

---

## Penyuluhan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan

Nadia Sintia Wardany<sup>1</sup>, Anggi Rojiah Amalia<sup>2</sup>, Nadya Anggi Pratiwi<sup>3</sup>, Neneng Elis<sup>4</sup>,  
Deby Gina Lestari<sup>5</sup>, Risya Aisyah Gumilar<sup>6</sup>

Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan, Universitas  
Pendidikan Indonesia<sup>1-6</sup>

Email: [nadia.wardany@upi.edu](mailto:nadia.wardany@upi.edu)

(Diajukan: 28 Desember 2024, Direvisi: 30 Januari 2025, Diterima: 31 Januari 2025)

### ABSTRAK

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang melibatkan autosugesti untuk menciptakan ketenangan pikiran dan tubuh. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengendalikan stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Penyuluhan mengenai terapi relaksasi autogenik bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pasien rawat jalan mengenai pengertian, manfaat, pengaruh terhadap tubuh, tahapan kerja, serta tujuan dari teknik ini. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah ceramah interaktif dan diskusi kelompok, didukung dengan media seperti poster dan X banner. Hasil dari penyuluhan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami konsep dan manfaat teknik ini serta menunjukkan antusiasme dalam penerapannya. Dampak positif dari relaksasi autogenik meliputi penurunan tekanan darah, pengurangan ketegangan otot, penurunan denyut nadi, serta peningkatan rasa nyaman dan ketenangan. Dengan latihan yang rutin, teknik ini dapat menjadi metode efektif dalam meningkatkan kualitas hidup individu yang mengalami stres dan gangguan kecemasan.

**Kata Kunci:** Relaksasi Autogenik, Autosugesti, Kesehatan Mental, Manajemen Stres

### ABSTRACT

*Autogenic relaxation is a relaxation technique that involves autosuggestion to create mental and physical calmness. This technique aims to help individuals manage stress, anxiety, and improve overall mental and physical well-being. The autogenic relaxation therapy counseling program is designed to provide outpatient patients with an understanding of the definition, benefits, effects on the body, working stages, and goals of this technique. The counseling session utilized interactive lectures and group discussions, supported by media such as posters and X banners. The results indicate that most participants were able to understand the concept and benefits of this technique and showed enthusiasm in its application. The positive effects of autogenic relaxation include lower blood pressure, reduced muscle tension, decreased heart rate, and an increased sense of comfort and relaxation. With regular practice, this technique can serve as an effective method to improve the quality of life for individuals experiencing stress and anxiety disorders.*

**Keywords:** Autogenic Relaxation, Autosuggestion, Mental Health, Stress Management

### PENDAHULUAN

Terapi relaksasi autogenik merupakan metode yang efektif dalam mengatasi kecemasan, dan telah banyak diteliti dalam konteks kesehatan mental. Teknik ini berfokus pada penggunaan sugesti diri untuk mencapai keadaan relaksasi yang dalam, yang dapat membantu individu mengelola gejala kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa autogenic training dapat mengubah respons fisiologis tubuh dari dominasi sistem saraf simpatik menjadi dominasi sistem parasimpatik, yang berkontribusi pada pengurangan kecemasan (Riyadi, 2024; Sutrisno & Nursalam, 2022).

Salah satu studi yang relevan adalah oleh Rihi et al., yang menunjukkan bahwa autogenic relaxation memiliki efek ukuran sedang hingga tinggi dalam mengatasi kecemasan dibandingkan dengan teknik relaksasi lainnya (Rihi et al., 2020). Penelitian ini menegaskan bahwa autogenic relaxation, yang melibatkan latihan mental seperti merasakan berat, kehangatan, dan ritme jantung yang teratur, dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada individu dengan gangguan kecemasan. Selain itu, penelitian oleh Sutrisno dan Nursalam menunjukkan bahwa terapi relaksasi ini juga dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur, yang sering kali terganggu pada individu dengan kecemasan (Sutrisno & Nursalam, 2022).

Lebih lanjut, penelitian oleh Novita dan Suprida menyoroti pentingnya autogenic relaxation dalam mengurangi tingkat kecemasan pada wanita hamil, di mana teknik ini terbukti efektif dalam menormalkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan yang dialami selama kehamilan (Novita & Suprida, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk pada populasi yang rentan seperti ibu hamil.

Dalam konteks lebih luas, penelitian oleh Yumkhaibam mengungkapkan bahwa autogenic training memiliki potensi yang menjanjikan dalam mengurangi gangguan kecemasan di berbagai populasi, termasuk mereka yang mengalami masalah kesehatan fisik (Yumkhaibam, 2023). Ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental, tetapi juga dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan fisik secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, bukti yang ada mendukung penggunaan terapi relaksasi autogenik sebagai intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Dengan penerapan yang tepat, teknik ini dapat menjadi bagian integral dari pendekatan holistik dalam perawatan kesehatan mental, memberikan manfaat yang signifikan bagi individu yang mengalami kecemasan.

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mencapai ketenangan melalui sugesti diri yang dilakukan secara bertahap. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai terapi relaksasi autogenik sangat diperlukan, khususnya bagi pasien rawat jalan, agar mereka dapat memahami konsep dan manfaatnya serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai teknik relaksasi autogenik. Secara umum, setelah mengikuti sesi penyuluhan selama 1 x 15 menit, keluarga diharapkan mampu memahami konsep relaksasi autogenik. Sementara itu, secara khusus, pasien diharapkan dapat menjelaskan pengertian, manfaat, pengaruh terhadap tubuh, tahapan kerja, serta tujuan dari teknik relaksasi autogenik. Dengan

pemahaman yang baik, pasien dapat mengaplikasikan teknik ini untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## **METODE**

Dalam pelaksanaannya, penyuluhan ini menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok, yang memungkinkan peserta untuk lebih aktif dalam memahami materi dan bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami. Penyuluhan mengenai Relaksasi Autogenik akan diselenggarakan bagi pasien rawat jalan di Rumah Sakit Jiwa Cisarua pada Kamis, 2 Januari 2025, bertempat di Poliklinik Jiwa, pukul 07:00-07:30 WIB. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pasien mengenai pengertian, manfaat, serta tahapan kerja dari teknik relaksasi autogenik. Secara khusus, setelah mengikuti penyuluhan, peserta diharapkan mampu menjelaskan konsep dasar relaksasi autogenik, manfaatnya bagi tubuh, serta langkah-langkah dalam melaksanakannya. Materi penyuluhan akan disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok, didukung dengan media SAP, poster, serta X banner. Sistem penyuluhan terdiri dari pembukaan yang mencakup pengenalan dan penyampaian tujuan, kegiatan inti yang menjelaskan berbagai aspek relaksasi autogenik serta sesi tanya jawab, dan penutup berupa penyimpulan materi serta evaluasi lisan. Evaluasi dilakukan dengan menanyakan pemahaman peserta terkait pengertian, manfaat, tujuan, dan tahapan kerja terapi relaksasi autogenik. Diharapkan melalui penyuluhan ini, peserta dapat memahami serta mengaplikasikan teknik relaksasi autogenik dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik mereka.

## **HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK**

Proses Penyuluhan mengenai Relaksasi Autogenik yang dilaksanakan pada Kamis, 2 Januari 2025, di Poliklinik Jiwa Rumah Sakit Jiwa Cisarua, berjalan dengan baik dan sesuai rencana. Peserta yang terdiri dari pasien rawat jalan aktif mengikuti kegiatan, menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan. Berdasarkan evaluasi lisan yang dilakukan di akhir sesi, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian, manfaat, serta tahapan teknik relaksasi autogenik dengan baik. Beberapa peserta juga aktif bertanya, terutama mengenai cara penerapan relaksasi autogenik dalam kehidupan sehari-hari.

Relaksasi merupakan suatu kondisi di mana seseorang merasa bebas dari ketegangan, baik secara fisik maupun mental, sehingga dapat terhindar dari stres. Teknik-teknik relaksasi dirancang untuk membantu individu mengendalikan diri dalam menghadapi tekanan dan stres yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Salah satu metode yang digunakan adalah relaksasi autogenik, yaitu teknik yang berasal dari dalam diri dengan menggunakan kata-kata, kalimat pendek, atau pemikiran yang dapat menciptakan ketenangan pikiran. Teknik ini efektif apabila individu dapat merasakan perubahan fisiologis dalam tubuhnya, seperti penurunan tekanan darah, pengurangan ketegangan otot, penurunan denyut nadi, serta berkurangnya proses peradangan. Relaksasi autogenik juga dikenal sebagai teknik yang dapat membantu mengurangi kecemasan serta ketegangan secara signifikan.

Relaksasi autogenik memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, terutama dalam membantu individu mengendalikan pernapasan, tekanan darah, denyut jantung, serta suhu tubuh melalui autosugesti. Teknik ini memungkinkan individu untuk mengontrol beberapa fungsi tubuh yang biasanya meningkat saat mengalami kecemasan, seperti tekanan darah, frekuensi jantung, dan aliran darah. Dengan melatih kesadaran diri dan mengarahkan pikiran ke dalam, individu dapat mencapai keadaan relaksasi yang lebih mendalam, sehingga meningkatkan keseimbangan fisik dan mental.

Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tubuh sangat signifikan karena dapat membantu individu memasuki kondisi rileks melalui autosugesti. Proses ini memungkinkan tubuh mengontrol fungsi vital seperti pernapasan, tekanan darah, denyut jantung, dan suhu tubuh. Selain itu, teknik ini sering menggunakan imajinasi visual dan mantra verbal, yang dapat menciptakan sensasi hangat, berat, dan santai, sehingga mempercepat respons tubuh terhadap relaksasi.

Dalam praktiknya, terdapat beberapa tahapan kerja teknik relaksasi autogenik. Tahap pertama adalah mengatur posisi tubuh, di mana individu dapat memilih posisi berbaring atau bersandar di kursi yang nyaman. Selanjutnya, individu harus berkonsentrasi dan menjaga kewaspadaan dengan melakukan pernapasan dalam secara bertahap, mulai dari hitungan 1 hingga 7 yang diulang sebanyak 6 kali, kemudian dilanjutkan dengan hitungan 1 hingga 9 yang juga dilakukan sebanyak 6 kali. Teknik ini terdiri dari lima langkah utama, yaitu perasaan berat, perasaan hangat, ketenangan dan kehangatan pada jantung, perasaan dingin di dahi, serta ketenangan pernapasan. Latihan ini berlangsung sekitar 10-15 menit dengan fokus utama pada pernapasan dan penggunaan autosugesti positif. Salah satu bentuk mantra

yang digunakan adalah "Saya merasa tenang dan nyaman berada di sini", yang berfungsi untuk meningkatkan sugesti ketenangan.

Adapun tujuan utama dari teknik relaksasi autogenik adalah untuk memberikan rasa nyaman, mengurangi stres (terutama stres ringan hingga sedang), menciptakan ketenangan, serta mengurangi ketegangan fisik maupun mental. Dengan latihan yang rutin dan terarah, teknik ini dapat menjadi metode efektif dalam meningkatkan kualitas hidup individu, terutama dalam menghadapi tekanan sehari-hari dan gangguan kecemasan.

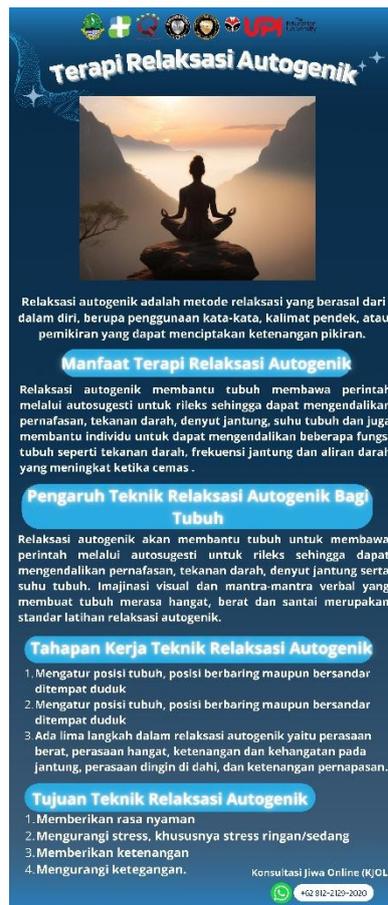
Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dan manfaat teknik ini, terutama dalam mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam sesi diskusi, peserta menunjukkan antusiasme dalam memahami bagaimana relaksasi autogenik dapat membantu mereka mengontrol emosi serta mengatasi gangguan kecemasan. Dengan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok, peserta lebih mudah memahami konsep yang diberikan. Keberadaan media pendukung seperti poster dan X banner juga membantu memperjelas informasi yang disampaikan.

Penyuluhan ini memberikan dampak positif bagi peserta, terutama dalam meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya teknik relaksasi untuk kesehatan mental. Dengan memahami dan mempraktikkan relaksasi autogenik, peserta diharapkan dapat mengalami penurunan tingkat stres, peningkatan kualitas tidur, serta perbaikan dalam regulasi emosi. Selain itu, peserta yang aktif dalam diskusi menunjukkan peningkatan motivasi untuk menerapkan teknik ini secara rutin. Dampak jangka panjang dari penyuluhan ini adalah kemampuan pasien dalam mengelola tekanan psikologis secara mandiri, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran pasien mengenai pentingnya relaksasi autogenik sebagai bagian dari perawatan kesehatan mental, serta mendorong mereka untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan



Gambar 2. Media Penyuluhan Kesehatan

## SIMPULAN

Penyuluhan mengenai Relaksasi Autogenik yang dilaksanakan di Poliklinik Jiwa Rumah Sakit Jiwa Cisarua berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Peserta menunjukkan pemahaman yang cukup baik terhadap pengertian, manfaat, dan tahapan teknik relaksasi autogenik, serta aktif berpartisipasi dalam diskusi. Melalui metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok, peserta lebih mudah memahami konsep yang diberikan, sementara media pendukung seperti poster dan X banner membantu memperjelas informasi.

Dampak positif dari penyuluhan ini terlihat dari meningkatnya kesadaran peserta akan pentingnya teknik relaksasi untuk mengatasi stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan penerapan rutin teknik Relaksasi Autogenik, peserta diharapkan dapat lebih mampu mengontrol emosi, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Penyuluhan ini membuktikan bahwa edukasi mengenai teknik relaksasi dapat menjadi bagian penting dalam perawatan kesehatan mental, terutama bagi pasien rawat jalan di rumah sakit jiwa.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Koordinator Perawat Jiwa di Rumah Sakit Jiwa dan Program Studi Ners FPOK UPI.

## DAFTAR PUSTAKA

- Novita, N. (2022). The importance of autogenic relaxation in reducing anxiety levels for pregnant women. *International Journal Scientific and Professional (Ij-Chiprof)*, 1(2), 48-51. <https://doi.org/10.56988/chiprof.v1i2.7>
- Pagnini, F., Mauro, M., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2010). The efficacy of relaxation training in treating anxiety.. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 5(3-4), 264-269. <https://doi.org/10.1037/h0100887>
- 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>
- Rivera, L., Ozamiz-Etxebarria, N., Santamaría, M., & Rivera-Monterrey, L. (2021). Autogenic training improves the subjective perception of physical and psychological health and of interpersonal relational abilities: an electronic field survey during the covid-19 crisis in spain. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616426>
- Riyadi, A. (2024). Effect of autogenic relaxation therapy and consumption of ambon bananas on reducing blood pressure in hypertension patients in the elderly in the kuala lempuing public health center area in bengkulu city. *Proceeding B-Icon*, 2(1), 210-218. <https://doi.org/10.33088/bicon.v2i1.112>
- Rosida, L., Imardiani, I., & Wahyudi, J. (2019). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien di ruang intensive care unit rumah sakit pusri palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 52. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1842>
- Sutrisno, S. and Nursalam, N. (2022). The effect of benson and autogenic relaxation therapy on sleep quality, blood pressure and anxiety of hypertension patients. *Journal of Nursing Practice*, 6(2), 214-220. <https://doi.org/10.30994/jnp.v6i2.379>
- Wilczyńska, D., Łysak-Radomska, A., Podczarska-Głowacka, M., Zajt, J., Dornowski, M., & Skonieczny, P. (2019). Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults – a pilot study. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32(6), 817-824. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01457>
- Wulandari, L. and Retno, S. (2022). Autogenic relaxation on anxiety among pregnant women at trimulyo community health center, east lampung. *Jurnal Aisyah Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1). <https://doi.org/10.30604/jika.v7is1.1188>
- Yumkhaibam, A. (2023). Effectiveness of autogenic training on reducing anxiety disorders: a comprehensive review and meta-analysis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(3). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v10i3.5059>
- Yumkhaibam, A. (2023). Effectiveness of autogenic training on reducing anxiety disorders: a comprehensive review and meta-analysis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(3). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v10i3.5059>