



## **PENDAMPINGAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MANAJEMEN STRES LANSIA DI MASJID HIDAYATULLAH PALEMBANG**

**Jaji<sup>1\*</sup>, Khoirul Latifin<sup>2</sup>, Imam Ghozali<sup>3</sup> & Chairul Huda<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Kedokteran, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email: jaji.unsri@gmail.com\*

### **RIWAYAT ARTIKEL**

Received : 2025-11-19

Revised : 2025-11-27

Accepted : 2025-11-28

### **KEYWORDS**

elderly, mosque,  
autogenic relaxation,  
stress, therapy.

### **KATA KUNCI**

lansia, Masjid,  
rileksasi autogenik,  
stress, terapi.

### **ABSTRAC**

*Every year, older adults in Indonesia face various health challenges, particularly in maintaining psychological well-being. More than one-third of older adults experience mild to moderate psychological disorders, such as stress, anxiety, and sleep disorders. Based on initial observations made during regular recitation activities at the Hidayatullah 26 Ilir Mosque in Palembang, it was found that most elderly people complained of poor sleep, tension, and difficulty calming down after a day of activities. Autogenic relaxation therapy is one approach that is suitable for overcoming stress in the elderly. Autogenic relaxation is a method of self-control through concentration exercises on bodily sensations (feelings of heaviness, warmth, and relaxation). This activity aims to increase older adults' knowledge of autogenic relaxation therapy and serve as a model for the application of evidence-based nursing practice in the community. The method used was quantitative descriptive, using a pre-test and post-test design. The respondents were 21 elderly people who were members of the Hidayatullah Mosque men's study group. Based on the results of the paired t-test, a t-value of 10.55 with a p-value < 0.001 was obtained. These results indicate that there was a significant increase in knowledge after the training and autogenic relaxation therapy assistance. It is hoped that the elderly will actively use this autogenic relaxation therapy in their daily lives.*

### **ABSTRAK**

Lanjut usia di Indonesia setiap tahun mengalami berbagai tantangan dalam bidang kesehatan, khususnya dalam pemeliharaan kesejahteraan psikologis. Lebih dari sepertiga lansia mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, seperti stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Berdasarkan observasi awal, yang dilakukan dalam kegiatan pengajian rutin di Masjid Hidayatullah 26 Ilir Palembang, diketahui bahwa sebagian besar lansia mengeluh tidur nyenyak, mudah tegang, serta sulit menenangkan diri setelah beraktivitas sehari-hari. Terapi relaksasi autogenik menjadi salah satu pendekatan yang sesuai mengatasi stress pada lansia. Relaksasi autogenik merupakan metode pengendalian diri melalui latihan konsentrasi terhadap sensasi tubuh (rasa berat, hangat, dan rileks). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang terapi rileksasi autogenik, dan sebagai model penerapan *evidence-based nursing practice* di komunitas. Metode yang di pakai adalah deskriptif kuantitatif, menggunakan pre-test dan post-test desain. Responden pengabdian adalah lansia yang tergabung dalam pengajian bapak-bapak Masjid Hidayatullah sebanyak 21 orang. Berdasarkan hasil uji t-berpasangan diperoleh nilai  $t = 10,55$

dengan  $p\text{-value} < 0,001$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah diberikan pelatihan dan pendampingan terapi relaksasi autogenik. Di harapkan lansia aktif menggunakan terapi rileksasi autogenik ini dalam kesehariannya.

## 1. Pendahuluan

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia setiap tahun menimbulkan berbagai tantangan dalam bidang kesehatan, khususnya dalam pemeliharaan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), jumlah lansia di Indonesia telah mencapai lebih dari 11% dari total penduduk, dan angka ini terus meningkat seiring bertambahnya usia harapan hidup. Sejalan dengan itu, berbagai studi menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga lansia mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, seperti stres, kecemasan, dan gangguan tidur (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas hidup dan keseimbangan fungsi fisiologis lansia. Di tingkat daerah, fenomena serupa juga ditemukan di Kota Palembang. Lansia yang tinggal di lingkungan masyarakat umum, maupun dalam komunitas keagamaan menunjukkan tanda-tanda stres psikologis ringan, seperti mudah lelah, mudah cemas, dan sulit tidur nyenyak. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan dalam kegiatan pengajian rutin di Masjid Hidayatullah 26 Ilir Palembang, diketahui bahwa sebagian besar lansia mengeluh tidur kurang nyenyak, mudah tegang, serta sulit menenangkan diri setelah beraktivitas seharian. Keluhan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan nyata terhadap intervensi relaksasi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan di rumah.

Dalam konteks tersebut, terapi relaksasi autogenik menjadi salah satu pendekatan yang sesuai. Relaksasi autogenik merupakan metode pengendalian diri melalui latihan konsentrasi terhadap sensasi tubuh (rasa berat, hangat, dan rileks) yang bertujuan menurunkan ketegangan otot dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga menghasilkan ketenangan mental dan fisik (Luthe & Schultz, 2001). Terapi autogenik termasuk dalam teknologi keperawatan nonfarmakologis, yaitu teknologi berbasis ilmu keperawatan yang mengandalkan intervensi alami tanpa penggunaan obat untuk membantu tubuh mencapai keseimbangan fisiologis dan emosional. Dengan mempertimbangkan kebutuhan lansia di Masjid Hidayatullah 26 Ilir Palembang dan efektivitas terapi ini, maka kegiatan pengabdian

kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendampingan dan pelatihan terapi relaksasi autogenik, untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam manajamen stress. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola stres secara mandiri, tetapi juga berfungsi sebagai model penerapan *evidence-based nursing practice* di komunitas. Melalui kegiatan ini, diharapkan lansia mampu beradaptasi terhadap perubahan psikologis akibat proses penuaan, meningkatkan kualitas tidur, serta memperkuat kesejahteraan emosional dan spiritual mereka.

Selain memberikan manfaat langsung bagi peserta, kegiatan ini juga memperkuat peran perguruan tinggi dalam pengembangan teknologi keperawatan berbasis masyarakat, yang relevan dengan kebutuhan lokal. Penerapan relaksasi autogenik di lingkungan pengajian juga memperlihatkan sinergi antara pendekatan ilmiah dan nilai-nilai spiritual yang dianut oleh masyarakat setempat, sehingga hasilnya diharapkan lebih berkelanjutan.

## 2. Metode Pelaksanaan

Metode yang di pakai dalam pengabdian ini adalah deskriptif kuantitatif, menggunakan pre-test dan post-test desain. Dimana pengabdian kepada masyarakat ini, lebih menekankan perubahan pengetahuan lansia, melalui evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah pendampingan terapi rileksasi autogenik. Khalayak sasaran atau responden yang menjadi objek pendampingan pengabdian ini adalah lansia yang tergabung dalam pengajian bapak-bapak Masjid Hidayatullah 26 Ilir Bukit Kecil Palembang, yang didampingi kader dan pengurus masjid Hidayatullah sebanyak 21 orang.

## 3. Hasil

**Tabel 1. Analisis Bivariat Pengetahuan Responden**

Kategori Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan (%)
Baik (skor $\geq 6$ )	0 (0%)	14 (66,7%)	+66,7%
Cukup (skor 4-5)	3 (14,3%)	4 (19,0%)	+4,7%
Kurang (skor $\leq 3$ )	18 (85,7%)	3 (14,3%)	-71,4%

Total	21 (100%)	21 (100%)	—
-------	--------------	--------------	---

Tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang (85,7%), sedangkan setelah intervensi, 66,7% responden mencapai tingkat pengetahuan baik.

**Tabel 2. Hasil Uji Statistik (Paired t-test)**

Variabel	Rata-rata ± SD	t hitung	p-value
Pre-test	2,29 ± 0,56	10,55	< 0,001
Post-test	6,29 ± 1,57		
Selisih (Post-Pre)	3,62 ± 1,57		

Berdasarkan hasil uji t-berpasangan diperoleh nilai  $t = 10,55$  dengan  $p\text{-value} < 0,001$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Dengan demikian, edukasi terapi relaksasi autogenik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden.

#### 4. Pembahasan

Pengabdian kepada Masyarakat ini, didapatkan hasil dengan analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi terapi relaksasi autogenik. Nilai rata-rata pre-test responden sebesar  $2,29 \pm 0,56$ , meningkat menjadi  $6,29 \pm 1,57$  pada post-test. Berdasarkan hasil uji t-berpasangan (paired t-test) diperoleh nilai  $t = 10,55$  dengan  $p\text{-value} < 0,001$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah diberikan pelatihan dan pendampingan terapi relaksasi autogenik. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi telah berhasil meningkatkan pemahaman responden mengenai konsep stres dan cara mengelolanya melalui metode relaksasi sederhana.

Proses peningkatan pengetahuan responden terjadi melalui mekanisme edukatif dan pengalaman belajar langsung (*experiential learning*). Dalam kegiatan ini, lansia tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam demonstrasi praktik relaksasi autogenik. Pendekatan ini membuat responden mampu memahami hubungan antara pikiran, pernapasan, dan kondisi

tubuh secara nyata. Peningkatan pengetahuan juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang sederhana dan kontekstual, di mana materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, disertai contoh situasi sehari-hari yang relevan dengan pengalaman lansia. Interaksi langsung dengan fasilitator mendorong responden untuk bertanya, berdiskusi, dan mencoba sendiri teknik relaksasi. Hal ini memperkuat proses *encoding* informasi baru ke dalam memori jangka panjang (Santrock, 2019).

Selain itu, lingkungan religius pengajian berperan penting dalam membentuk suasana emosional yang positif dan tenang, sehingga meningkatkan kesiapan kognitif peserta untuk menerima materi baru. Kombinasi antara edukasi verbal, demonstrasi langsung, dan dukungan sosial kelompok menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden. Hasil kegiatan ini konsisten dengan penelitian Varvogli dan Darviri (2011) yang menunjukkan bahwa latihan relaksasi autogenik secara rutin dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengontrol stres melalui mekanisme fisiologis yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Penelitian Yusuf dan Marzuki (2020) juga menemukan bahwa lansia yang mengikuti pelatihan relaksasi autogenik mengalami peningkatan pemahaman tentang manajemen stres serta menunjukkan penurunan tingkat stres secara signifikan ( $p < 0,05$ ). Temuan serupa dilaporkan oleh Putri et al. (2021) yang menegaskan bahwa pelatihan relaksasi autogenik tidak hanya menurunkan tingkat stres, tetapi juga meningkatkan pengetahuan dan sikap positif lansia dalam menghadapi tekanan psikologis. Dengan demikian, hasil pengabdian masyarakat ini memperkuat bukti bahwa edukasi berbasis relaksasi autogenik merupakan pendekatan ilmiah yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesejahteraan lansia.

Menurut teori *Autogenic Training* yang dikembangkan oleh J.H. Schultz, relaksasi autogenik berfungsi menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh mencapai kondisi tenang dan seimbang (Luthe & Schultz, 2001). Dalam kondisi tersebut, fungsi kognitif menjadi lebih optimal, yang secara tidak langsung meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi baru. Dari perspektif keperawatan, terapi relaksasi autogenik termasuk dalam teknologi keperawatan nonfarmakologis yaitu intervensi berbasis ilmu keperawatan yang menggunakan pendekatan alami untuk menurunkan stres tanpa obat

(Potter & Perry, 2017). Pendekatan ini mendukung teori *Adaptasi Roy* yang menekankan bahwa individu yang mampu beradaptasi terhadap stresor lingkungan akan mencapai keseimbangan adaptif, baik secara fisiologis maupun psikologis. Selain itu, teori *Self-Care Deficit* oleh Dorothea Orem menjelaskan bahwa manusia memiliki kemampuan dasar untuk merawat dirinya sendiri (*self-care*). Dengan memberikan pelatihan relaksasi autogenik, lansia diberdayakan untuk melakukan perawatan diri secara mandiri. Proses ini membentuk perilaku adaptif baru yang meningkatkan kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Kami berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan responden dalam kegiatan ini terjadi karena: proses pembelajaran yang aktif dan partisipatif, di mana responden tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mempraktikkannya secara langsung. Penyampaian materi yang sesuai dengan konteks kehidupan lansia, sehingga mudah dipahami dan diingat. Keterpaduan antara pendekatan ilmiah dan spiritual, yang membuat lansia lebih terbuka terhadap materi yang menenangkan jiwa. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran baru tentang pentingnya menjaga keseimbangan pikiran dan tubuh melalui terapi relaksasi autogenik.

**Gambar 1. Pelaksanaan Pengmas**



## 5. Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa, kegiatan pendampingan dan edukasi terapi relaksasi autogenik memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia dalam pengelolaan stres secara mandiri. Terapi relaksasi autogenik efektif sebagai bentuk teknologi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan di komunitas religius seperti pengajian lansia.

Secara umum, peningkatan pengetahuan terjadi melalui proses pembelajaran aktif dan pengalaman langsung, di mana peserta memperoleh pemahaman teoritis dan praktis mengenai cara mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga di harapkan memperkuat kemandirian lansia dalam melakukan *self-care* untuk menjaga keseimbangan fisik dan emosional melalui penerapan terapi relaksasi autogenik secara rutin.

## 6. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang tidak terkira kepada Rektor, Ketua LPPM, Dekan FK, Ketua LPPM Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. "Publikasi artikel ini dibiayai oleh Anggaran Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2025, Sesuai dengan Surat Keputusan Rektor Nomor: 0014/UN9/SK.LPPM.PM/2025 tanggal 17 September 2025".

## 7. Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Luthe, W., & Schultz, J. H. (2001). *Autogenic therapy: The autogenic standard exercises* (Vol. 1). New York, NY: Grune & Stratton.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of nursing* (9th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Putri, A., Yuliana, D., & Rahmi, S. (2021). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat stres dan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Sehat*, 9(1), 45–54.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.

Yusuf, M., & Marzuki, L. (2020). Efektivitas terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia di panti werdha. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 118–126.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).