



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 257/LP-LPBK/VII/2025

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Dan Aroma Terapi
Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien
Di Ruang ICU RSUD Kaje Pekalongan

Nama : Tri Rama Defauzan

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekalongan Pekalongan.

Pekalongan, 23 Juli 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

Aida Rusmarihana, S.Kep., Ns., MAN

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Tri Rama Defauzan¹, Tri Sakti Wirotomo²

Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Dan Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang ICU RSUD Kajen Pekalongan

Kecemasan merupakan respon emosional yang sering dialami oleh pasien yang dirawat di ruang Intensive Care Unit (ICU), dan bila tidak ditangani dapat memperburuk kondisi klinis pasien. Salah satu intervensi untuk mengatasi kecemasan adalah dengan relaksasi autogenik dan aroma terapi lavender. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien ICU. Subjek kasus ini adalah satu pasien yang mengalami kecemasan sedang, berdasarkan skor Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) sebesar 25. Intervensi berupa terapi relaksasi autogenik yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender diberikan selama 3 hari berturut-turut, dengan 30 menit perhari. Hasil dari studi kasus menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, dimana skor HRS-A menurun dari 25 (kecemasan sedang) menjadi 6 (kecemasan ringan) pada hari ketiga. Simpulan dari studi kasus ini adalah terapi relaksasi autogenik dan aroma terapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang dirawat di ruang ICU. Saran dari studi kasus diharapkan perawat dapat menerapkan terapi relaksasi autogenik dan aroma terapi lavender untuk mengurangi kecemasan yang dialami pasien yang dirawat di ruang ICU.

Kata Kunci: *Kecemasan, Relaksasi Autogenik, Aromaterapi Lavender, Pasien ICU, HRS-A*

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Tri Rama Defauzan¹, Tri Sakti Wirotomo²

Reducing Anxiety in ICU Patients Through Autogenic Relaxation and Lavender Aromatherapy at KAJEN Regional Hospital: A case study

Anxiety is a common emotional response among patients in the Intensive Care Unit (ICU), and if not properly managed, it can worsen their clinical condition. One approach to managing anxiety involves the use of autogenic relaxation combined with lavender aromatherapy. This case study aims to describe autogenic relaxation therapy and lavender aromatherapy in reducing anxiety levels in ICU patients. The subject of this case study was a patient experiencing moderate anxiety, as indicated by a Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) score of 25. The intervention consisted of autogenic relaxation therapy combined with lavender aromatherapy, administered for three consecutive days, 30 minutes per day. The results of the case study showed a decrease in anxiety levels, where the HRS-A score decreased from 25 (moderate anxiety) to 6 (mild anxiety) on the third day. The conclusion of this case study is that autogenic relaxation therapy and lavender aromatherapy may reduce anxiety levels in patients treated in the ICU. This study suggests that nurses should consider applying autogenic relaxation therapy combined with lavender aromatherapy to help reduce anxiety in ICU patients.

Keywords: *Anxiety, Autogenic Relaxation, Lavender Aromatherapy, ICU Patients, HRS-A*