



## Efektivitas *Autogenic Training* Terhadap Kecemasan Lansia: Literatur Review

Nova Natalia Beba <sup>1</sup>, Elly L.Sjattar <sup>2</sup>, Rosyidah Arafat <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

<sup>2</sup> Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

<sup>3</sup> Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:  
[novalibela@gmail.com](mailto:novalibela@gmail.com)



### ABSTRACT

*Purpose* : of this literature review writing is to determine the period of autogenic intervention.

*Method* : that was used in gathering article was using several electronic databases including PubMed, Science Direct, DOAJ and Google Scholar, reference sources were taken manually, with limitations on articles published from 2009 - 2019, with relevant keywords.

*Results* :The five articles used all fall into the Randomized Controlled Trial category. The results obtained from all articles that autogenic training can significantly reduce anxiety in the elderly where the p value <0.001.

*Conclusion* :Autogenic training can be recommended as a non-pharmacological therapy to reduce anxiety in the elderly. In this study health workers have a very important role because they can do autogenic training but must have competence by attending training on autogenic training.

### Keywords:

Elderly, old people, Autogenic Training (AT), Anxiety.

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kebingungan maupun kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu (Suliswati, 2012). Study penelitian yang telah dilakukan oleh University of Freiburg bahwa secara klinis gangguan kecemasan sering terjadi pada lansia dengan prevalensi 1,2% hingga 15% (Hellwig & Domschke, 2019). Dalam study penelitian yang dilakukan oleh Canuto et al., (2018) as well as impact on quality of life. Design: The study used a cross-sectional multicenter survey. Participants: The study sample comprised 3,142 men and women aged 65 to 84 years, living in five European countries and Israel. Measurements: Anxiety disorders were assessed using computer-assisted face-to-face interviews with an age-appropriate diagnostic interview (CIDI65+ prentese kecemasan di beberapa seperti Hamburg 15,8%, Ferrara 13,7%, London 19,3%, Madrid 17,5%, Geneva 13,5% dan Jerusalem 14,2%. Menurut Subandi & Suprianto (2013) dalam Candrawati, Dwidiyanti, & Widyastuti, (2018) bahwa di Indonesia insiden kecemasan pada lansia yaitu 16,38% dari 238 juta populasi.

Kecemasan pada lansia dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi akibat kekhawatiran, dapat memunculkan ketakutan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dan mengurangi kesejahteraan pada lansia (Sonza, Badri, & Erda, 2020). Kecemasan pada lansia juga dapat meningkatkan risiko penurunan kognitif, dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan (Hellwig & Domschke, 2019; Wolitzky-Taylor, Castriotta, Lenze, Stanley, & Craske, 2010) as well as risk factors, comorbidity, cognitive decline, age of onset, and treatment efficacy for older adults are reviewed. Overall, the current literature suggests: (a. Sejauh ini banyak intervensi yang dapat dilakukan pada pasien lansia yang mengalami kecemasan baik farmakologis maupun nonfarmakologis seperti terapi pengobatan medis penggunaan obat-obat herbal, maupun terapi komplementer (Wahyuningsih & Astuti, 2013). Pemanfaatan pengobatan melalui terapi komplementer telah dibuktikan keefektifannya sehingga beberapa terapi komplementer dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan metode atau pendekatan dalam mengatasi gangguan kecemasan yang tidak berbahaya dan tidak memiliki efek samping karena bersifat noninvasif, selain itu dapat dilakukan oleh individu itu sendiri dan hemat biaya (Abadi et al., 2018; Hmwe, Subramanian, Tan, &

Chong, 2015; Lane, 2009; Qu et al., 2014). Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan latihan relaksasi. Beberapa literature menyebutkan bahwa relaksasi dapat menurunkan stress, cemas dan tekanan. Teknik relaksasi memiliki banyak jenis dan salah satunya adalah *Autogenic training* (Endredy, 2016; Francesco, Mauro, Gianluca, & Enrico, 2010). Oleh sebab itu peran perawat dalam mengatasi kecemasan lansia merupakan tantangan besar ketika melakukan perawatan pada lansia.

Beberapa *study* telah dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada lansia dengan menggunakan *autogenic training*. Oleh sebab itu, tujuan dari literature review adalah untuk mengetahui periode intervensi *autogenic training*, instrument yang digunakan untuk menilai kecemasan dan outcome terapi *autogenic training*.

## METODE

Pencarian literature dilakukan dengan mengidentifikasi semua jenis artikel internasional mengenai efek *autogenic training* terhadap kecemasan pada lansia. Database elektronik yang digunakan adalah *Pubmed*, *Science Direct*, *DOAJ*, dan *Google Scholar* dengan strategi pencarian menggunakan metode PICO (*patient, intervention, comparison and outcome*) (da Costa Santos, de Mattos Pimenta, & Nobre, 2007; Frandsen & Eriksen, 2018). Hasil pencarian dibatasi tahun 2009 sampai tahun 2019 serta secara manual memilih artikel yang relevan atau sesuai dengan pertanyaan penelitian (Gambar 1). Kriteria inklusi artikel yaitu: (1) Partisipan adalah lansia, (2) Intervensi yang digunakan adalah *autogenic training*, (3) Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh *autogenic training* terhadap kecemasan, sedangkan kriteria eksklusi adalah tidak relevan dengan pertanyaan penelitian.

## HASIL

Literatur review ini memaparkan 5 artikel yang membahas tentang penggunaan *autogenic training* dalam menurunkan kecemasan pada lansia (Tabel 1).

### Periode intervensi *autogenic training*

Aivazyan & Zaitsev, (2018) memaparkan hasil bahwa durasi pemberian *autogenic training* yaitu 3 minggu dan Aivazyan & Zaitsev tidak menentukan lama pemberian intervensi untuk setiap sesi. Sedangkan *study* yang dilakukan oleh (Golding, Fife-Schaw, & Kneebone, 2017) bahwa durasi pemberian *autogenic*

training yaitu selama 1 bulan dimana pemberian intervensi 5 kali dalam seminggu dengan tidak mencantumkan lama waktu yang diperlukan untuk melakukan intervensi. Study yang dilakukan Kneebone, Walker-Samuel, Swanston, & Otto, (2014) bahwa periode intervensi yang dilakukan membutuhkan waktu yang cukup panjang dimana intervensi dilakukan selama 1 tahun dengan durasi pemberian 30 menit untuk setiap minggunya. Sedangkan study yang dilakukan oleh Minowa & Koitabashi, (2013) patients may usually have some psychological and physiological distress. Autogenic training (AT dimana interval waktu yang dibutuhkan yaitu tiga hari setelah pembedahan dan dilakukan selama 3 kali berturut-turut selama pasien dirawat di rumah sakit tanpa menentukan berapa lama waktu yang digunakan untuk pelatihan *autogenic training*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miu, Heilman, & Miclea, (2009) tidak menentukan berapa lama pemberian *autogenic training* tetapi mereka menggunakan waktu tersingkat dalam setiap sesi yaitu 7-10 menit.

rekannya, instrument pengukuran yang digunakan yaitu *Hospital Anxiety and Depression* dengan *cut off* untuk inklusi yaitu  $\geq 6$  (Golding et al., 2017; Kneebone et al., 2014). Sedangkan pada *study* penelitian lainnya instrument yang digunakan yaitu *State-Trait anxiety Inventory* (STAI) (Aivazyan & Zaitsev, 2018; Minowa & Koitabashi, 2013; Miu et al., 2009) patients may usually have some psychological and physiological distress. Autogenic training (AT).

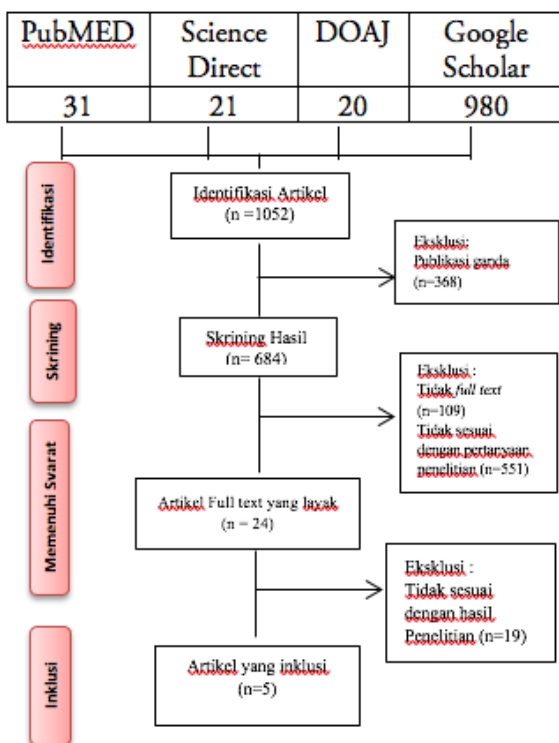
**Outcome terapi autogenic training**

Dari *study* ini menyatakan bahwa terapi autogenic training memberikan nilai yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada lansia dimana nilai  $p < 0,001$  (Aivazyan & Zaitsev, 2018; Golding et al., 2017; Minowa & Koitabashi, 2013; Miu et al., 2009). Dengan demikian salah satu terapi non farmakologi yang bisa di berikan pada lansia yang mengalami kecemasan yaitu *autogenic training*.

**PEMBAHASAN**

Ulasan *literature review* menilai efektivitas *autogenic training* terhadap kecemasan lansia. Temuan yang kami dapatkan bahwa untuk mengurangi kecemasan pada lansia dapat dilakukan dengan terapi komplementer yaitu *autogenic training* dimana merupakan suatu latihan yang diciptakan diri sendiri untuk merasakan kehangatan dan sensasi tubuh yang memberat dengan cara menemukan tingkat relaksasi fisik dan ketegangan pikiran sehingga melatih seseorang memasuki fase rileks, yang dapat memberikan keseimbangan mental dan fisik (Endredy, 2016; Richmond.R.L, 2012).

Gambar 1. Algoritma Pencarian



**Instrument yang digunakan untuk menilai kecemasan**

Pada pemaparan literature review ini instrument yang digunakan yaitu *Hospital Anxiety and Depression* dengan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Study yang dilakukan oleh Golding dan Kneebone beserta

Tabel 1. Sintesis Grid

No	Penulis / Negara	Judul	Tujuan penelitian	Design penelitian	Sampel	Intervensi	Kontrol	Hasil	Kesimpulan
1.	(Aivazyan & Zaitsev, 2018) Moscow, Russia	The effectiveness of autogenic training in the psycho-corrective treatment of the patients presenting with chronic somatic diseases	Untuk melihat keefektifan dari <i>autogenic training</i> dalam mengidentifikasi predictor hasil pengobatan pasien dengan somatic kronis.	<i>Randomized Controlled trial</i>	325 pasien yang menderita penyakit somatik kronik yang dibagi dalam kelompok, yaitu 163 pasien menjalani <i>autogenic training</i> dan 162 pasien tidak mengikuti <i>autogenic training</i> di pusat rehabilitasi dan Balneologi, Moskow, Rusia			Pada akhir pengamatan kelompok <i>autogenic training</i> menunjukkan penurunan yang lebih signifikan dibanding dengan kelompok control dimana nilai $p < 0.001$	<i>Autogenic training</i> tidak hanya dapat meningkatkan status psikologis pasien, tetapi juga secara positif mampu mempengaruhi gejala utama dari penyakit kronis.
2.	(Golding et al., 2017) United Kingdom	Twelve month follow-up on a randomized controlled trial of relaxation training for post-stroke anxiety	Untuk menindaklanjuti peserta dalam uji coba terkontrol acak pada pelatihan <i>autogenic training</i> dalam menurunkan kecemasan pasca stroke	Randomized Controlled trial	21 pasien post stroke yang mengalami kecemasan	11 pasien post stroke diacak untuk mendapatkan intervensi <i>autogenic training</i>	10 pasien post stroke yang akan mendapatkan intervensi <i>Autogenic training</i> melalui CD	Tingkat kecemasan menurun secara signifikan antara <i>pre</i> dan <i>post</i> intervensi, dan antara <i>pre</i> intervensi dan satu tahun <i>follow up</i> dimana nilai $p < 0,001$	Terjadi penurunan kecemasan pada penderita stroke yang menerima relaksasi autogenik secara langsung maupun melalui CD yang dapat dipertahankan setelah satu tahun
3.	(Kneebone et al., 2014) United Kingdom	Relaxation training after stroke : potential to reduce anxiety	Mempertimbangkan kelayakan penggunaan relaksasi untuk mengobati gejala kecemasan pasca stroke dan untuk mengeksplorasi keefektifan pelatihan relaksasi dalam mengurangi ketegangan pasien stroke pasca rawat inap.	Randomized Controlled trial	Pasien stroke pasca rawat inap yang berjumlah 55 orang terdiri dari : 27 laki-laki dan 28 perempuan dengan rentang usia 35-93 tahun yang telah menjalani rawat inap selama 22 sampai 129 hari.			Terjadi penurunan signifikan yang diukur dengan menggunakan <i>Tension Rating Circles (TRCs)</i> dari sebelum sampai sesudah training dimana nilai $p < 0,001$ , $r = -0,67$	Pelatihan <i>autogenic training</i> dapat di terima oleh anggota kelompok. Selama sesi traninig terjadi penurunan signifikan baik untuk ketegangan, dan gejala khas kecemasan,

4.	(Minowa & Koitabashi, 2013)patients may usually have some psychological and physiological distress. Autogenic training (AT) Japan	Effect of <i>autogenic training</i> on perioperative anxiety and pain in breast cancer patients`	Untuk memperkenalkan efek dari <i>autogenic training</i> terhadap perawatan pasien yang menderita kanker payudara . secara acak efek dari autogenic training menunjukan penurunan kecemasan baik dengan <i>Anxiety inventory score, visual analogscale</i> terhadap nyeri, post operasi payudara untuk pemberian analgetik.	Randomized Controlled trial	Perempuan yang didiagnosa kanker payudara dan akan dijadwalkan untuk dioperasi, usia 20 tahun, memiliki kemampuan untuk membaca, mendengar dapat menulis , berbicara dalam bahasa jepang, dan menggunakan <i>compact disc player</i>	Semua pasien yang menerima perawatan perioperative dan perawatan medis.	Kelompok <i>autogenic training</i> mengalami penurunan kecemasan yang signifikan setelah dilakukan tindakan operasi selama tiga hari dengan melihat score.	<i>Autogenic training</i> merupakan pendekatan nonfarmakologi yang berguna untuk menghilangkan kecemasan dan rasa sakit pada waktu menderita kanker payudara.
5.	(Miu et al., 2009) Rumania	Reduced heart rate variability and vagal tone in anxiety: Trait versus state, and the effect of autogenic training.	Untuk melihat detak jantung dan skor kecemasan dengan menggunakan <i>trait anxiety</i> (TA) yang merupakan efek dari <i>autogenic training</i>	Randomized Controlled trial	63 Mahasiswa dari Babes-Bolyai University. yang terdiri dari 36 sample memiliki score kecemasan tinggi dan 27 sampel memiliki score keceemasan rendah. Dimana sebelumnya responden melaporkan bahwa mereka tidak memiliki riwayat penyakit jantung atau stroke.	Setelah dilakukan <i>autogenic training</i> terdapat perbedaan yang signifikan secara statitik pada sampel yang memiliki keceemasan tinggi dan rendah.	<i>Autogenic training</i> dapat mengurangi <i>heart rate variability</i> dan <i>vagal tone</i>	

Belum ada standar yang baku mengenai periode intervensi pemberian *autogenic training* dalam menurunkan kecemasan pada lansia, menurut Kneebone et al., (2014) periode intervensi autogenic training yaitu selama 1 tahun dimana partisipan menerima intervensi 30 menit setiap minggu, sedangkan Golding et al., (2017) pada studinya mengemukakan bahwa lama intervensi pemberian autogenic training yaitu 1 bulan dengan metode 5 kali dalam sebulan tanpa menyebutkan lama pemberian intervensi. Berbeda dengan *study* yang dikemukakan oleh Aivazyan & Zaitsev, (2018) bahwa intervensi pemberian *autogenic training* yaitu 3 minggu tanpa menjelaskan berapa lama pemberian intervensi dalam satu periode, sejalan dengan *study* yang dilakukan oleh Minowa & Koitabashi, (2013) patients may usually have some psychological and physiological distress. Autogenic training (AT) bahwa untuk lansia yang mengalami kecemasan *post* pembedahan diberikan intervensi *autogenic training* selama tiga hari berturut-turut tanpa menentukan waktu pemberian intervensi untuk satu sesi. Berbeda dengan *study* yang dikemukakan oleh Miu et al., (2009) bahwa waktu yang diperlukan hanya 7-10 menit tanpa menentukan periode intervensi yang diperlukan. Dari setiap periode intervensi *autogenic training* yang bervariasi didapatkan hasil yang signifikan pada penurunan kecemasan lansia, oleh sebab itu untuk melihat efisiensi waktu yang dibutuhkan dalam pemberian intervensi *autogenic training* pada lansia bisa digunakan periode yang singkat yaitu 3 minggu.

Menurut *study* yang dilakukan oleh Aivazyan & Zaitsev, (2018), Golding et al., (2017), Kneebone et al., (2014), Minowa & Koitabashi, (2013), Miu et al., (2009), bahwa instrument yang digunakan untuk mengukur kecemasan pada lansia yaitu *State-Trait anxiety Inventory* (STAI). Oleh sebab itu untuk mengukur kecemasan pada lansia dapat menggunakan *State-Trait anxiety Inventory* (STAI).

Dari *study* ini menyatakan bahwa *autogenic training* memberikan nilai yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada lansia baik lansia yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit maupun yang ada di komunitas. Dengan demikian salah satu terapi non farmakologi yang bisa diberikan pada lansia yang mengalami kecemasan yaitu *autogenic training*.

## KESIMPULAN

Hasil literature review ini menunjukkan bahwa *Autogenic training* dapat di rekomendasikan sebagai

salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Dalam *study* ini petugas kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting karena dapat melakukan *autogenic training* tetapi harus memiliki kompetensi dengan cara mengikuti pelatihan mengenai *autogenic training*.

## SARAN

Pemilihan terapi komplementer yang tepat merupakan salah satu upaya penanganan kecemasan pada lansia dan dapat meningkatkan kesejahteraan hidup lansia. Sehingga disarankan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan sederhana tanpa membutuhkan biaya dan dapat dilakukan baik di rumah sakit maupun di komunitas yaitu *autogenic training*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, F., Abadi, F., Fereidouni, Z., Amirkhani, M., Karimi, S., & Najafi Kelyani, M. (2018). Effect of Acupressure on Preoperative Cesarean Section Anxiety. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*.
- Aivazyan, T. A., & Zaitsev, V. P. (2018). The effectiveness of autogenic training in the psycho-corrective treatment of the patients presenting with chronic somatic diseases. *Russian Research Center of Medical Rehabilitation and Balneology*, 95(3), 11. <https://doi.org/10.17116/kurort201895311>
- Candrawati, S. A. K., Dwidiyanti, M., & Widyastuti, R. H. (2018). Effects of Mindfulness with Gayatri Mantra on Decreasing Anxiety in the Elderly. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(1), 35. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.1.2018.35-45>
- Canuto, A., Weber, K., Baertschi, M., Andreas, S., Volkert, J., Dehoust, M. C., ... Härter, M. (2018). Anxiety Disorders in Old Age: Psychiatric Comorbidities, Quality of Life, and Prevalence According to Age, Gender, and Country. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(2), 174–185. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2017.08.015>
- da Costa Santos, C. M., de Mattos Pimenta, C. A., & Nobre, M. R. C. (2007). The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3), 508–511. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17653438>
- Endredy, J. (2016). *Advanced Autogenic Training and Primal Awareness*. Rochester.
- Francesco, P., Mauro, M. G., Gianluca, C., & Enrico,

- M. (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>
- Frandsen, T. F. ; & Eriksen, M. B. (2018). The impact of PICO as a search strategy tool on literature search quality: A systematic review. *Journal of the Medical Library Association*, 106(In press), 420–431.
- Golding, K., Fife-Schaw, C., & Kneebone, I. (2017). Twelve month follow-up on a randomised controlled trial of relaxation training for post-stroke anxiety. *Clinical Rehabilitation*, 31(9), 1164–1167. <https://doi.org/10.1177/0269215516682820>
- Hellwig, S., & Domschke, K. (2019). Anxiety in Late Life: An Update on Pathomechanisms. *Gerontology*, 65(5), 465–473. <https://doi.org/10.1159/000500306>
- Hmwe, N. T. T., Subramanian, P., Tan, L. P., & Chong, W. K. (2015). The effects of acupressure on depression, anxiety and stress in patients with hemodialysis: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 52(2), 509–518. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.11.002>
- Kneebone, I., Walker-Samuel, N., Swanston, J., & Otto, E. (2014). Relaxation training after stroke: potential to reduce anxiety. *Disability and Rehabilitation*, 36(9), 771–774. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.808275>
- Lane, J. R. (2009). The neurochemistry of counterconditioning: acupressure desensitization in psychotherapy. *Energy Psychol*, 1(1), 31–34.
- Minowa, C., & Koitabashi, K. (2013). Effects of Autogenic Training on Perioperative Anxiety and Pain in Breast Cancer Patients : *The Kitakanto Medical Journal*, 63(1), 1–11. <https://doi.org/10.2974/kmj.63.1>
- Miu, A. C., Heilman, R. M., & Miclea, M. (2009). Reduced heart rate variability and vagal tone in anxiety: Trait versus state, and the effects of autogenic training. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, 145(1–2), 99–103. <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2008.11.010>
- Qu, F., Zhang, D., Chen, L.-T., Wang, F.-F., Pan, J.-X., & Zhu, Y.-M. (2014). Auricular Acupressure Reduces Anxiety Levels And Improves Outcomes Of In Vitro Fertilization: A Prospective, Randomized And Controlled Study. *Fertility and Sterility*, 4(5028), 1–7.
- Richmond.R.L. (2012). A Guide to Psychology and its Practice. *A Guide To Psychology and Practice*. Retrieved from <http://www.guidetopsychology.com/autogen.htm>
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living PADA LANSIA. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Suliswati. (2012). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC.
- Wahyuningsih, & Astuti, E. (2013). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Lanjut. *Journal Ners and Midwifery Indonesia*, 1(3), 71–75. <https://doi.org/2354-7642>
- Wolitzky-Taylor, K. B., Castriotta, N., Lenze, E. J., Stanley, M. A., & Craske, M. G. (2010). Anxiety disorders in older adults: a comprehensive review. *Depression and Anxiety*, 27(2), 190–211. <https://doi.org/10.1002/da.20653>