

**PENERAPAN *EVIDANCE BASED NURSING* TERKAIT
LATIHAN AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT NYERI DAN KECEMASAN
PADA PASIEN DI
RUANG ICU**

Anggit Fajar Liani

Abstrak

Latar Belakang: Pasien di ICU sering mengalami kondisi kritis yang disertai kecemasan dan nyeri hebat, yang dapat menghambat proses penyembuhan. Pendekatan farmakologis terkadang kurang memadai, sehingga dibutuhkan metode tambahan untuk mengatasi masalah ini. **Tujuan:** Menerapkan asuhan keperawatan berbasis *Evidence Based Nursing* pada pasien di ruang ICU yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dengan penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan rasa nyeri dan tingkat kecemasan pada pasien ICU. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif observasional yang dilakukan di Pusdikkes Polri RS Bhayangkara TK.I R.Said Sukanto. Subjek terdiri dari dua pasien ICU dengan keluhan nyeri dan kecemasan. Kriteria inklusi mencakup pasien usia produktif dengan kondisi sadar dan bersedia menjadi responden. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Intervensi yang diberikan berupa latihan relaksasi autogenik 2–3 kali sehari sesuai SOP. **Hasil:** Kedua pasien menunjukkan keluhan nyeri berat berdasarkan skala NRS 9/10, dan VAS 9/10, serta kecemasan berat berdasarkan HARS 33/56. Diagnosis utama adalah nyeri akut dan ansietas. Setelah 2–3 hari intervensi, terjadi penurunan signifikan pada tingkat kecemasan dan nyeri. **Saran:** Relaksasi autogenik dapat diterapkan secara rutin sebagai terapi komplementer untuk mendukung pemulihan pasien di ruang ICU.

Kata Kunci: *Intensive Care Unit*, Kecemasan, Latihan Autogenik, Nyeri, Terapi Komplementer.

**APPLICATION OF EVIDENCED BASED NURSING RELATED TO
AUTOGENIC EXERCISE ON REDUCING PAIN AND ANXIETY
LEVELS IN PATIENTS IN
THE ICU ROOM**

Anggit Fajar Liani

Abstract

Background: Patients in the ICU often experience critical conditions accompanied by anxiety and severe pain, which can hinder the healing process. Pharmacological approaches are sometimes inadequate, so additional methods are needed to overcome this problem. **Objective:** Autogenic relaxation reduces anxiety and pain through positive suggestions, calm visualization, and focus on breathing. **Methods:** This study was an observational descriptive case study conducted at the PUSDOKKES POLRI BHAYANGKARA TK.I R.SAID SUKANTO HOSPITAL. The subjects consisted of two ICU patients with complaints of pain and anxiety. Inclusion criteria included productive age patients who were conscious and willing to become respondents. Data were collected through interviews, observations, and physical examinations. The intervention provided was autogenic relaxation training 2-3 times a day according to SOP. **Results:** Both patients showed complaints of severe pain based on the NRS scale 9/10, and VAS 9/10, and severe anxiety based on HARS 33/56. The main diagnoses were acute pain and anxiety. After 2-3 days of intervention, there was a significant decrease in anxiety and pain levels. **Suggestion:** Autogenic relaxation can be applied routinely as a complementary therapy to support patient recovery in the ICU.

Keywords: Anxiety, Autogenic Training, Complementary Therapy, Intensive Care Unit, Pain.