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menegaskan bahwa terapi tersebut berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis dengan gagal ginjal kronik.

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang membawa individu ke dalam kondisi menyerupai hipnosis ringan melalui proses sugesti diri. Dalam pelaksanaannya, individu memberikan instruksi kepada tubuh untuk merasakan sensasi berat dan hangat pada lengan serta tungkai, menstabilkan denyut jantung dan frekuensi pernapasan, merilekskan perut, serta menghadirkan sensasi bersih dan sejuk pada dahi. Sugesti yang dianggap paling sesuai dengan keluhan yang dialami kemudian diulang secara berulang, misalnya dengan memfokuskan pada sensasi sejuk di dahi untuk membantu meredakan sakit kepala, sambil mempertemukan ujung jari-jari tangan guna meningkatkan konsentrasi (Ashari *et al.*, 2023). Secara fisiologis, efek penurunan kecemasan pada latihan autogenik disebabkan oleh stimulasi sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem ini menimbulkan respons relaksasi berupa penurunan denyut jantung, kestabilan tekanan darah, dan pengurangan ketegangan otot. Keadaan ini memberikan efek sedatif alami pada tubuh sehingga tanda-tanda fisiologis kecemasan dapat diminimalkan (Litwic-Kaminska *et al.*, 2022). Teknik relaksasi autogenik bekerja melalui mekanisme autosugesti yang mengarahkan tubuh menuju kondisi rileks. Melalui proses ini, fungsi-fungsi fisiologis seperti frekuensi napas, tekanan darah, denyut jantung, dan regulasi suhu dapat lebih terkontrol. Latihan ini umumnya

mengandalkan visualisasi serta pengulangan afirmasi verbal yang memunculkan rasa hangat, berat, dan nyaman. Respons tersebut muncul sebagai akibat dari perubahan aliran darah yang terfokus pada bagian tubuh tertentu, sehingga membantu mengurangi ketegangan otot dan menciptakan rasa tenang (Nento *et al.*, 2025). Secara konseptual, teknik relaksasi menurunkan kecemasan melalui peningkatan aliran darah dan penurunan kadar hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin, sehingga respons fisiologis kecemasan dapat ditekan. Penurunan ketegangan otot sebagai salah satu gejala fisik kecemasan juga berperan dalam mengurangi stres secara somatik. Selain itu, latihan autogenik diduga mampu mengoptimalkan fungsi korteks prefrontal yang berperan dalam regulasi emosi dan fungsi eksekutif, sehingga individu lebih mampu mengendalikan respons kecemasan secara efektif (Breznoscakova *et al.*, 2023).

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian, terapi autogenik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi dengan spinal anestesi. Penurunan rerata skor kecemasan dari kategori cemas berat sebelum intervensi menjadi kategori cemas sedang setelah intervensi diberikan. Berdasarkan hasil uji statistik, perubahan tersebut terbukti bermakna secara statistik ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, terapi autogenik dapat dipertimbangkan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif, serta memungkinkan untuk diintegrasikan ke dalam praktik klinis tanpa mengganggu penatalaksanaan medis pada pasien preoperasi.

## REFERENCES

- 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>
- Ananda, R., Yudono, D. T., & Yanti, L. (2026). EDUKASI DALAM UPAYA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PASIEN PRA. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8, 1753–1761. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.423>
- Aninora, N. R., Wikarya, R., Sari, P. P., Satria, E., & Hasanalita. (2025). EDUKASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN. *Jurnal Ebima*, 6(1), 1–5.

- Arif, M., & Sari, Y. P. (2022). EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PASIEN POST OPERASI FRAKTUR. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 10(1), 69. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.310>
- Atmojo, P. B. (2023). PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIC TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RUANG RAWAT INAP RS MEDISTRA TAHUN 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(3), 347–353. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i3.75>
- 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>
- Burhan, A., Triyudono, D., Utami, T., Susanti, I., & Atwood, M. (2025). EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE AND AUTOGENIC RELAXATION ON POST-SPINAL PAIN AND ANXIETY: A THREE-GROUP RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 20(2), 111–118. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2025.20.2.14415>
- Fahmi Ashari, Patemah, M. A., & Kurniyanti. (2023). EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA PATIHAN KEC. WIDANG KAB. TUBAN. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3300–3308.
- Ghozali, D. N., Nataliswati, T., Mugianti, S., & Wiyono, J. (2025). TERAPI RELAXATION AUTOGENIC, MOVEMENT AND AFFIRMATION TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS RS LAVALETTE. *Jurnal Medika*, 4(4), 1816–1821. <https://doi.org/10.31004/3n2fk34>
- Hartanti, W., Rissa, Ediyono, Suryo, Utami, & Safitri. (2024). DETERMINAN KECEMASAN PRE OPERASI PADA PASIEN SECTIO CAESAREA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 15(01), 1–13. <https://doi.org/10.36569/jmm.v15i01.379>
- Hartono, H., & Trihadi, D. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RSUD BANYUMAS. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v6i2.168>

- Hastuti, W. (2024). DESKRIPSI TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRA-OPERASI. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 249–256. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i2.502>
- Hinnerk, W. (2023). MECHANISM OF SPINAL ANESTHESIA AND ITS COMPLICATIONS. *Journal of Pain Management Medicine*, 9, 1000212–1000213. <https://doi.org/10.35248/2684-1320.23.9.212>
- Kholik. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RS CHARLIE HOSPITAL KENDAL.
- 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, B., & Suryani, R. L. (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>
- Litwic-Kaminska, K., Kotyśko, M., Pracki, T., Wiłkość-Dębczyńska, M., & Stankiewicz, B. (2022). THE EFFECT OF AUTOGENIC TRAINING IN A FORM OF AUDIO RECORDING ON SLEEP QUALITY AND PHYSIOLOGICAL STRESS REACTIONS OF UNIVERSITY ATHLETES—PILOT STUDY. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16043. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316043>
- Liu, W. (2024). A COMPLETE OVERVIEW OF SPINAL ANAESTHESIA. *Journal of Perioperative Medicine A*, 7, 1–2. <https://doi.org/10.35841/2684-1290.24.7.233>
- Marbun, P. R., Wibowo, T. H., & Safitri, M. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RSUD X. *Keperawatan Nusantara*, 9(1), 12–20.
- Nento, S. E., & Firmawati. (2025). EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN

- DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1).
- Nugroho, H. P. (2025). HUBUNGAN ADVERSITY QUOTIENT DAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RUMAH SAKIT MARDI WALUYO METRO LAMPUNG (Doctoral dissertation, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta).
- Oktarini, S., & Prima, R. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN FRAKTUR PRE OPERASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 54–62.
- Padilah, A., & 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. (2024). HUBUNGAN 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.
- Prahardian, Susanti, E., & Amalia, P. R. (2022). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(2), 133–140.
- Putri, V. R., Gunardi, S., & Herliana, I. (2024). HUBUNGAN PERAN PERAWAT SEBAGAI EDUKATOR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERATIF ODONTOLOGY. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(2), 14–26. <https://doi.org/10.62383/ikg.v1i2.107>
- Subiyakto, H. M., & Ariyani. (2024). TINGKAT KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PASIEN. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(2), 83–90. <https://doi.org/10.34035/jk.v15i2.1393>
- 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.