Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan
https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK
2088-415x (Print) |2685-9998 (online)

Terapi Relaksasi Autogenik Berpengaruh terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Syndrome Dispepsia di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo

Mahdalia Salsabila Yusuf[1], Siti Rahma[2], Sitti Fatimah Meylandri Arsad[3*]

[1,2,3] Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jend. Sudirman No.6, Dulalowo Tim., Kec. Kota Tengah, Kota Gorontalo, Gorontalo 96128

mahdalia.yusuf17@gmail.com; rahmamuhdar04@gmail.com; sittifatimah@ung.ac.id*
**Corresponding Author*

Informasi artikel
Sejarah artikel:
Received: 12-07-2025
Revised: 01-11-2025
Accepted: 26-11-2025

Kata kunci:
Nyeri,
Syndrome Dispepsia,
Terapi Relaksasi Autogenik .

ABSTRAK

Dispepsia merupakan salah satu keluhan pencernaan yang banyak dialami masyarakat dan dapat menyebabkan rasa nyeri serta ketidaknyamanan pada perut bagian atas sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Selama ini upaya penatalaksanaan nyeri pada pasien dispepsia umumnya menggunakan terapi farmakologis seperti pemberian antasida atau obat penekan asam lambung. Namun, efek terapi tersebut tidak selalu optimal dan beberapa pasien masih mengeluhkan keluhan nyeri yang berulang. Oleh karena itu diperlukan terapi non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi gejala nyeri secara mandiri, salah satunya adalah terapi relaksasi autogenik yang berfokus pada kemampuan pasien untuk menciptakan rasa rileks pada tubuhnya sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan intensitas nyeri pasien syndrome dispepsia di RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental dan rancangan one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 15 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale, dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien sindrom dispepsia di IGD RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Uji Wilcoxon memperoleh nilai signifikansi p = 0,000 (< 0,05). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien sindrom dispepsia sehingga dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis dalam tata laksana nyeri dispepsia.

Key word:
Autogenic Relaxation Therapy,
Dyspepsia Syndrome,
Pain.

ABSTRACT

Dyspepsia is one of the most common digestive complaints experienced by the community and can cause pain as well as discomfort in the upper abdomen, which may interfere with daily activities. To date, pain management efforts in dyspepsia patients generally involve pharmacological therapy such as the administration of antacids or acid-suppressing medications. However, the effects of these therapies are not always optimal, and some patients continue to experience recurrent pain symptoms. Therefore, non-pharmacological therapy is needed to help reduce pain symptoms independently, one of which is autogenic relaxation therapy that focuses on the patient's ability to create a sense of relaxation in their own body. The purpose of this study was to determine the effect of autogenic relaxation therapy on reducing pain intensity in patients with dyspepsia syndrome at Prof. Dr. H. Aloei Saboe Regional General Hospital, Gorontalo City. This research used a quantitative method with a pre-experimental design and a one-group pretest–posttest approach. The study sample consisted of 15 respondents selected using accidental sampling techniques. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale, and the data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that autogenic relaxation therapy had an effect on reducing pain intensity in

patients with dyspepsia syndrome in the Emergency Department of Prof. Dr. H. Aloei Saboe Hospital, Gorontalo City. The Wilcoxon test obtained a significance value of p = 0.000 (< 0.05). Based on these findings, it can be concluded that autogenic relaxation therapy is effective in reducing pain intensity among patients with dyspepsia syndrome and may serve as an alternative non-pharmacological intervention in dyspepsia pain management.

Pendahuluan

Syndrom dispepsia menurut kriteria Roma III yakni sindrom yang melibatkan satu ataupun lebih gejala berupa nyeri atau rasa terbakar di perut bagian atas (*Epigastrium*), cepat merasa kenyang, perasaan perut penuh, serta gejala tersebut berlangsung selama tiga bulan terakhir, dengan kemunculannya mulai dirasakan paling tidak enam bulan sebelum diagnosis dibuat (Pramita *et al*., 2018).

Gejala dan tanda-tanda dispepsia dapat bervariasi, tetapi umumnya berasal dari area epigastrium. Adanya pengosongan gaster merupakan dispepsia fungsional yang ditandai dengan rasa mual dan muntah serta perasaan penuh setelah makan. Kemudian hipersensitivitas terhadap distensi gaster yakni dispepsia dengan rasa nyeri (Bayupurnama, 2018)

Berdasarkan informasi dari *World Health Organization* (WHO), diperkirakan antara 13% hingga 40% populasi di seluruh dunia mengalami dispepsia. Prevalensi sindrom dispepsia bervariasi di berbagai wilayah, seperti Amerika Tengah, Amerika Utara, Afrika, Eropa, Asia Selatan, dan Timur Tengah, dengan angka yang berkisar antara kurang dari 5% hingga lebih dari 40% (Ford & Talley, 2014). Di Asia, perkiraan prevalensi dispensia mencapai antara 8% hingga 23% pada populasi setempat. (Barawa *et al*., 2019).

Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021, sindrom dispepsia menjadi salah satu dari lima penyakit utama yang sering menyebabkan orang dirawat di rumah sakit, dengan total 18.807 kasus, di mana 39,8% terjadi pada pria dan 60,2% pada wanita (Kemenkes RI, 2021). Di tahun 2022, diperkirakan sekitar 10 juta orang, atau 6,5% dari seluruh populasi, mengalami kondisi ini. Sementara itu, pada tahun 2023, jumlah kasus sindrom dispepsia diprediksi akan melonjak dari 10 juta menjadi 28 juta orang yang berarti sekitar 11,3% dari jumlah penduduk Indonesia (Syahputra & Nondang, 2021).

Menurut informasi Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, pada tahun 2022 tercata ada 1.593 kasus dispepsia di beberapa rumah sakit, dan angka tersebut meningkat menjadi 5.364 kasus pada tahun 2023. Data dari RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe menunjukkan bahwa jumlah pasien dengan sindrom dispepsia dalam dua tahun terakhir mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada tahun 2023, jumlah pasien dispepsia meningkat dari 650 orang pada tahun 2022 menjadi 975 orang.

Dispepsia dapat menyebabkan nyeri bagi penderitanya karena penyakit ini cenderung bersifat kronis dan sering kambuh. Umumnya, dispepsia disertai dengan rasa nyeri atau ketidaknyamanan di area perut. Jika terapi yang diberikan tidak efektif dalam mengatasi gejala dispepsia, hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Banyak penderitanya mengalami nyeri di perut yang mengharuskan mereka untuk menghentikan aktivitas rutin (Tumiwa *et al*., 2023). Jika nyeri tidak ditangani, masalah yang muncul dapat mempengaruhi perilaku dan kegiatan sehari-hari. Gejala yang muncul dapat terlihat melalui ekspresi seperti meringis, mengerutkan dahi, menggigit bibir, menunjukkan tanda-tanda kegelisahan, imobiliasi, ketegangan otot, Gerakan defensive untuk melindungi bagian tubuh, menghindari interaksi sosial, dan fokus hanya pada aktivitas yang dapat mengurasi rasa sakit (Hakim *et al*., 2023).

Penanganan nyeri harus segera dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang disebakan oleh rasa sakit. Dalam penanganan nyeri, terdapat dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-formakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan kerja sama dengan tenaga Kesehatan lainnya untuk memberikan analgesik, tetapi penggunaan jangka Panjang dapat menyebabkan masalah seperti gangguan ginjal, penyakit jantung, dan gangguan pencernaan. Sementara itu, pendekatan non-farmokologis mencakup Tindakan mandiri dalam perawatan, salah satunya adalah dengan menerapkan Teknik relaksasi. Teknik relaksasi adalah terapi yang dilakukan oleh tenaga Kesehatan untuk mengurangi gejala ketidaknyamanan, seperti ketegangan otot, nyeri, dan kecemasan, melalui metode peregangan (Mutia, 2023)

Berbagai metode relaksasi yang bisa membantu mengurangi nyeri antara lain adalah Teknik napas dalam, pijat otot progresif, dan relaksasi autogenik. Penelitian oleh Risnah & Musdalifah (2022) menunjukkan bahwa terapi autogenik terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien yang mengalami nyeri setelah menjalani operasi. Tetapi ini tidak memerlukan alat atau bahan khusus, dan juga tidak melibatkan Teknik tertentu dalam pelaksanaanya, sehingga dapat dilakukan oleh semua pasien yang mengeluhkan nyeri.

Terapi relaksasi autogenik adalah teknik yang berasal dari diri sendiri, yang melibatkan ucapan, kalimat pendel, atau pemikiran yang dapat menenangkan pikiran. Istilah "autogenik" berarti pengaturan diri atau pengarahan diri sendiri. Dengan relaksasi yang dilakukan secara mandiri, individu tidak perlu bergantung pada terapis, tetapi dapat melakukan perubahan dalam diri mereka melalui teknik sugesti (*auto suggestive*) dan mengalihkan perhatian dari stress dan kecemasan ke hal-hal yang lebih menenangkan (Wijayanti *et al*., 2020)

Terapi relaksasi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan detak jantung, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, serta meringankan gejala pada individu yang mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk komplikasi dari pengobatan dan penyakit (Potter & Perry, 2010)

Penelitian dari berbagai lokasi menunjukkan bahwa terapi relaksasi terbukti dapat menurunkan skala nyeri, baik pada kasus nyeri akut maupun kronis. Dalam studi yang dilakukan oleh Kusmiran *et al*., (2019) mengenai penggunaan relaksasi napas dalam dan relaksasi autogenik pada respon nyeri pada ibu setelah operasi sesar, ditemukan perbedaan dalam skala nyeri. Kelompok yang menerima intervensi relaksasi autogenik menunjukkan nilai respon nyeri yang lebih tinggi (1,905) dibandingkan dengan kelompok yang menjalani intervensi relaksasi napas dalam, yang memiliki nilai respon nyeri sebesar 1,143.

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara pada 30 Desember 2023 dengan empat perawat di RSUD Prof. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo menunjukkan bahwa dalam penanganan nyeri secara non farmakologis, mereka menggunakan metode seperti terapi relaksasi napas dalam, teknik distraksi dengan mendengarkan music, serta mengatur posisi pasien agar lebih nyaman. Namun, mereka belum pernah menerapkan terapi relaksasi autogenik untuk mengurangi tingkat nyeri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi pengaruh terapi relaksasi autogenik dalam mengurangi instensitas nyeri pada pasien dengan sindrom dispepsia di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan intensitas nyeri pasien syndrome dyspepsia di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di IGD RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo pada tanggal 24 Juni – 6 Juli 2024 dengan jenis penelitian kuantitatif. Menggunakan pendekatan *Pre-Experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design.* Populasi dalam penelitian ini adalah pasien pasien syndrome dyspepsia. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 sampel. Kriteria inklusi sampel adalah pasien syndrome dyspepsia dengan keluhan nyeri dan belum diberikan analgesik. Klriteria ekslusi sampel adalah pasien yang tidak menyelesaikan tahap terapi secara menyeluruh. Analisa data menggunakan teknik analisa data *uji Wilcoxon.*

Hasil dan pembahasan

A. Hasil

Karakteristik responden pada penelitian ini ditunjukkan pada Tabel 1. Berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 46-55 tahun sebanyak 9 responden (60%), dan tidak ada satupun responden berusia 36-45 tahun (0%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 11 responden (73,3%) dan sisanya responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 responden (26,7%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar pekerjaan responden sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 7

responden (46,7%). Kemudian, berdasarkan pengalaman penyakit sebelumnya sebagian besar responden belum pernah mengalami pengalaman penyakit sebanyak 10 responden (66,7%) dan sisanya pernah mengalami penyakit sebanyak 5 responden (33,3%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Usia		
17-25 tahun	4	26,7
26-35 tahun	2	13,3
36-45 tahun	0	0
46-55 tahun	9	60
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	26,7
Perempuan	11	73,3
Pekerjaan		
IRT	5	33,3
Wiraswasta	7	46,7
Pelajar	2	13,3
Guru	1	6,7
Pengalaman Penyakit		
Pernah	5	33,3
Belum Pernah	10	66,7

Data Primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada responden sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik keseluruhan responden berada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Tabel 2 Intensitas Nyeri Responden Sebelum dilakukan Terapi

Skala Nyeri	Pretest	
	n	%
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri berat	15	100
Jumlah	15	100

Data Primer, 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada responden sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 10 responden (66,7%) dan sisanya kategori nyeri sedang sebanyak 5 responden (33,3%).

Tabel 3 Intensitas Nyeri Responden sesudah dilakukan Terapi

Skala Nyeri	Pretest	
	N	%
Nyeri Ringan	10	66,7
Nyeri berat	5	33,3
Jumlah	15	100

Data Primer, 2024

Hasil uji *Wilcoxon* yang dilakukan pada 15 responden pasien sindrom dispepsia di IGD menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi autogenik. Rata-rata skor tingkat nyeri sebelum intervensi adalah 4,80, sedangkan setelah intervensi turun menjadi 3,07, dengan frekuensi penurunan sebesar 1,73. Selain itu, nilai p-value yang diperoleh adalah 0,000 (p-value <0,05)..

Tabel 4 Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik

Rank	Jumlah	*Mean*		P- Value
		Pre-test	Post-test	
Negative Ranks	15	4,80	3,07	0,000
Positive Ranks	0			
Ties	0			

Data Primer, 2024

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik nyeri pada responden sebelum menerima terapi relaksasi autogenik, yang tercantum dalam Tabel 2, menunjukkan bahwa semua 15 responden (100%) berada dalam kategori nyeri sedang. Nyeri yang dirasakan oleh responden tampak mendesis, namun mereka masih dapat menjelaskan dengan jelas tentang nyeri tersebut. Menurut Andarmoyo (2013), pasien yang mengalami skala nyeri sedang biasanya terlihat mendesis, tetapi masih mampu menunjukkan lokasi nyeri dan merespons tindakan yang dilakukan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tumiwa et al. (2023), yang menemukan bahwa mayoritas responden dengan sindrom dispepsia juga mengalami skala nyeri sedang, dengan jumlah 23 responden (76,7%).

Sindrom di**s**pepsia ditandai oleh gejala kronis dan berulang di area perut bagian atas. Gejala yang biasanya dialami oleh penderita dispepsia meliputi rasa nyeri atau ketidaknyamanan di ulu hati, rasa penuh di daerah yang sama, cepat merasa kenyang, perut terasa kembung, sering bersendawa, serta mual dan muntah (Bayupurnama, 2019). Rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien dengan sindrom dispepsia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor tersebut termasuk jenis kelamin, usia, latar belakang budaya, persepsi terhadap nyeri, perhatian, dan tingkat kecemasan (Potter & Perry, 2005)

Hasil penelitian mengenai skala nyeri pasien dengan sindrom dispepsia setelah menerima intervensi terapi relaksasi autogenik, seperti yang terlihat pada Tabel 3, menunjukkan bahwa dari total 15 responden, sebagian besar mengalami nyeri ringan, yakni 10 responden (66,7%). Sementara itu, 5 responden (33,3%) masih berada dalam kategori nyeri sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Djunaid et al. (2023), yang juga menemukan bahwa mayoritas responden setelah menjalani terapi relaksasi autogenik mengalami skala nyeri ringan, yaitu sebanyak 9 responden (90%).

Menurut Sumarliyah *et al.* (2018) konsentrasi adalah elemen kunci dalam teknik relaksasi autogenik. Dalam proses pelatihan relaksasi autogenik, upaya dilakukan untuk menghubungkan pengalaman tenang dengan situasi yang menyebabkan ketegangan. Dengan cara ini, tubuh dapat terlatih untuk merespons dengan perasaan tenang, meskipun berada dalam keadaan yang sebelumnya menimbulkan ketegangan.

Hasil penelitian mengenai tingkat nyeri pada pasien sindrom dispepsia setelah menerima intervensi terapi relaksasi autogenik, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 3, menunjukkan bahwa dari 15 responden, ada 5 responden (33,3%) yang mengalami penurunan tingkat nyeri, meskipun mereka masih berada dalam kategori nyeri sedang

Berdasarkan Tabel 4. Menujukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi autogenik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayuningsih *et al.* (2024) mengenai dampak terapi relaksasi autogenik terhadap pengurangan intensitas nyeri pada penderita gastritis di Puskesmas Piranjang. Dari 16 responden yang menjalani terapi relaksasi autogenik, rata-rata tingkat nyeri yang awalnya 5,06, yang tergolong sebagai nyeri sedang, menurun menjadi rata-rata 2,38 setelah terapi dilakukan.

Faktor yang memengaruhi hasil penelitian sebelum terapi relaksasi autogenik dilakukan adalah ketidaktahuan responden mengenai terapi ini dan proses

yang akan mereka jalani selama terapi. Sementara itu, faktor yang berpengaruh setelah terapi adalah kemampuan responden untuk beradaptasi dengan proses terapi relaksasi autogenik, serta pemahaman mereka mengenai cara dan manfaat dari terapi tersebut.

Dalam terapi relaksasi autogenik, kunci utamanya adalah penyerahan diri, yang memungkinkan munculnya sensasi hangat di berbagai bagian tubuh. Sensasi ini terjadi karena aliran darah dari pusat tubuh menuju area yang dituju. Relaksasi autogenik membantu tubuh untuk menerima perintah melalui autosugesti, sehingga dapat merasakan ketenangan dan mengatur pernapasan, tekanan darah, serta denyut jantung (Widyastuti & Yulianti, 2004).

Perasaan rileks akan dikirim menuju hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang akan mengaktifkan *anteriuor pituitary* untuk mensekresi *enchephalin* dan *endorphin* yang berfungsi sebagai *neurotransmitter* yang menghambat transmisi impuls nyeri ke otak dan dapat menurunkan sensasi terhadap nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan individu dapat berkurang (Dewi, 2018).

Terapi relaksasi autogenik berfungsi untuk memberikan sugesti positif kepada tubuh, sehingga membantu menciptakan rasa rileks dan mengatur pernapasan. Melalui kalimat-kalimat positif, terapi ini membuat tubuh merasakan sensasi tenang, ringan, dan hangat. Vasodilatasi pada arteri perifer dapat menyebabkan rasa hangat, sementara otot yang lebih relaks dapat menciptakan sensasi ringan. Dengan terapi relaksasi ini, fisiologi tubuh dapat beralih dari sistem simpatis yang aktif ke sistem parasimpatis yang lebih dominan, yang ditandai dengan respons emosional dan efek menenangkan (Saputra & Huda, 2023).

Teknik relaksasi autogenik sangat praktis dan dapat dilakukan kapan saja serta dalam berbagai kondisi tanpa menimbulkan efek samping dan tanpa biaya. Temuan dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik bisa menjadi salah satu metode non-farmakologis untuk mengelola nyeri pada pasien yang mengalami keluhan nyeri (Risnah & Musdalifah, 2022).

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 5 responden (33,3%) yang masih dalam kategori skala nyeri sedang, semuanya berjenis kelamin perempuan. Kolibu *et al.* (2018) menjelaskan bahwa perempuan mudah merasa cemas dan lebih sensitif. menjelaskan bahwa perempuan cenderung lebih mudah merasa cemas dan lebih sensitif. Mereka juga lebih rentan terhadap stres, yang dapat dipengaruhi oleh hormon estrogen, membuat mereka lebih mudah mengalami kondisi tersebut. Ketika stres terjadi, hipotalamus akan mengeluarkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) yang akan merangsang kelenjar hipofisis untuk memproduksi *adrenocorticotropic hormone* (ACTH), yang pada gilirannya memicu keluarnya hormon kortisol dari kelenjar adrenal. Hormon kortisol dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan menghambat prostaglandin, yang berfungsi melindungi lambung. Jika penghambatan prostaglandin berlangsung terus-menerus, hal ini dapat merusak lapisan lambung dan menyebabkan sindrom dispepsia. (Natu *et al*., 2022).

Pada hasil penelitian menunjukan bahwa dari 5 responden (33,3%) yang mengalami nyeri dalam kategori sedang didapatkan bahwa 3 responden berusia lebih dari 50 tahun. Menurut Sherwood (2016), menjelaskan bahwa usia dan perkembangan individu adalah faktor penting yang mempengaruhi bagaimana seseorang merasakan nyeri. Selain itu, dikatakan bahwa faktor usia juga berkontribusi terhadap peningkatan kasus sindrom dispepsia. Seiring bertambahnya usia, prevalensi dispepsia cenderung meningkat karena penurunan daya tahan tubuh.

Pada hasil penelitian ini juga menunjukan bahwa dari 5 responden (33,3%) , 3 diantaranya belum pernah mengalami penyakit sebelumnya. Pengalaman sebelumnya dengan nyeri dapat memengaruhi cara seseorang memandang nyeri yang mereka alami saat ini. Meskipun pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu membuat seseorang lebih mampu menerima nyeri di masa depan, jika individu mengalami serangkaian episode nyeri yang berkepanjangan tanpa sembuh, hal ini dapat menimbulkan kecemasan. Di sisi lain, jika seseorang telah mengalami nyeri berulang kali namun dapat mengatasi rasa

sakit tersebut, mereka cenderung lebih mudah memahami sensasi nyeri yang terjadi. Dengan demikian, individu yang siap menghadapi nyeri lebih baik dibandingkan mereka yang tidak memiliki pengalaman sebelumnya, karena pengalaman pertama kali merasakan nyeri bisa mengganggu kemampuan seseorang untuk mengatasi rasa sakit tersebut (Septiana et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penjelasan Redho (2019) yang menyatakan bahwa individu yang telah mengalami nyeri sebelumnya cenderung lebih mudah melakukan langkah-langkah untuk mengurangi intensitas nyeri dibandingkan dengan mereka yang belum pernah mengalami nyeri sebelumnya.

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien syndrome dyspepsia di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik keseluruhan responden berada pada kategori nyeri sedang (4-6), setelah diberikan terapi relaksasi autogenik sebanyak 5 responden masih dalam kategori nyeri sedang (4-6) dan 10 responden dalam kategori nyeri nyeri ringan (1-3). Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* terdapat pengaruh yang signifikan setelah responden diberikan terapi relaksasi autogenic atau terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan intensitas nyeri pasien syndrome dyspepsia di RSUD Prof. Dr. H. Aloi Saboe Kota Gorontalo.

Referensi

Abdullah, M., & Gunawan, J. (2012). *Dispepsia Divisi Gastroenterologi, Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*.

Aryanti, N. P. (2007). *Terapi Modalitas Keperawatan*. Balai Penerbit FKUI.

Ayuningsih, A., Solihat, A., & Susaldi. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas DTP Ciranjang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *2*(1), 46–52.

Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Jurnal Saintika Medika*, *13*(1), 7.

Barawa, A. T. P., Saftarina, F., Rahmanisa, S., & Graharti, R. (2019). Kejadian Sindrom Dispepsia pada Perawat di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung. *Medula*, *8*(2), 27–32.

Bayupurnama, P. (2019). *Dispepsia & Penyakit Refluks Gastroesofageal*. Buku Kedokteran EGC.

Dewi, P. S. P. (2018). Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Ibu Primipara Dengan Pemberian Teknin Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pasca Partum.

Ghaida, V. H. (2022). Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa SMP Saat Melakukan Pembelajaran Tatap Muka Di Masa Pandemi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran.

Hakim, A., Kesumadewi, T., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pasien Dispepsia Di Ruang RPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendekia Muda*, *3*, 1–8.

Judha, M., Sudarti, & Faiyah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Persalinan*. Nuha Medika.

Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan RI*. Kemenkes RI.

Kolibu, F. K., Kuontul, Y. P. D., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, *7*.

Kusmiran, E., Manalu, L. O., & Umanah, D. (2019). Pengaruh Napas Dalam Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Respon Skala Nyeri Pada Ibu Post Seksio Sesarea. *Journal of Nursing and Health*, *1*(2), 64–72.

Mutia, D. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Tn. S Dengan Kebutuhan Rasa Nyaman Dan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Di Ruang Interna Pria RSUP Dr. M. Djamil Padang.

Natu, D. L., Artawan, I. M., Trisno, I., & Rante, S. D. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang. *Cendana Medical Journal*.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Oberg, E. (2009). Mind Body Techniques to Reduce Hypertension Choronic Effects. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, *8*(5), 52.

PGI, & KSHPI. (2014). Konsensus Nasional Penatalaksanaan Dispepsia dan Infeksi Helicobacter Pylori. In *Konsensus Nasional Penatalaksanaan Dispepsia dan Infeksi Helicobacter pylori*.

Potter, & Perry. (2005). *Fundamental Of Nursing Edisi 7*. Salemba Medika.

Potter, & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing Edisi 7*. Salemba Medika.

Pramita, L., Uwan, W. B., & Kathan, M. I. (2018). *Gambaran hasil pemeriksaan esofagogastroduodenoskopi pada penderita dispepsia di rumah sakit umum Santo Antonius Pontianak tahun 2015-2016*. *4*, 7.

Purnamasari, L. (2017). Continuing Medical Education. Faktor Risiko , Klasifikasi , dan Terapi Sindrom Dispepsia. *Continuing Medical Education*, *44*(12), 870–873.

Putri, R. N., Ernalia, P., & Bebasari, E. (2014). *Gambaran Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. *2*(August), 1–43.

Risnah, M. irwan, & Musdalifah, azmi ihsan. (2022). Efek Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, *5*(1), 8–16.

Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenik Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *14*(1), 245–353.

Septiana, A., Inayati, A., & Ludiana. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, *1*(4), 444–451.

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graham Ilmu.

Sherwood, L. (2016). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. EGC.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.CV.

Sumarliyah, E., Nasrullah, D., Lailatul, F., & Afifah, Z. (2018). Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Autogenik Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, *4*.

Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia.

Syahputra, R., & Nondang, P. S. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fk Uisu Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, *10*(2), 101–109.

Tarjo. (2019). *Metode Penelitian*. CV Budi Utama.

Tumiwa, F., Pondaa, A., & Musak, R. (2023). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Sindroma Dispepsia di IGD RSUD X. *Jurnal Cendekia Muda*, *3*(1), 358–363.

Wibowo, A. H. A. (2021). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Rsud Dr Sayidiman Magetan. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*, 2013–2015.

Widyastuti, P., & Yulianti, D. (2004). *Manajemen Stres*. EGC.

Wijaya, I., Nur, N. H., & Sari, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, *3*(1), 58–68.

Wijayanti, L., Setiawan, A. H., & Wardani, E. M. (2020). Autogenik Relaksasi Dengan Aroma Terapi Cendana Terhadap. *Hasil Penenlitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat V Tahun 2020 "Pengembangan Sumber Daya Menuju Masyarakat Madani Berkearifan Lokal,"* 22–27.

Zakiyah, A. (2015).*Konsep Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Salemba Medika