



PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN DENGAN ABDOMINAL PAIN

Muskhah Eko Riyadi¹, Vina Rohmatul Umamah²

^{1,2} STIKes Surya Global Yogyakarta

*Email Korespondensi: muskhabeekoriyadi@gmail.com

ABSTRAK

Abdominal pain merupakan sensasi tidak menyenangkan dan terasa di setiap bagian abdomen yang merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional. Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri akut terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis, salah satu tindakan non farmakologis yaitu terapi relaksasi autogenik yang bisa digunakan untuk mengurangi sensasi nyeri karena bisa membantu pasien yang sedang mengalami ketegangan atau stres fisik dan psikologis yang bersifat ringan, atau sedang dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran serta posisi yang rileks. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan perubahan nyeri dengan terapi relaksasi autogenik pada pasien dengan abdominal pain. Merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini adalah pasien abdominal pain sebanyak 2 pasien yang menjalani rawat jalan di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari Gunungkidul Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Peneliti menerapkan terapi relaksasi autogenik kepada kedua partisipan, yaitu selama 20 menit dan diulang 6 kali, setelah itu dilakukan observasi selama 10 menit. Adapun untuk menilai skala nyeri partisipan, peneliti mempergunakan *Numeric Rating Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami penurunan ambang nyeri. Partisipan pertama dari skala nyeri 6 (sedang) menjadi skala nyeri 3 (ringan) Partisipan kedua dari skala nyeri 5 (sedang) menjadi skala nyeri 3 (ringan). Bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada kedua pasien abdominal pain setelah menjalani terapi relaksasi autogenik.

Kata Kunci: abdominal pain, nyeri, relaksasi autogenik

ABSTRACT

Abdominal pain is an unpleasant sensation felt in any part of the abdomen, a sensory or emotional experience associated with actual or functional tissue damage. Treatment for acute pain consists of pharmacological and non-pharmacological therapies. One such non-pharmacological measure is autogenic relaxation therapy, which can be used to reduce pain sensations. It can help patients experiencing mild or moderate physical and psychological tension or stress by emphasising mind-regulating exercises and relaxed positions. The purpose of this study was to describe changes in pain with autogenic relaxation therapy in patients with abdominal pain. The present study is a descriptive study with a case study

approach. Participants in this study were two abdominal pain patients undergoing outpatient treatment at the emergency department of Wonosari Hospital, Gunungkidul, Yogyakarta. The sampling technique used an accidental sampling technique. The researcher applied autogenic relaxation therapy to both participants for 20 minutes and repeated it six times, after which observation was conducted for 10 minutes. To assess the participants' pain scale, the researcher used the Numeric Rating Scale. The results showed that both participants experienced a decrease in pain threshold. The first participant's pain scale decreased from 6 (moderate) to 3 (mild). The second participant's pain scale decreased from 5 (moderate) to 3 (mild). There was a decrease in the pain scale in both abdominal-pain patients after undergoing autogenic relaxation therapy.

Keywords: *abdominal pain, pain, autogenic relaxation*

PENDAHULUAN

Abdominal pain merupakan istilah penyakit yang mempengaruhi daerah antara dada dan panggul (dinding perut atau organ di perut) tergantung pada tingkat keparahan, durasi dan lokasi nyeri (Al-Masawabe & Abu-Naser, 2021). Abdominal pain (nyeri abdomen) merupakan sensasi subjektif tidak menyenangkan yang terasa di setiap region abdomen (Grace & Borley, 2017). Menurut *World Health Organization (WHO)* bahwa pada tahun 2019 kejadian nyeri abdomen di dunia mencapai 1,8 juta hingga 2,1 juta penduduk setiap tahunnya, di Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan Perancis (29,5%). Adapun di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Tahun 2019, WHO juga menyatakan bahwa persentase angka kejadian nyeri abdomen di Indonesia adalah 40,8% dan mencapai prevalensi 274.396 kasus dari abdominal pain 238.452.952 jiwa penduduk di beberapa daerah Indonesia. Insiden abdominal pain per tahun diperkirakan antara 1-11,5%, meskipun belum didapatkan data epidemiologi di Indonesia (Jusuf et al., 2022).

Prevalensi nyeri abdomen di Yogyakarta dengan total 76,9% kasus. Beragamnya angka prevalensi ini disebabkan oleh perbedaan persepsi dari definisi dispepsia. Data survei yang dilakukan oleh (Andrianto, 2019) pada populasi umum ditemukan bahwa kasus abdominal pain lebih tinggi dibandingkan dengan data di rumah sakit atau pelayanan kesehatan, karena hanya 20-25% yang akan mencari pertolongan medis. Berdasarkan penelitian pada populasi umum didapatkan penderita abdominal pain berkisar antara 12-45% dengan estimasi rata-rata adalah 25% (Maryana, 2021).

Bahwa nyeri dapat dibedakan berdasarkan jenis dan bentuknya. Berdasarkan jenisnya dapat dibedakan menjadi nyeri superfisial yaitu rasa nyeri yang muncul akibat rangsangan pada kulit dan mukosa seperti nyeri karena jarum suntik dan nyeri luka bakar, nyeri alih yaitu rasa nyeri yang dirasakan di daerah lain yang jauh dari jaringan penyebab nyeri, sedangkan nyeri viseral yaitu rasa nyeri yang timbul akibat rangsangan pada reseptor nyeri seperti nyeri toraks, nyeri kranium maupun nyeri abdomen atau yang sering disebut dengan abdominal pain (Kurniawan et al., 2024). Dampak dari abdominal pain bisa menimbulkan perasaan yang tidak nyaman pada pasien, apabila nyeri tidak segera diatasi secara adekuat akan memberikan efek yang membahayakan. Nyeri abdomen yang berkepanjangan bisa menyebabkan komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, hematemesis maupun perforasi (Akbar, 2019).

Dalam bidang keperawatan nyeri diatasi dalam asuhan keperawatan yang merupakan proses atau rangkaian kegiatan praktik keperawatan langsung pada klien di berbagai tatanan pelayanan kesehatan yang pelaksanaannya berdasarkan kaidah profesi keperawatan dan merupakan inti praktik keperawatan. Kualitas dan pelayanan keperawatan diperlukan dengan adanya standar praktik keperawatan yang merupakan pedoman bagi perawat dalam

pelaksanaan asuhan keperawatan yang diwujudkan dalam bentuk proses keperawatan baik dari pengkajian sampai evaluasi (Suprayitno et al., 2026). Tujuan asuhan keperawatan adalah untuk mengatasi masalah klien, dalam keadaan sehat atau sakit, membantu individu agar dapat mandiri, mengajak individu untuk bisa berpartisipasi dalam bidang kesehatan, membantu individu untuk mengembangkan potensi dalam memelihara kesehatan secara optimal, membantu individu agar tidak tergantung pada orang lain dalam memelihara kesehatan, membantu individu untuk memperoleh derajat kesehatan yang optimal termasuk dalam seluruh kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi (Potter & Perry, 2019).

Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu farmakologis dan non farmakologis. Ada beberapa teknik non farmakologis untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri seperti menggunakan sentuhan afektif, sentuhan terapeutik, relaksasi dan tehnik imajinasi, distraksi, hipnosis, kompres dingin atau kompres hangat, stimulasi atau message kutaneus, TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), relaksasi benson, terapi akupresur, dan terapi relaksasi autogenik (Syuhada & Pranatha, 2017).

Terapi relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenteram. Terapi ini merupakan salah satu cara membantu klien yang sedang mengalami ketegangan atau stres fisik dan psikologis yang bersifat ringan, atau sedang dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernapasan (Djunaid et al., 2023). Teknik relaksasi autogenik merupakan metode yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan. Penggunaan teknik relaksasi tidak menyiratkan bahwa nyeri itu tidak nyata, tetapi hanya membantu menurunkan ketakutan atau kecemasan yang berhubungan dengan nyeri sedemikian rupa sehingga tidak bertambah banyak (Judha et al., 2012). Terapi relaksasi autogenik merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri serta dapat digunakan pada saat seseorang sehat maupun sakit (Narwal & Gangadharan, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti di lokasi penelitian, diketahui bahwa sebagian besar pasien yang mengalami abdominal pain mengeluhkan nyeri pada bagian abdomennya terutama pada area bawah abdomen. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan perubahan nyeri dengan terapi Relaksasi Autogenik pada pasien abdominal pain di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari Gunungkidul Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan penelitian studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami abdominal pain sebanyak 2 pasien yang menjalani rawat jalan di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari Gunungkidul Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Partisipan adalah pasien dewasa dengan abdominal pain, nyeri ringan sampai sedang, beragama Islam dan sebelumnya belum pernah menjalani terapi Relaksasi Autogenik. Adapun pasien yang mengalami ketidakstabilan mental tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Peneliti menerapkan terapi Relaksasi Autogenik kepada kedua partisipan, yaitu dengan menjelaskan dan mengajarkan terapi relaksasi autogenik terlebih dahulu kepada partisipan, setelah partisipan mengerti dan menyetujui, maka terapi relaksasi autogenik dilaksanakan secara mandiri dan diobservasi oleh peneliti, yang mana terapi diulang sebanyak 6 kali dalam kurun waktu selama 20 menit, yang kemudian setelahnya dilakukan evaluasi pengukuran ambang nyeri partisipan selama kurang lebih 10 menit. Adapun untuk menilai skala nyeri partisipan, peneliti mempergunakan *Numeric Rating Scale*. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan melakukan pendekatan asuhan keperawatan kepada pasien pada tanggal 5 April 2025

dengan cara langsung mendatangi partisipan di lokasi penelitian dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Hasil penelitian kami sampaikan dengan metode narasi dan deskripsi guna menyampaikan bagaimana gambaran dari pengalaman pelaksanaan asuhan keperawatan dengan penerapan *Evidence Based Nursing (EBN)*, yaitu terapi Relaksasi Autogenik pada pasien abdominal pain yang mengalami nyeri di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari. Adapun protokol penelitian ini sudah lulus uji etik dengan hasil layak etik di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) RSUD Wonosari tertanggal 15 Maret 2025.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Skala Nyeri Sebelum Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik

Partisipan	Umur	Skala Nyeri
Ny. B	26 Tahun	6
Ny. S	55 Tahun	5

Tabel 1 menunjukkan bahwa partisipan Ny. B adalah berumur 26 tahun, sedangkan Ny. S berusia 55 tahun. Berdasarkan riwayat kesehatan pasien, diketahui bahwa Ny. B masuk di Instalasi Gawat Darurat pada hari sabtu, 5 April 2025 pukul 09.00 WIB. Pasien datang ke Rumah Sakit untuk berobat dengan keluhan nyeri perut. Pasien tampak memegang perutnya. Pasien mengatakan belum berobat ke layanan kesehatan. Keluhan utama yang dirasakan pasien adalah nyeri di bagian abdomen dengan skala nyeri 6, seperti ditusuk-tusuk, lokasi nyeri di bagian epigastrium dan nyeri tersebut semakin terasa apabila pasien banyak bergerak.

Hasil pemeriksaan awal menunjukkan bahwa jalan napas pasien paten, tidak terdapat sumbatan jalan napas, tidak terdapat suara nafas tambahan, bunyi napas vesikuler, akral pasien terasa dingin, *Capillary Refil Time* kurang dari 2 detik, GCS 15, tingkat kesadaran composmentis, tidak ada luka memar atau pajanan di seluruh tubuh pasien, pasien mengatakan tidak ada alergi obat dan makanan, pasien mengatakan sebelumnya belum minum obat sama sekali, pasien mengatakan tidak ada riwayat penyakit yang mencetus keluhan yang dirasakan. Keluarga pasien mengatakan makanan yang dikonsumsi terakhir kali yaitu nasi, sayur dan tempe namun hanya sedikit yang dimakan. Pasien mengatakan sejak semalam nyeri perut. Sudah mencoba untuk istirahat namun tidak bisa, sehingga pasien dan keluarga berobat ke IGD RSUD Wonosari untuk dilakukan pemeriksaan dan pengobatan. Pemeriksaan fisik terhadap pasien memperlihatkan bahwa terdapat nyeri tekan pada bagian epigastrium dengan skala nyeri 6 (skala nyeri sedang).

Sedangkan hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan hasil Hemoglobin: 13,0g/dl, Leukosit: $11,6 \times 10^3/\mu\text{L}$, Eritrosit: $3,6 \times 10^3/\mu\text{L}$, Trombosit: $285 \times 10^3/\mu\text{L}$, Hematokrit 42 vol%, MCV 80 fl, MCH 29 pg/sel, MCHC 33 g/dl, N segmen 62, limfosit 32, monosit 6, Kimia klinik fungsi hati ; SGOT: 17 U/L, SGPT: 12 U/L, Fungsi ginjal ; Ureum: 23,3 mg/dl, Kreatin 0,64 mg/dl. Adapun terapi farmakologi yang diberikan pada Ny.B yaitu Omeprazole 40 mg/8 jam yang berguna untuk pengobatan mengurangi produksi asam lambung, Ketorolak 30 mg/8 jam sebagai obat untuk meredakan nyeri sedang hingga berat, Ranitidin 50 mg/8 jam sebagai obat untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada perut atau nyeri pada perut.

Pasien kedua adalah Ny.S berusia 55 tahun, pasien datang ke Rumah Sakit untuk dilakukan pemeriksaan dengan keluhan nyeri perut dan sedikit mual yang belum pernah dirasakan sebelumnya sehingga dibawa ke IGD RSUD Wonosari. Keluhan utama pasien adalah nyeri di bagian abdomen dengan skala nyeri 5, seperti ditusuk-tusuk, lokasi nyeri seluruh area abdomen, dan semakin terasa nyerinya apabila pasien banyak bergerak. Selanjutnya peneliti melakukan observasi dan didapatkan hasil GCS 15, kesadaran composmentis, tekanan darah 121/80 mm/Hg, suhu tubuh 36,5 C, laju pernafasan 20 kali per menit, frekuensi nadi 79 kali per menit, saturasi oksigen 99%. Jalan napas paten, tidak

terdapat sumbatan pada jalan napas, tidak terdapat suara napas tambahan, tidak terdapat otot bantu napas, bunyi napas vesikuler, akral pasien terasa dingin, CRT kurang 2 detik, tidak ada luka memar atau pajanan di seluruh tubuh pasien, pasien mengatakan tidak ada alergi obat dan makanan, pasien mengatakan sebelumnya belum minum obat, pasien mengatakan tidak ada riwayat penyakit yang mencetus keluhan yang dirasakan. Keluarga pasien mengatakan makanan yang dikonsumsi terakhir yaitu bubur namun hanya sedikit yang dimakan. Pasien mengatakan sudah 2 hari ini merasakan nyeri perut sehingga keluarga membawanya ke IGD RSUD Wonosari. Pasien mengatakan sebelumnya belum pernah mengalami seperti nyeri yang dialaminya.

Pemeriksaan fisik terhadap pasien Ny.S memperlihatkan bahwa terdapat nyeri tekan pada semua bagian abdomen dengan skala nyeri 5 (skala nyeri sedang). Pemeriksaan laboratorium menunjukkan hasil Hemoglobin: 10.0 g/dl, Leukosit: $10,9 \times 10^3/\mu\text{L}$, Eritrosit: $3,6 \times 10^3/\mu\text{L}$, Trombosit: $300 \times 10^3/\mu\text{L}$, Hematokrit 40.7 vol%, MCV 80 fL, MCH 29 pg/sel, MCHC 33.8 g/dl, N segmen 52, limfosit 37%, monosit 7%, kimia klinik fungsi hati ; SGOT: 19.9 U/L, SGPT: 121.0 U/L, fungsi ginjal ; Ureum: 26.7 mg/dl, Kreatin 1.0 mg/dl. Sedangkan terapi farmakologi yang diberikan pada Ny. S yaitu: Omeprazole 40 mg/8 jam yang berguna untuk pengobatan mengurangi produksi asam lambung, ketorolak 30 mg/8 jam sebagai obat untuk meredakan nyeri sedang hingga berat, ondansetron 2 mg/8 jam sebagai obat untuk mencegah dan mengobati mual.

Tabel 2. Skala Nyeri Setelah Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik

Partisipan	Umur	Skala Nyeri
Ny. B	26 Tahun	3
Ny. S	55 Tahun	3

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa setelah diberikan terapi Relaksasi Autogenik, skala nyeri Ny.B adalah 3, berikut juga dengan Ny.S. Bahwa klien mengalami perubahan sesudah dilakukan tindakan keperawatan teknik non farmakologi dengan diberikan terapi Relaksasi Autogenik. Terapi Relaksasi Autogenik diterapkan dengan cara langsung kepada kedua pasien. Dimana sebelum dilakukan tindakan, klien merasakan nyeri bertambah parah ketika bergerak, tingkat nyeri klien pada skala 6 dan 5 atau dalam kategori nyeri sedang dan sesudah diberikan terapi non farmakologi dengan dilakukan tindakan yaitu terapi Relaksasi Autogenik tingkat nyeri kedua pasien mengalami perubahan menjadi skala 3 atau masuk dalam kategori nyeri ringan. Nyeri yang dirasakan klien seperti ditusuk-tusuk yang disebabkan karena abdominal pain pada area epigastrium dan seluruh area abdomen, nyeri yang dirasakan klien terus menerus, tetapi hilang disaat dilakukan terapi relaksasi autogenik .

Tanda tanda vital Ny.B yaitu tekanan darah 120/70 mm/Hg, laju pernafasan 20 kali/menit, suhu tubuh 36,5 °C, frekuensi nadi 74 kali/menit, saturasi oksigen 100%. Sedangkan tanda tanda vital pada Ny.S yaitu tekanan darah 130/75 mm/Hg, laju pernafasan 20 kali per menit, suhu tubuh 36,6 °C, frekuensi nadi 82 kali/menit, saturasi oksigen 100%. Secara keseluruhan keadaan umum kedua partisipan sudah lebih baik dari pada sebelumnya.

Tabel 3. Selisih Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Autogenik

Partisipan	Selisih Skala Nyeri
Ny. B	3
Ny. S	2

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa terdapat selisih skala nyeri antara sebelum dan sesudah penerapan terapi Relaksasi Autogenik pada pasien abdominal pain yang mengalami nyeri, yaitu pada partisipan Ny.B adalah selisih 3 skala, sedangkan pada partisipan

kedua Ny.S terdapat selisih 2 skala. Sehingga bisa dikatakan bahwa penerapan terapi Relaksasi Autogenik bisa untuk menurunkan ambang nyeri yang dirasakan oleh partisipan, yaitu pasien dengan abdominal pain di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari Gunungkidul Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Abdominal pain akan direspon oleh tubuh dengan meningkatkan pelepasan substansi kimia yang dapat menstimulus reseptor-reseptor nyeri seperti histamin, prostaglandin, bradikinin dan substansi yang akan menimbulkan persepsi nyeri merupakan perasaan atau pengalaman yang tidak nyaman baik secara sensori maupun emosional yang dapat ditandai dengan kerusakan jaringan ataupun tidak (Syamsiah & Muslihat, 2015). Asosiasi Nyeri Internasional menggambarkan nyeri sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan pengalaman emosional yang dihubungkan dengan aktual atau potensial kerusakan jaringan tubuh (Maryana, 2021).

Untuk hasil dari penerapan terapi Relaksasi Autogenik, menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri dan dapat dilakukan dengan mudah secara mandiri antara pasien Ny.B dan pasien Ny.S. Sebagaimana bahwasanya nyeri bersifat subjektif dan sangat bersifat individual dan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, kultur atau budaya, pengalaman masa lalu, pola coping, ansietas dan stres, dan dukungan keluarga dan sosial (Ningtyas et al., 2023). Nyeri adalah suatu kondisi berupa sensasi yang tidak menyenangkan, dan sangat subjektif, karena setiap orang mengalami nyeri secara berbeda-beda dan hanya dia yang dapat menilai dan menjelaskannya (Kencana et al., 2022).

Teknik relaksasi untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, biaya yang relative murah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Peneliti mencoba melakukannya dengan cara membimbing pasien secara lisan berdasarkan prosedur tehnik relaksasi yang sudah disusun. Pasien yang diterapi hanya mendengarkan perkataan perawat hingga akhirnya pasien fokus pada kata-kata perawat dan mau melakukan apa yang dicontohkan oleh perawat, dalam hal ini perawat terlibat langsung untuk memberi contoh kepada pasien dan selanjutnya melatih pasien untuk melakukannya secara mandiri untuk mengantisipasi nyeri yang sewaktu-waktu dapat terjadi (Rustiawati et al., 2022). Tehnik relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenteram. Terapi ini merupakan salah satu cara membantu klien yang sedang mengalami ketegangan atau stres fisik dan psikologis yang bersifat ringan, atau sedang dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernapasan (Subiyakto & Ariyani, 2024).

Hasil penelitian ini didukung oleh (Djumaati et al., 2024) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi Relaksasi Autogenik terhadap tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain, Dari hasil uji statistik *McNemar* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,004, yang mana lebih kecil dari taraf signifikan yaitu 0,005. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwasanya terapi relaksasi autogenik dapat diterapkan untuk mengurangi intensitas nyeri yang dilakukan secara mandiri dan mudah dilakukan serta tidak membutuhkan alat-alat tertentu. Begitupun hasil penelitian dari (Djunaaid et al., 2023) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain yang mana pemberian terapi relaksasi efektif menurunkan respon nyeri akut.

Terapi relaksasi autogenik merupakan teknik *self-help* yang berfokus pada pengaturan sistem saraf otonom melalui sugesti mandiri mengenai sensasi kehangatan dan berat pada anggota tubuh. Pada kasus nyeri abdomen (*abdominal pain*), efektivitas teknik ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Beberapa peneliti menjelaskan bagaimana proses tersebut terjadi, bahwa latihan yang konsisten secara signifikan

menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan gangguan abdomen karena relaksasi ini menciptakan kondisi *alpha state* pada gelombang otak yang memicu pelepasan endorfin (obat nyeri alami tubuh) (Fuadiati et al., 2026).

Penelitian global menegaskan bahwa intervensi pikiran-tubuh (*mind-body intervention*) seperti autogenik efektif dalam menurunkan sensitivitas nyeri viseral. Secara singkat, relaksasi autogenik bekerja dengan cara memutus rantai respons stres-nyeri, menurunkan aktivitas motorik lambung yang berlebih, dan meningkatkan ambang toleransi individu melalui kontrol kognitif dan fisiologis secara simultan (Garcia et al., 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Bahwa penerapan terapi Relaksasi Autogenik bisa diterapkan pada pasien abdominal pain yang mengalami nyeri di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari Gunungkidul Yogyakarta. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terapi Relaksasi Autogenik adalah terapi non farmakologis yang efektif untuk menurunkan ambang batas nyeri pada pasien abdominal pain. Kami menyarankan kepada pasien abdominal pain yang mengalami nyeri agar berusaha untuk menurunkan ambang nyeri yang dialami dengan cara menerapkan terapi Relaksasi Autogenik secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada Direktur RSUD Wonosari Gunungkidul Yogyakarta, atas izin penelitian yang sudah diberikan, sehingga kami bisa melakukan penelitian ini dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. I. (2019). Penerapan Metode Dempster Shafer Untuk Sistem Pakar Diagnosa Rasa Sakit Pada Perut. *JATI: Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 3(2), 67–74. <https://ejournal.itn.ac.id/jati/article/view/863>
- Al-Masawabe, M. M., & Abu-Naser, S. S. (2021). Expert System for Short-term Abdominal Pain (Stomach Pain) Diagnosis and Treatment. *International Journal of Academic Information Systems Research (IJASIR)*, 5(5), 37–56.
- Andrianto. (2019). *BUKU AJAR Kegawatdaruratan Kardiovaskular Berbasis Standar Nasional Pendidikan Profesi Dokter 2019*. Airlangga University Press.
- Djumaati, R. P., Riu, S. D. M., & Kasim, Z. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominalpain Dengan Post Appendektomi Di Ruang Flamboyan Rumah Sakitm TK II Robert Wolter Mongisidi Manado. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(1), 54–62. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/OBAT/article/view/77>
- Djunaid, F., Jumriana, & Sukma, S. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain Di Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v11i1.48080>
- Fuadiati, L. L., Rinawaty, D., Rahmawati, N., Arsa, P. S. A., Aini, L. N., & Nisa, A. (2026). Efektivitas Relaksasi Autogenik dan Mindfulness Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Pasien Stroke. *Jurnal Ners*, 10(2), 5619–5627. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/55624>
- Garcia, M. P. R., Loiselle, J. L., Genest, C., Lussier, R., & Dehghan, G. (2020). Effectiveness of autogenic training on psychological well-being and quality of life in adults living with chronic physical health problems: a protocol for a systematic review of RCT. *BioMed*

- Central, 9(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13643-020-01336-3>
- Grace, P. A., & Borley, N. R. (2017). *At a Glance Ilmu Bedah* (3rd ed.). Erlangga.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/15171>
- Kencana, N., Dewi, T. K., & Inayati, A. (2022). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Talasemia Dan Dispepsia Di RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 375–382. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/361>
- Kurniawan, Y., Yulendasari, R., & Hermawan, D. (2024). Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 7(9), 3932–3944. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/15698>
- Maryana, D. (2021). *Asuhan Keperawatan Pasien Abdominal Pain Dengan Kolik Abdomen Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman* [Universitas Kusuma Husada Surakarta]. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2008/>
- Narwal, A., & Gangadharan, H. (2017). *Key to Success Staff Nurses Recruitment Exam* (4th ed.). Elsevier Health Sciences. https://doi.org/10.5005/jp/books/12954_32
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., & Ainurrahmah, Y. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri* (L. O. Alifariki & H. J. Siagian (eds.); 1st ed.). Media Pustaka Indo.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). *Dasar-Dasar Keperawatan* (E. Novieastari, K. Ibrahim, S. Ramdaniati, & Deswani (eds.); 9th ed.). Elsevier.
- Rustiawati, E., Binteriawati, Y., & Aminah. (2022). The Effectiveness of Breathing Relaxation Technique and Guided Imagination on Pain Reduction in Postoperative Patients in Operating Room. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 262–269. <https://doi.org/https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.463>
- Subiyakto, M. H., & Ariyani. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pasien Pre-Operasi Di Ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(2), 83–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.34035/jk.v15i2.1393>
- Suprayitno, G., Eliawati, U., Sujati, N. K., Ali, Rosniati, & Nuryanti, Y. (2026). *Buku Ajar Proses Keperawatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Syamsiah, N., & Muslihat, E. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain Di IGD RSUD Karawang 2014. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(1). <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/148>
- Syuhada, R., & Pranatha, A. (2017). Pengaruh Teknik Akupresure Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Klien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD 45 Kuningan Tahun 2017. *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(6), 122–139. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/138>