

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG
MENGALAMI MASALAH KEPERAWATAN ISOLASI
SOSIAL DENGAN DIAGNOSA MEDIS DEPRESI DI
PUSKESMAS PESANTREN II KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)
Pada Progam Studi D-III Keperawatan



OLEH:
CAHYANI MARLIZA
NPM : 2225050068

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh :

CAHYANI MARLIZA
NPM : 2225050068

Judul:

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG
MENGALAMI MASALAH KEPERAWATAN ISOLASI
SOSIAL DENGAN DIAGNOSA MEDIS DEPRESI DI
PUSKESMAS PESANTREN II KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 5 Juli 2025

Pembimbing I



Norma Risnasari, S.Kep., Ns.M.Kes.
NIDN. 0708088001

Pembimbing II



Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM.
NIDN. 0701127806

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

CAHYANI MARLIZA
NPM : 2225050068

Judul:

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA REMAJA YANG
MENGALAMI MASALAH KEPERAWATAN ISOLASI
SOSIAL DENGAN DIAGNOSA MEDIS DEPRESI DI
PUSKESMAS PESANTREN II KOTA KEDIRI
(STUDI KASUS)**

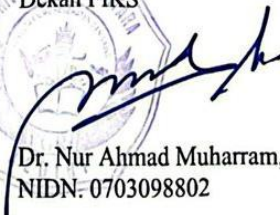
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Jurusan Program
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Tanggal : 9 Juli 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

- | | | |
|--------------|--------------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Norma Risnasari, S.Kep., Ns.M.Kes. |  |
| 2. Penguji 1 | : Susi Erna Wati, S.Kep., Ns.M.Kes. |  |
| 3. Penguji 2 | : Dhian Ika Prihananto, S.KM,M.KM. |  |

Mengetahui,
Dekan FIKS




Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN: 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cahyani Marliza

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/Tgl.Lahir : Nganjuk, 9 Mei 2003

NPM : 2225050068

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 5 Juli 2025

Yang menyatakan,



Cahyani Marliza
NPM. 2225050068

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”

PERSEMBAHAN :

Laporan tugas akhir ini saya persembahkan kepada ;

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran hingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
2. Kedua orangtua saya Bapak Yani dan Ibu Ponimah atas segala pengorbanan dan ketulusan yang telah diberikan. Meskipun bapak dan ibu tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahan, memberikan dukungan baik moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anaknya.
3. Kakak perempuan tersayang saya Binti Qomariah yang selalu menjadi sumber motivasi dan inspirasi bagi saya untuk terus belajar dan berkembang menjadi yang lebih baik.
4. Para rekan seperjuangan diangkatkan 2022 Keperawatan UNP Kediri khususnya Ibtida Wiwid Dagna dan Adilia Karisma Putri yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sejak semester satu perkuliahan hingga akhirnya bisa lulus bersama. Meskipun setelah ini akan menjalani kehidupan yang berbeda, dan mungkin berada di kota atau negara yang berbeda, semoga pertemanan ini tetap terjaga selamanya.
5. Para penghuni kost anik khususnya Afrischa Novia Sovaiani, Fernanda Indra Bakti, dan Ika Puspita Sari atas kebersamaan dan kenangan indah yang telah kita ciptakan. Kecerutan dan tawa yang selalu mengiringi hari-hari kita membuat setiap momen lebih berarti. Semoga persahabatan ini terus terjalin dan selalu menjadi bagian tak terlupakan dalam hidup kita.
6. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah selalu senantiasa mendoakan saya.

ABSTRAK

Cahyani Marliza. Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Isolasi Sosial Dengan Diagnosa Medis Depresi Di Puskesmas Pesantren II Kota Kediri, Tugas Akhir, Prodi DIII Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2025

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh dengan tantangan, baik dari segi emosional, sosial, maupun akademik. Hal itu dapat memicu stres pada remaja. Jika stres tidak dapat dikelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi. Depresi adalah salah satu gangguan pada kesehatan mental yang dapat diidentifikasi dengan suasana hati yang merasa sedih secara berkepanjangan, tertekan serta kehilangan minat untuk melakukan aktivitas. Akibat dari kondisi depresi pada remaja dapat menyebabkan masalah keperawatan isolasi sosial salah satu pengembangan yang dilakukan adalah terapi relaksasi autogenik. Tujuan penelitian ini menganalisis tingkat stres pada remaja yang mengalami masalah keperawatan isolasi sosial dengan diagnosa medis depresi sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu dua responden remaja stres yang mengalami masalah keperawatan isolasi sosial dengan diagnosa medis depresi. Analisis tingkat stres diukur menggunakan Kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale*. Pelaksanaan terapi relaksasi autogenik dilakukan selama 10 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami masalah keperawatan isolasi sosial dengan diagnosa medis depresi. Hal ini ditunjukkan melalui penurunan skor setelah dilakukan intervensi. Rekomendasi perlu konsisten dalam melakukan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami masalah keperawatan isolasi sosial dengan diagnosa medis depresi.

Kata Kunci: Stres, Depresi, Isolasi Sosial, Remaja, Terapi Relaksasi Autogenik

ABSTRACT

Cahyani Marliza. *Implementation of Autogenic Relaxation Therapy to Lower Stress Levels in Adolescents Experiencing Social Isolation Nursing Problems with a Medical Diagnosis of Depression at Pesantren II Health Center, Kediri City, Final Project, DIII Nursing Study Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.*

Adolescence is a stage of development that is full of challenges, both in terms of emotional, social and academic. It can trigger stress in adolescents. If stress cannot be managed properly, it can lead to more serious psychological disorders, such as depression. Depression is one of the mental health disorders that can be identified by a mood that feels sad for a long time, depressed and loses interest in doing activities. As a result of depressive conditions in adolescents can cause social isolation nursing problems, one of the developments carried out is autogenic relaxation therapy. The purpose of this study was to analyze stress levels in adolescents experiencing social isolation nursing problems with a medical diagnosis of depression before and after autogenic relaxation therapy. The type of research used is descriptive using a case study approach method. The subjects in this study were two stressed adolescent respondents who experienced social isolation nursing problems with a medical diagnosis of depression. Analysis of stress levels was measured using the Kessler Psychological Distress Scale Questionnaire. The implementation of autogenic relaxation therapy is carried out for 10 minutes. The results showed that the implementation of autogenic relaxation therapy can reduce stress levels in adolescents who experience social isolation nursing problems with a medical diagnosis of depression. This is shown through a decrease in scores after the intervention. Recommendations need to be consistent in conducting autogenic relaxation therapy to reduce stress levels in adolescents who experience social isolation nursing problems with a medical diagnosis of depression.

Keywords: *Stress, Depression, Social Isolation, Adolescents, Autogenic Relaxation Therapy*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, M., Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberi motivasi kepada peneliti dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. dr. Muhammad Fajri. M. MH (Kes). selaku Kepala Dinas Kesehatan Kota Kediri yang telah memberikan ijin sehingga saya dapat melakukan penelitian.
5. dr. Dwi Nugerahin. MM. selaku Kepala Puskesmas Pesantren II Kota Kediri yang telah memberikan ijin sehingga saya dapat melakukan penelitian.
6. Setiyono A.Md.Kep. selaku pembimbing Puskesmas Pesantren II Kota Kediri yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Norma Risnasari, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku pembimbing satu saya yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Dhian Ika Prihananto, S.KM,M.KM. selaku pembimbing dua saya yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh Dosen Keperawatan UN PGRI Kediri yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan pada peneliti.
10. Responden Puskesmas Pesantren II Kota Kediri yang bersedia sebagai responden penelitian

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya peneliti berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua. Amin.

Kediri, 5 Juli 2025



CAHYANI MARLIZA
NPM: 2225050068

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat.....	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Depresi	6
1. Definisi Depresi.....	6
2. Etiologi Depresi.....	6
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Depresi	7
4. Tanda dan Gejala Depresi	8
5. Patofisiologi Depresi	9
6. Pathway Depresi.....	10
7. Pencegahan Depresi	10
8. Penatalaksanaan Depresi	10

9.	Skala Ukur Depresi	13
B.	Konsep Isolasi Sosial.....	16
1.	Definisi Isolasi Sosial.....	16
2.	Rentang respon Isolasi Sosial.....	17
3.	Etiologi Isolasi Sosial.....	19
4.	Pathway Isolasi Sosial	20
5.	Manifestasi klinis Isolasi Sosial	20
6.	Mekanisme Koping Isolasi Sosial	21
7.	Komplikasi Isolasi Sosial	22
8.	Penatalaksanaan Isolasi Sosial	22
C.	Konsep Stres.....	24
1.	Definisi Stres	24
2.	Penyebab Stres	25
3.	Mekanisme Stres	25
4.	Jenis – jenis Stres	25
5.	Tingkatan Stres.....	26
6.	Tanda dan Gejala Stres.....	27
7.	Faktor yang Mempengaruhi Stres	27
8.	Manajemen Stres	28
9.	Skala Ukur Stres	30
D.	Terapi Relaksasi Autogenik	32
1.	Definisi Terapi Relaksasi Autogenik.....	32
2.	Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik	32
3.	Manfaat Terapi Relaksasi Autogenik	33
4.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Autogenik.....	33
E.	Konsep Remaja	35
1.	Definisi Remaja	35
2.	Batasan Usia Remaja.....	35
3.	Tugas Perkembangan Remaja	36
4.	Perkembangan Remaja	36
BAB III METODE PENELITIAN		38
A.	Desain Penelitian	38

B.	Subyek Penelitian	38
C.	Fokus Studi.....	38
D.	Definisi Operasional.....	38
E.	Lokasi & Waktu Penelitian	40
F.	Instrumen Penelitian.....	40
G.	Pengumpulan Data	40
1.	Metode Pengumpulan Data	40
2.	Langkah Pengumpulan Data	41
H.	Analisis Data	42
I.	Penyajian Data	42
J.	Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
A.	Hasil Penelitian.....	44
1.	Lokasi Penelitian	44
2.	Gambaran Subyek Studi Kasus	44
3.	Pemaparan Fokus Studi	45
B.	Pembahasan	46
1.	Hasil Penelitian Sebelum Terapi Relaksasi Autogenik	46
2.	Hasil Penelitian Setelah Terapi Relaksasi Autogenik	46
C.	Keterbatasan Penelitian	49
BAB V PENUTUP		50
A.	Simpulan.....	50
B.	Saran.....	50
Daftar Pustaka.....		52
Lampiran-lampiran.....		69

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2. 1 : Beck Depression Scale.....	14
2. 2 : Kuesioner Kessler Psychological Distress Scale	30
2. 3 : Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Autogenik	33
3. 1 : Definisi Operasional.....	38
4. 1 : Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik.....	45
4. 2 : Tingkat Stres Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1 : Pathway Depresi	10
2. 2 : Rentang Respon	17
2. 3 : Pathway Isolasi Sosial.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Dokumentasi	56
2 : Surat Izin Pengambilan Data Awal Ke Dinas Kesehatan	57
3 : Surat Balasan Dari Dinas Kesehatan	58
4 : Surat Izin Permintaan Data Awal Ke Puskesmas	59
5 : Surat Izin Penelitian Ke Dinas Kesehatan	60
6 : Surat Balasan Dinas Kesehatan Untuk Penelitian Puskesmas	61
7 : Lembar Persetujuan.....	62
8 : Standar Operasional Prosedur	63
9 : Lembar Observasi Tingkat Stres	65
10 : Skala Ukur Stres	66
11 : Berita Acara	68
12 : Lembar Bimbingan	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode perkembangan yang penuh dengan berbagai tantangan, baik dalam hal emosional, sosial, maupun akademik. Perubahan biologis yang cepat, tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan sosial dapat meningkatkan stres pada remaja. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih parah, salah satunya adalah depresi. Depresi adalah gangguan kejiwaan yang cukup sering dialami, ditandai oleh rasa sedih yang intens atau kehilangan minat pada kegiatan yang sebelumnya menyenangkan, dan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama. Depresi tidak sama dengan perubahan suasana hati yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadikan depresi sebagai penyebab utama disabilitas di seluruh dunia serta kontributor yang besar terhadap beban penyakit dunia (WHO, 2023).

Remaja yang mengalami depresi cenderung mendukung sifat afektif diantaranya sedih, patah semangat, mudah marah, menangis tanpa alasan yang jelas, mudah tersinggung terhadap hal yang kecil sekalipun, kehilangan minat atau kesenangan aktifitas yang digemari, merasa putus asa dan juga merasa tidak berguna. Depresi pada remaja sering kali tidak terdeteksi dikarenakan adanya stigma sosial, kurangnya kesadaran akan kesehatan mental, serta terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan mental. Menurut Prato (2013) dalam Jaji dkk. (2024), terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk menangani stres. Metode ini dilakukan dengan cara mengulang kata-kata atau frasa tertentu dalam pikiran, guna memberikan sugesti pada tubuh untuk merespons sesuai arahan tersebut.

Menurut laporan *World Health Organization (WHO)* 2023, sekitar 280 juta orang di seluruh dunia telah mengalami depresi. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat bahwa kelompok usia 15-24 tahun memiliki prevalensi depresi tertinggi, yakni sebesar 2%. Secara nasional, prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 tercatat sebesar 1,4%, dengan angka tertinggi pada kelompok remaja (15-24 tahun) yang mencapai 2%. Berdasarkan

data Riskesdas 2018, hampir 5% remaja dan anak sekolah di Jawa Timur mengalami depresi. Data dari Dinas Kesehatan Kota Kediri pada tahun 2023 penderita depresi sebanyak 54 orang dan pada tahun 2024 sebanyak 163 orang. Sedangkan di Puskesmas Pesantren II pada tahun 2023 sebanyak 4 orang, pada tahun 2024 sebanyak 39 orang, dan pada bulan Januari-Juni 2025 diambil 2 remaja yang mengalami depresi untuk dilakukan penelitian (Dinas Kesehatan Kota Kediri, 2025).

Stres merupakan kondisi yang dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk lansia dan remaja. Penelitian Jaji et al, (2024) Panti Sosial Harapan Kita Indralaya menunjukkan bahwa lansia mengalami stres akibat berbagai faktor seperti perubahan kondisi fisik, kehilangan pasangan, keterbatasan aktivitas, serta kesepian. Lansia sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola stres karena adanya penurunan daya adaptasi terhadap tekanan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terapi relaksasi autogenik terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia, dengan hasil menunjukkan bahwa setelah terapi, jumlah lansia yang mengalami stres berat menurun hingga nol. Namun, stres juga merupakan permasalahan signifikan pada remaja yang dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan emosional yang cepat. Stres yang dialami oleh remaja dapat berujung pada depresi, yang kemudian memicu masalah keperawatan terkait isolasi sosial. Isolasi sosial yang dirasakan oleh individu muncul ketika kehadiran orang lain dianggap sebagai ancaman atau pernyataan negatif. Beberapa karakteristik yang menjadi ciri isolasi sosial antara lain adalah kurangnya respons terhadap dukungan dari orang lain, ekspresi emosi yang datar, adanya gangguan fisik maupun mental, serta perasaan tidak nyaman. Individu dengan kondisi ini juga sering menunjukkan perilaku yang tampak tidak bermakna, menghindari kontak mata, larut dalam pikirannya sendiri, bersikap defensif atau bermusuhan, mengalami kesedihan atau kebahagiaan yang tidak dibagikan dengan orang lain, enggan berkomunikasi secara terbuka, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Damanik, Pardede & Manalu, 2020).

Pengendalian depresi terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Beberapa bentuk penatalaksanaan depresi sebagian besar penderita depresi membutuhkan antidepresan. Ada beberapa jenis antidepresan antara lain seperti *trisiklik*, *tetrasiklik*, *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI)*, *Norepinephrine Reuptake Inhibitors (NRI)*, *Monoamine Oxidase Inhibitors (MOI)*, *Selective Serotonin Reuptake Enhancer (SSRE)*, *Norepinephrine And Dopamine Reuptake Inhibitors (NDRI)*. Selain pengobatan dengan medikamentosa, pasien sebaiknya mendapatkan psikoterapi, seperti terapi kognitif, terapi perilaku, terapi psikodinamik, serta terapi kelompok. Terapi kejang listrik juga bisa dipertimbangkan apabila terapi obat tidak efektif, terutama pada pasien dengan kondisi yang berisiko tinggi, seperti yang mencoba bunuh diri, depresi psikotik, atau mereka yang tidak dapat mentoleransi obat (BPFKUI, 2016).

Terlepas dari terapi yang telah dijelaskan sebelumnya, pendekatan lain tanpa penggunaan obat-obatan yang bisa dimanfaatkan adalah terapi relaksasi autogenik. Terapi ini diketahui mampu membantu individu dalam menghadapi stres, kecemasan, hingga kondisi depresi. Menurut Greenberg, terapi relaksasi autogenik merupakan bentuk relaksasi yang bersumber dari dalam diri individu, dengan memanfaatkan pikiran serta pengulangan kata atau frasa singkat yang bertujuan untuk menenangkan pikiran. Sebagaimana dijelaskan oleh Prato (2013) dalam Jaji dkk. (2024), terapi relaksasi autogenik merupakan alternatif yang ampuh dalam mengatasi stres. Metode ini melibatkan pengulangan frasa atau kata-kata sederhana dalam pikiran yang bertindak sebagai stimulus bagi tubuh untuk merespons dengan tenang. Efek dari pengulangan tersebut mampu menghadirkan perasaan rileks dan menjauhkan individu dari pikiran-pikiran yang mengganggu (Ukesma, 2024). Meskipun terapi relaksasi autogenik telah digunakan untuk mengatasi stres pada lansia, penelitian yang menguji penerapannya untuk mengurangi stres pada remaja belum pernah dilakukan.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Yang

Mengalami Masalah Keperawatan Isolasi Sosial Dengan Diagnosa Medis Depresi di Puskesmas Pesantren II Kota Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah implementasi terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami masalah keperawatan isolasi sosial dengan diagnosa medis depresi di puskesmas Pesantren II kota Kediri (studi kasus)?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis tingkat stres pada remaja yang mengalami masalah keperawatan isolasi sosial dengan diagnosa medis depresi sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik di Puskesmas Pesantren II Kota Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja yang mengalami masalah keperawatan isolasi sosial dengan diagnosa medis depresi sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja yang mengalami masalah keperawatan isolasi sosial dengan diagnosa medis depresi setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang kesehatan mental remaja.
- b. Menjadi referensi dalam penelitian lebih lanjut terkait intervensi non-farmakologis untuk mengatasi stres pada remaja

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Menyediakan wawasan baru tentang terapi relaksasi autogenik sebagai intervensi keperawatan dalam manajemen stres pada remaja.

b. Bagi Puskesmas

Dapat diterapkan dalam program intervensi kesehatan mental berbasis terapi relaksasi autogenic.

c. Bagi Institusi Pendidikan:

Dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari program kesehatan mental di kampus.

d. Bagi Klien

Membantu klien mengelola stres mereka secara mandiri melalui terapi relaksasi autogenik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyaningsih, T. (2018). *Pengaruh Autogenic Training Dengan Pursued Lips Breathing Terhadap Kecemasan Dan Forced Expiratory Volume In 1 Second (Fev1) Pasien Ppok* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Anik, R. (2022). *Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Mengalami Depresi Di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri*. (Diploma3 Thesis, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2019) Retrieved from <https://repository.unpkediri.ac.id/8199/>
- Astuti, R. S. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Disertai Mendengarkan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2019* (Diploma4 Skripsi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Mei, 2019) Retrieved from <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1669/>
- Azhari, N. K., & Labela, D. (2022). *Strategi Pelaksanaan Komunikasi Terapeutik untuk Peningkatan Kemampuan Berinteraksi pada Pasien Isolasi Sosial di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang*. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(2), 37-42. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v7i2.121>
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Harini, I. G. A. (2019). *Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mencegah Stres Dikalangan Siswa SMA Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem*. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 1(3), 177-185. <https://doi.org/10.33992/ms.v1i3.930>
- Dadfar, M., Atef Vahid, M. K., Lester, D., & Bahrami, F. (2016). *Kessler Psychological Distress Scale (K6): Psychometric Testing Of The Farsi Form In Psychiatric Outpatients*. *Advances In Bioresearch*, 7(2), 105-108.
- Damanik, R. K., Pardede, J. A., & Manalu, L. W. (2020). *Terapi Kognitif Terhadap Kemampuan Interaksi Pasien Skizofrenia Dengan Isolasi Sosial*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 226-235. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.822>
- Dermawan, D., & Rusdi. (2013). *Keperawatan Jiwa: Konsep Dan Kerangka Kerja Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Dr. dr. Nurmiati Amir, Sp.Kj(K). (2016) *Depresi Aspek Neurobiologi Diagnosis Dan Tatalaksana* Edisi Kedua, Jakarta: dr. Hendra Utama, SpFK
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. (2018). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Riwayat Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 108-118. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.206>

- Hapsari, V. C., Sovitriana, R., & Santosa, A. D. (2021). *Stress Pada Pengemudi Ojek Online Di Pandemic Covid-19 Masa New Normal Di Jakarta*. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1-10
- Hasanah, M. (2019). *Stress Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam*. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (Insud) Lamongan*, 13(1), 104-106. <https://doi.org/10.55352/uq.v13i1.412>
- Jaji, J., Jum Natosba & Sukmah Fitriani. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Stress Lansia Di Panti Harapan Kita Indralaya*. *Proceeeding Seminar Nasional Keperawatan*, 10(1), 151-157.
- Keliat, Budi Ana. (2018). *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa Edisi I*. Jakarta : EGC
- Keliat, B. A. (2019). *Keperawatan Jiwa Terapi Aktivitas Kelompok*. Jakarta: EGC.
- Kemenkes RI. (2019). *Infodatin Hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI, pp. 1-3. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kementerian Republik Indonesia. (2023). *Factsheet Kesehatan Mental*. Retrieved from https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
- Kusuma, A. S., Kristiani, E., Kusuma, A. S., & Kristiani, E. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 44-48.
- Laia, D. (2021). *Penerapan Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn.Y Dengan Masalah Isolasi Sosial di Yayasan Pamenang Jiwa Sumatra*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/q629r>
- Marsasina, Arhatya. (2016). *Gambaran Dan Hubungan Tingkat Depresi Dengan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas dalam jurnal Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro, Vol. 5, No. 4, Pp. 440-450*, <https://doi.org/10.14710/dmj.v5i4.14240>
- Miftahudin. (2016). *Depresi Pada Remaja*, (Diploma3 LP Askep, Stikes Bina Sehat Mojokerto Mei, 2019) Retrieved from <https://www.scribd.com/document/580920924/LP-Depresi-Kel-8-3A>
- Muin, F. F. (2020). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masyarakat Langkap Burneh Bangkalan* (Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Gresik, 2020) Retrieved from <http://eprints.umg.ac.id/3927/>

- Murtoyo, E., & Kirnantoro, K. (2022). *Literature Review: Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja*. *Jurnal Keperawatan Akper Yky Yogyakarta*, 13(2), 90-94. <https://doi.org/https://doi.org/10.61758/nursing.v13i2.44>
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta: PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI.
- Prihananto, D. I., & Sari, N. R. (2021). *Hubungan Faktor Harapan Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia: Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung*. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(1), 35-42. <https://doi.org/10.29407/judika.v5i1.16279>
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). *Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam*. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Ramadhan, F. R., Ludianan, L., & Immawati, I. (2023). *Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Metro*. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 260-267
- Risnasari, N. (2017). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Kabupaten Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga, September, 2017) Retrieved from <https://repository.unair.ac.id/61787/>
- Syafitri, E. N. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Astra Honda Motor Di Yogyakarta*. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 395-398. <https://doi.org/10.35842/jkry.v5i2.213>
- Sundeen & Stuart. (2015). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Susatia, B. (2016). *Sop Relaksasi Autogenik*. Retrieved from <https://www.scribd.com/document/331769431/Sop-Relaksasi-Autogenik>
- Sutejo, B. P. (2018). *Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Enggan Memanfaatkan Layanan Bimbingan Konseling di SMPN 24 Kota Jambi*. (S1, skripsi, Universitas Jambi, 2018) Retrieved from <https://repository.unja.ac.id/6544/>

- Suwarni, S., & Rahayu, D. A. (2020). *Peningkatan Kemampuan Interaksi Pada Pasien Isolasi Sosial Dengan Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok Sosialisasi Sesi 1-3. Ners Muda*, 1(1), 11-17
<https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5482>
- Ukesma. (2024). *Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja* Retrieved from https://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/
- Wardani, D., & Adriani, P. (2022). *Aplikasi Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Akut Pasien Hipertensi. Indonesian Journal Of Professional Nursing*, 3(1), 7-12.
<https://doi.org/10.30587/ijpn.v3i1.3974>
- WHO. (2023). *Depression* Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Wulansari, S. (2022). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Kab Tangerang. Jurnal Kesehatan*, 11(2), 175-179 <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.452>
- Nyoman, A. (2021). *Sop Terapi Relaksasi Autogenik*. Skripsi Poltekkes Denpasar, 1, 65–74. Retrieved from <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7736/8/Lampiran%20-%20lampiran.pdf>
- Zevanya, A. N. C. (2018). *Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Tahun 2018 (S1 Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Juni, 2018)* Retrieved from <https://repository.unika.ac.id/19098/>
- Zulistiani, S., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2024). *Penerapan Terapi Lingkungan AAT (Animal Assisted Therapy) Ikan Cupang Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Isolasi Sosial Dengan Diagnosa Medis Depresi Di Puskesmas Sukorame Kota Kediri. In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran (Vol. 4, No. 1, pp. 497-501). (Diploma Tugas Akhir, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Agustus, 2024). Retrieved from https://repository.unpkediri.ac.id/16806/*