

PENDIDIKAN KESEHATAN: MANAJEMEN KECEMASAN DENGAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN KANKER DI KOTA BANDUNG

Nunung Nurhayati¹, Agung Waluyo^{2,*}, I Made Kariasa³, Sali Rahadi Asih⁴

¹STIKep PPNI Jawa Barat, Indonesia
^{2,3,4}Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

Article history

Received : 17/05/2024

Revised : 19/06/2024

Accepted : 24/07/2024

Published : 31/07/2024

*Corresponding email :
agungwss@ui.ac.id

ABSTRAK

Kanker adalah penyakit yang dapat menyerang semua organ abnormal atau jaringan tubuh yang tidak terkontrol di dalam tubuh. Aspek psikologis yang berdampak pada pasien kanker adalah kecemasan. Perlunya optimalisasi pengurangan kecemasan pada pasien kanker sehingga diperlukan edukasi kesehatan. Hal ini dilakukan untuk mengoptimalkan manajemen diri terkait kecemasan pada pasien kanker. Terapi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang dapat memanipulasi pikiran autogenik dan dapat membantu tubuh untuk menjalankan perintah melalui sugesti otomatis untuk rileks sehingga mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi autogenik adalah terapi non-farmakologis yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker. Edukasi kesehatan ini dilakukan untuk mengoptimalkan manajemen diri terkait kecemasan pada pasien kanker. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan edukasi kesehatan langsung yang berlokasi di Rumah Teduh yang dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2022 dengan jumlah peserta sebanyak 4 orang. Sasaran edukasi kesehatan ini adalah pasien kanker yang sedang menjalani perawatan di RSUD Hasan Sadikin, Bandung. Seluruh peserta dalam kegiatan diberikan edukasi kesehatan tentang Terapi Relaksasi Autogenik diukur skala kecemasan sebelum dan pasca intervensi, secara kualitatif, kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan berjalan lancar tanpa hambatan, edukasi kesehatan yang dilakukan dapat mengurangi kecemasan peserta secara signifikan dengan nilai $p = < 0,001$. Hasil edukasi kesehatan ini dapat mengurangi tingkat kecemasan responden, dengan mengurangi tingkat kecemasan pada responden, kualitas hidup pasien kanker dapat meningkat.

Kata kunci: Autogenik, Kecemasan, Kanker, Pendidikan Kesehatan.

ABSTRACT

Cancer is a disease that can attack all abnormal organs or uncontrolled body tissues in the body. The psychological aspect that affects cancer patients is anxiety. The need to optimize anxiety reduction in cancer patients requires health education. This is done to optimize self-management related to anxiety in cancer patients. Autogenic therapy is relaxation that comes from oneself with short sentences that can manipulate autogenic thoughts and can help the body to carry out commands through automatic suggestions to relax, thereby reducing anxiety. Autogenic relaxation techniques are non-pharmacological therapies that aim to reduce anxiety in cancer patients. This health education is carried out to optimize self-management related to anxiety in cancer patients. This community service method is carried out with a direct health education approach located at Rumah Teduh which was held on December 14, 2022 with 4 participants. The target of this health education is cancer patients who are undergoing treatment at Hasan Sadikin Hospital, Bandung. All participants in the activity were given health education about Autogenic Relaxation Therapy, the anxiety scale was measured before and after the intervention, qualitatively, the health education activities carried out went smoothly without any obstacles, the health education carried out could reduce participant anxiety significantly with a p value = < 0.001 . The results of this health education can reduce the level of anxiety of respondents, by reducing the level of anxiety in respondents, the quality of life of cancer patients can be increased.

Keywords: Autogenic, Anxiety, Cancer, Health Education.

PENDAHULUAN

Kanker adalah penyakit yang dapat menyerang semua organ abnormal atau

jaringan tubuh yang tidak terkontrol dalam tubuh dan dapat melampaui batas yang tidak biasa untuk menyerang bagian tubuh yang



<https://doi.org/10.33755/jas>

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



berdekatan bahkan dapat menyebar ke organ lain. Cancer Society (2019), kanker adalah sekelompok penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan yang tidak terkendali dan penyebaran sel yang tidak normal. Kanker adalah penyebab kematian kedua secara global, terhitung sekitar 9,6 juta kematian atau satu dari enam kematian (Oservatory, 2020).(WHO, 2019)

Menurut (WHO, 2019), pada pria, kanker yang paling umum adalah kanker paru-paru, prostat, usus besar, lambung dan hati. Sementara itu, pada wanita, kanker yang paling umum adalah kanker payudara, kolorektal, paru-paru, serviks, dan tiroid. Selain itu, WHO (2018) juga mengatakan bahwa kanker paru-paru, kanker payudara pada wanita, dan kanker usus besar adalah jenis kanker yang menjadi penyebab kematian paling umum di seluruh dunia. Prevalensi kanker umumnya lebih tinggi pada wanita yaitu 5,7 per 1.000 populasi. Sedangkan pada pria prevalensi penderita kanker adalah 2,9 per 1.000 penduduk (WIDIYONO S, 2017). Pada wanita, kanker yang paling umum diderita adalah kanker payudara, mencapai 1,67 juta kasus pada tahun 2012 (WHO, 2019). Pada tahun 2018, pasien kanker payudara meningkat menjadi 2,09 juta kasus (WHO, 2018). Hal ini didukung oleh data yang ditunjukkan oleh GLOBOCAN (Wulansari, 2022), bahwa kanker payudara merupakan kanker yang paling umum diderita oleh wanita, yaitu sebanyak 24,2%. Angka ini menyebabkan kanker payudara menjadi penyebab kematian kelima

di seluruh dunia, mencapai 627.000 atau sekitar 6,6% (WHO, 2018).

Dampak psikologis yang sering terjadi pada pasien setelah didiagnosis menderita kanker akan mengalami penolakan, kecemasan dan depresi (Nurmayuni, 2020). Permasalahan yang dialami oleh pasien kanker sangat kompleks dan meliputi aspek bio-psiko-sosio dan spiritual (Yolanda, Vina, 2020). Aspek psikologis yang sangat berdampak pada pasien kanker adalah kecemasan (Sitepu, Strong, 2021). Menurut (Gale, 1999), kecemasan pada pasien kanker disebabkan oleh ancaman terhadap diagnosis kanker. Kecemasan pada pasien kanker yang terus meningkat seiring berjalannya penyakit akan sangat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh pasien. Intinya, tingkat kecemasan pasien berbeda-beda, sehingga coping yang digunakan oleh pasien juga akan berbeda (Rahmah, Andi, 2016). Kecemasan yang akan dirasakan pasien kanker ketika pasien memasuki stadium lanjut, tingkat kecemasan pasien akan semakin parah (Siti Mulidah, Sri Hidayati, Ahmad Baequny, 2021). Karena pasien memiliki persepsi yang rendah sehingga pasien tidak dapat mengendalikan diri (Rahmah, Andi, 2016). Penderita kanker memasuki tingkat kecemasan yang parah, pasien tidak dapat mengendalikan emosinya, mudah tersinggung atau merasa takut, kualitas tidur menurun, mudah lelah, nafsu makan menurun, memiliki pikiran negatif (Siti Mulidah, Sri Hidayati, Ahmad Baequny, 2021).



Upaya pencegahan dan pengobatan diperlukan bagi penderita kanker dan orang yang berisiko tinggi terkena kanker, mengingat prevalensinya yang tinggi dan komplikasi yang parah (Kusuma, 2021). Pengobatan non-farmakologis yang dapat dipilih adalah terapi relaksasi. Sudah banyak penelitian yang meneliti bahwa teknik relaksasi ini sangat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, tidak memiliki efek samping dan sangat mudah dilakukan, dalam dunia medis juga telah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi. Teknik relaksasi ini terdiri dari beberapa jenis, yaitu relaksasi progresif, terapi musik, pernapasan berirama, relaksasi Benson, relaksasi autogenik dan relaksasi lainnya. (Hartanti, 2016).

Penulis memilih terapi relaksasi autogenik karena memiliki keunggulan, yaitu, terapi autogenik ini dapat dilakukan dengan sangat mudah, tidak menggunakan media apapun, dapat dilakukan secara mandiri dengan bantuan keluarga, dapat dilakukan di mana saja, dapat mengurangi kecemasan, membuat pasien tidak tegang, berpengaruh pada stres, tekanan darah, denyut nadi, meningkatkan motivasi, meningkatkan adaptasi koping, dan memperbaiki pola tidur, karena relaksasi autogenik ini adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang dapat memanipulasi pikiran autogenik dan dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui sugesti otomatis untuk rileks sehingga dapat mengurangi stres, kecemasan (Lutfi, 2019).

Terapi autogenik juga merupakan terapi non-farmakologis yang dapat mengatasi masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Terapi autogenik dapat membuat 3 kondisi psikologis terkelola dengan baik sehingga akan berdampak baik pada tekanan darah. (Margaretha, 2020). Relaksasi autogenik akan membantu tubuh melakukan perintah melalui sugesti otomatis untuk rileks untuk mengontrol tekanan darah, detak jantung, dan suhu tubuh. Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh (Sugeng, 2022). Perubahan yang terjadi selama atau setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosional dan efek menenangkan yang disebabkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi simpatik yang dominan menjadi dominan sistem parasimpatis. (Haryana, 2019)

Perlunya optimalisasi pengurangan kecemasan pada pasien kanker sehingga diperlukan edukasi kesehatan (Yusof, 2016). Edukasi ini dilakukan untuk mengoptimalkan manajemen diri terkait kecemasan. Kegiatan edukasi merupakan salah satu penentu teori perubahan perilaku, model kepercayaan kesehatan, yang berupaya memodifikasi faktor pengetahuan yang mempengaruhi keyakinan individu tentang kerentanan dan ancaman suatu penyakit yang kemudian akan memicu individu untuk melakukan perubahan perilaku yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, penulis dan tim melakukan edukasi kesehatan tentang relaksasi autogenik dalam



upaya meningkatkan kualitas hidup pasien kanker (Sulistiani, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan edukasi kesehatan langsung. Judul edukasi kesehatan ini adalah Terapi Relaksasi Autogenik untuk Pasien Kanker di Bandung. Materi yang disampaikan oleh narasumber yang juga penulis adalah terapi relaksasi autogenik untuk pasien kanker, antara lain: (1) Pengertian Relaksasi Autogenik (2) Manfaat Relaksasi Autogenik (3) Persiapan sebelum berolahraga Relaksasi Autogenik. Edukasi kesehatan ini dilaksanakan langsung di Rumah Teduh yang akan dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2022. Sasaran edukasi kesehatan ini adalah pasien kanker yang sedang menjalani perawatan di RSUD Hasan Sadikin Bandung. Target atau peserta direkrut melalui undangan relawan kanker Indonesia. Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan melalui berbagai tahapan: (1) Tahap Persiapan: tahap ini terdiri dari kegiatan tinjauan pustaka (literature review), pembuatan proposal kegiatan dan Unit Pengajaran Pendidikan (SAP), mencari target kegiatan, dan menyelenggarakan target atau peserta melalui relawan kanker Indonesia (2) Tahap pelaksanaan: tahap ini terdiri dari kegiatan pembukaan, pre-test, presentasi, diskusi pasca tes, dan penutup. (3) Tahap evaluasi: evaluasi kegiatan dilakukan terdiri dari evaluasi sumatif, yang dilakukan pada saat kegiatan pendidikan kesehatan

berlangsung dan penulis menilai secara kualitatif kualitas kegiatan.

Kuesioner kecemasan dalam kegiatan ini berupa hardcopy digunakan untuk menilai tingkat indikator kecemasan yang terdiri dari 20 pernyataan. Pernyataan pada kuesioner kecemasan meliputi pernyataan tenang, aman, tegang, tertekan, lega, kesal, khawatir akan bencana, merasa puas, takut, nyaman, percaya diri, gugup, gelisah, ragu-ragu, santai, bersyukur, khawatir, bingung, mantap dan bahagia. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat berupa frekuensi dan persentase variabel demografi peserta dan analisis bivariat dengan membandingkan pre dan post-test melalui uji t independen. Peserta yang tidak mengisi pra dan atau pra tes tidak dimasukkan dalam analisis data. Analisis data menggunakan bantuan perangkat lunak statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Edukasi kesehatan ini dilaksanakan secara luring di Rumah Teduh, Kota Bandung. Ada 6 peserta yang mengikuti kegiatan, namun hanya 4 responden atau peserta yang mengisi pre dan post-test. Usia rata-rata peserta adalah 37,5 tahun (SD = 1,30). Responden selama proses pendidikan kesehatan menunjukkan partisipasi aktif dengan mendengarkan dan mengajukan pertanyaan. Sebagian besar responden adalah perempuan, etnis Sunda, status menikah dan didiagnosis menderita kanker kurang dari 1 tahun. Semua peserta



beragama Islam dan berpendidikan SD. (Tabel 1).

Tabel 1 Frekuensi dan Persentase Data Demografi Responden Pendidikan Kesehatan di Rumah Teduh di Bandung

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur	M=37.5	SD=1.3
Jenis kelamin		
Laki-laki	1	25%
Wanita	3	75%
Agama		
Islam	4	100%
Pendidikan		
ES	4	100%
Suku		
Bahasa Sunda	3	75%
Jawa	1	25%
Status		
Perkawinan	2	50%
Kawin	1	25%
Janda/duda	1	25%
Belum menikah		
Lama Sakit		
< 1 Tahun	2	50%
1 Tahun	1	25%
>1 Tahun	1	25%
Diagnosis		
Tumor Lidah	1	25%
TTG	1	25%
Kanker tiroid	1	25%
Kanker serviks	1	25%

Seluruh peserta dalam kegiatan diberikan edukasi kesehatan tentang Terapi Relaksasi Autogenik yang diukur skala

sebelum dan pasca kecemasan sebelum latihan diberikan. Secara kualitatif, kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan berjalan lancar tanpa ada kendala. Kegiatan edukasi kesehatan ini mengurangi tingkat kecemasan pada pasien sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker ($p < 0.001$). (Tabel 2).

Tabel 2 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Relaksasi Autogenik terhadap Kecemasan Untuk Pasien Kanker di Bandung

Variabel	Pra- Tes	uji-t	nilai-p
	M	SD	
Ancietas	8,68	1,32	
Pra-Tes			-4,68 <0,001
Ancietas	6,75	2,08	
Pasca-Tes			

Hasil utama dari kegiatan edukasi kesehatan ini adalah: (1) edukasi kesehatan dengan metode luring kualitatif berhasil dilaksanakan dan memicu aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung (2) edukasi kesehatan yang dilakukan dapat mengurangi kecemasan peserta secara signifikan. Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan pasien kanker, responden diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara mendukung program kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan dan menambah pengetahuan dalam waktu singkat. Konsep pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran bagi

individu, kelompok atau komunitas dari tidak mengetahui nilai-nilai kesehatan menjadi mengetahui, dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu. (Notoatmodjo, 2017).

Relaksasi otot progresif (PMR) adalah bentuk manajemen kecemasan yang dikembangkan pada awal 1920-an oleh Edmund Jackson, seorang fisikawan Amerika, sebagai teknik untuk membantu pasiennya mengurangi ketegangan otot yang berlebihan dan berbagai gangguan fisik dan psikologis. PMR sangat efektif untuk dilakukan dan dapat dilakukan oleh semua orang, dan terapi PMR dapat dilakukan oleh terapis kepada klien dengan mengikuti prosedur yang ada, oleh karena itu PMR sangat baik digunakan oleh klien yang sedang mengalami kecemasan, dan terapi ini dapat Terapi ini dilakukan oleh klien sendiri nantinya, karena terapi ini tidak sulit karena PMR tidak memerlukan imajinasi dan saran untuk melakukannya (Widyastuti P, 2013). Kegiatan edukasi kesehatan yang ditujukan untuk pasien kanker merupakan upaya kuratif dalam mengurangi kecemasan pada pasien. Pendidikan kesehatan ini berhasil mengurangi kecemasan peserta secara signifikan dari pre-test dengan mean = 8,68 (SD = 1,32) menjadi mean = 6,75 (SD = 2,08) pada post-test. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap penurunan kecemasan juga dibuktikan melalui kajian edukasi kesehatan terkait Swab Covid-19 (Ferdimas Zarnobi, 2020), di Desa Aur Kuning, Kota Bukittinggi pada tahun 2020. Penerapan Pendidikan Kesehatan Relaksasi Autogenik

menemukan bahwa kecemasan kader berada pada tingkat kecemasan ringan.

KESIMPULAN

Artikel ini membahas edukasi kesehatan terapi relaksasi autogenik untuk pasien kanker yang dilakukan oleh penulis di Rumah Teduh, Kota Bandung. Kegiatan yang telah dilakukan adalah edukasi kesehatan berupa pelatihan terapi relaksasi autogenik luring, dengan pengukuran pre dan post tingkat kecemasan pada responden penderita kanker. Hasil edukasi kesehatan ini dapat mengurangi tingkat kecemasan responden, dengan mengurangi tingkat kecemasan pada responden, kualitas hidup pasien kanker dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferdimas Zarnobi. (2020). Asuhan Keperawatan Masyarakat dengan Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Mengurangi Kecemasan pada Kader yang Akan Swab Covid 19 di Desa AUR Kuning, Kota Bukittinggi. Repositori Perintis STIKes, 1-10.
- Gale, SA (1999). Rencana Asuhan Keperawatan Onkologi. Jakarta: EGC.
- Hartanti, RW (2016). Relaksasi pernapasan terapeutik pada pasien menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan, 1-10.
- Haryana, J. &. (2019). Pengaruh relaksasi autogenik pada penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. . Jurnal Ilmiah Multi Sains .
- Kusuma, A. S., & Kristiani, E. (2021). The



- Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure in Hypertensive Patients. *J. Kesehat*, 10, 44-48.
- Lutfi, RI (2019). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien di unit perawatan intensif rumah sakit. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 52-56.
- Margaretha, R. &. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik pada Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Pendekatan Meta-Analysis. Universitas Ngudi Walluyo.
- Notoatmodjo. (2017). Ilmu dan Seni Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Oservatory, TG (2020). Insiden Kanker di Indonesia. Badan Internasional Untuk Penelitian Kanker, 1-2.
- SIAPA. (2019). Kanker. topik perawatan kesehatan.
- Sugeng, M. W., Agusaputra, H., Inawati, I., & Sunaryati, T. (2022). Penyuluhan Tentang Pencegahan Kanker Usus Besar dengan Sayuran Hidroponik. *Jurnal Abdidas*, 3(4), 667-675.
- Sulistiani, S. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga (Doctoral dissertation, Diploma, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- WIDIYONO S, S. S. (2017). Tingkat Depresi pada Pasien Kanker di RSUD Dr. Sardjito, Yogyakarta, dan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo, Purwokerto: Studi Percontohan. *Jurnal Kanker Indonesia*, 1-10.
- Widyastuti P, e. (2013). Manajemen stres (Yulianti D, editor Bahasa Indonesia). . . . Jakarta: EGC.
- Wulansari, S. (2022). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Kab Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 175-179.
- Yolanda, Vina. (2020). Kemoterapi memberikan dampak yang sangat buruk bagi penderita kanker serviks yang sedang menjalaninya, baik dampak fisik maupun psikologis. Salah satu efek psikologis dari kemoterapi adalah kecemasan . Metode yang digunakan adalah non-pengalaman kuantitatif deskriptif. 1-7.
- Yusof, S., Zakaria, F. N., Hashim, N. K., & Dasiman, R. (2016). Depressive symptoms among cancer patients undergoing chemotherapy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 234, 185-192.

