# BAB IV

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Cemplang tepatnya di Jl. Cibungbulang Desa Cemplang Rt 02 Rw 01, Kecamatan Cibungbulang, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat. Desa cemplang memiliki luas sekitar 223.000,00 Ha. Jumlah penduduk yang ada di desa cemplang sebanyak 8.332 jiwa, sedangkan jumlah kepala keluarga terdapat 2.088 kepala keluarga.

## B. Gambaran Umum Responden

Klien yang dijadikan responden adalah orang tua yang memiliki kecemasan dalam menghadapi pembelajaran secara daring. Ny. M berusia 38 tahun yang bertempat tinggal di Desa Cemplang Rt 02 Rw 01. Ny. M merupakan orang tua yang memiliki anak sekolah dasar dan memiliki kecemasan karena anaknya melakukan pembelajaran daring. Yang dicemaskan oleh Ny. M adalah cemas akan kemampuan anaknya bila pembelajaran dilakukan secara daring terus menerus.

Klien kedua yaitu Ny. D yang berusia 37 tahun yang bertempat tinggal di Desa Cemplang Rt 02 Rw 01.Ny. D merupakan seorang ibu yang memiliki anak sekolah dasar. Ny. D memiliki kecemasan karena adanya pandemi covid 19 dan pembelajaran dilaksanakan secara daring, Ny. D cemas karena materi yang disampaikan oleh guru tidak dapat diterima dengan maksimal oleh anaknya.

Klien ketiga yaitu Ny. H yang berusia 45 tahun yang bertempat tinggal di Desa Cemplang Rt 02 Rw 01,Ny. H merupakan seorang ibu yang memiliki anak sekolah dasar. Ny. H memiliki kecemasan karena pembelajaran dilaksanakan secara daring dan Ny. H mencemaskan biaya, fasilitas yang digunakan dalam proses pembelajaran secara daring dilaksanakan.

## C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 April 2022 sampai dengan 09 April 2022, Ketika dilakukan pengkajian terhadap responden didapatkan hasil,

| No | Tanggal | Responden | Sebelum implementasi | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 04 April 2022 | Ny. H | 24 | Cemas sedang |
| 2 | 04 April 2022 | Ny. M | 23 | Cemas sedang |
| 3 | 04 April 2022 | Ny. D | 26 | Cemas Sedang |

*Tabel 4 1* Skor kecemasan sebelum dilakukan relaksasi autogenik

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sesuai dengan hasil pengukuran skala kecemasan yaitu skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik adalah pada Ny. H dengan nilai 23 (cemas sedang), Ny. M dengan nilai 21 (cemas sedang), Ny, D dengan nilai 25 (cemas sedang)

| No | Tanggal | Responden | Sesudah relaksasi autogenik | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 06-09 April 2022 | Ny.H | 15 | Cemas ringan |
| 2 | 06-09 April 2022 | Ny.M | 14 | Cemas ringan |
| 3 | 06-09 April 2022 | Ny.D | 19 | Cemas Ringan |

*Tabel 4 2* Skor kecemasan setelah dilakukan relaksasi autogenik

Berdasarkan tabel diatas hasil penerapan teknik relaksasi autogenik dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam satu minggu dengan durasi kurang lebih 20 menit di Desa Cemplang. Hasil tersebut didapatkan dari perhitungan skala cemas yaitu *Hamilton Anxiety Rating scale* (HARS). Hasil yang didapatkan setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik berkurang dengan nilai pada Ny.H skala kecemasan 11, Ny.M skala kecemasan 10, Ny.D skala kecemasan 14 .

| No | Responden | Nilai Sebelum Relaksasi Autogenik | Nilai Sesudah Relaksasi Autogenik | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Ny. H | 24 | 15 | Cemas berkurang |
| 2. | Ny.M | 23 | 14 | Cemas berkurang |
| 3. | Ny.D | 26 | 19 | Cemas berkurang |

*Tabel 4 3* Perbandingan sebelum dan sesudah relaksasi autogenik

Berdasarkan tabel diatas menunjukan perbandingan pengukuran skala cemas menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) didapatkan hasil setelah 3 kali melakukan relaksasi autogenik, penerapan relaksasi autogenik pada 3 responden ini di pandu oleh peneliti terdapat penurunan kecemasan pada tiga responden dengan nilai kecemasan Ny. H mengalami perubahan dari cemas sedang ke tidak cemas, Ny. M mengalami perubahan dari cemas sedang menjadi tidak cemas, Ny. D mengalami perubahan dari cemas sedang menjadi cemas ringan

## D. Pembahasan

Pada penelitian ini penulis mengambil responden wanita karena responden wanita atau ibu lebih dekat dengan anaknya. Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan relaksasi autogenik pada Ny. H sebelum dilakukan relaksasi autogenik kecemasan yang dialami adalah 24 atau cemas sedang dan setelah dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala kecemasan 15 atau cemas ringan, pada Ny. M sebelum dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala kecemasan 23 atau cemas sedang dan setelah

dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala kecemasan 14 atau cemas ringan, pada Ny. D sebelum dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala nyeri 26 atau cemas sedang dan setelah dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala nyeri 19 atau cemas ringan. Penurunan skala kecemasan setelah dilakukan relaksasi autogenik pada Ny. H sebesar 8 % Ny. M sebesar 8 %, dan Ny. D sebesar 7 %. Pembahasan ini memiliki tujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan membandingkan konsep teori dari penelitian sebelumnya.

1. Hasil Pengukuran kecemasan sebelum dilakukan relaksasi autogenik pada wali murid sekolah dasar di desa cemplang rt 02 rw 01

   Hasil pengkajian yang didapatkan pada Ny. H yang berusia 45 tahun, klien mengalami kecemasan yang diakibatkan pembelajaran daring yang dilakukan oleh anaknya, klien mengatakan takut tidak dapat memenuhi fasilitas dan biaya yang diperlukan dalam menghadapi pembelajaran daring. Ny. D mengatakan takut materi yang disampaikan oleh guru tidak dapat diterima dengan maksimal oleh anaknya. Pada Ny. M cemas akan kemampuan anaknya bila pembelajaran dilakukan secara daring terus menerus. Dari pengkajian diatas dilakukan pengukuran kecemasan dengan menggunakan alat ukur kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Dari kuesioner tersebut didapatkan bahwa responden memiliki kecemasan sedang.

Menurut hasil penelitian Devi hermita (2019) terdapat penurunan skor tingkat kecemasan berdasarkan skala HARS antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi autogenik

Menurut Nurhayati (2016) tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat cemas kecemasan pada pasien diabetes melitus yaitu adanya perubahan frekuensi responden berdasarkan tingkat sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik.

2. Hasil Pengukuran Kecemasan Setelah Dilakukan Relaksasi Autogenik pada wali murid sekolah dasar di desa cemplang rt 02 rw 01

Setelah dilakukan relaksasi autogenik sekama 3x dalam seminggu didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh Ny. H sebelum dilakukan relaksasi autogenik kecemasan yang dialami adalah 24 atau cemas sedang dan setelah dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala kecemasan 15 atau cemas ringan, pada Ny. M sebelum dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala kecemasan 23 atau cemas sedang dan setelah dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala kecemasan 14 atau cemas ringan, pada Ny. D sebelum dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala kecemasan 26 atau cemas sedang dan setelah dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala kecemasan 19 atau cemas ringan. Penurunan skala kecemasan setelah dilakukan relaksasi autogenik pada Ny. H sebesar 8 % Ny. M sebesar 8 %, dan Ny. D sebesar 7 %. Perbedaan penurun kecemasan kepada 3 responden ini terjadi karena dari 3 responden ini

memiliki tingkat kecemasan awal yang berbeda, dan sikap masing masing responden ketika dilakukan relaksasi autogenik berbeda terutama pada Ny. D yang penurunan kecemasan hanya 7% karena Ny. D pada saat dilakukan relaksasi autogenik terlihat tidak tenang dan Ny. D memiliki kecemasan yang paling tinggi dibandingkan dengan 2 responden lainnya

Hasil penelitian yang dilakukan oleh pratiwi dalam Kristiarini (2015) review setter dari 60 pelajar dari 35 negara, efek besar pada perbandingan untuk pre dan post intervensi teknik relaksasi autogenik

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh rosida et al (2019) menyatakan terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan kecemasan pasien di ruang intensive care unit rumah sakit pusri Palembang.

3. Perbandingan hasil pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah penerapan relaksasi autogenik pada wali murid sekolah dasar di desa cemplang rt 02 rw 01

Setelah dilakukan relaksasi autogenik sekama 3x dalam seminggu didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh Ny. H sebelum dilakukan relaksasi autogenik kecemasan yang dialami adalah 24 atau cemas sedang dan setelah dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala kecemasan 15 atau cemas ringan, pada Ny. M sebelum dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala kecemasan 23 atau cemas sedang dan setelah dilakukan relaksasi

autogenik didapatkan skala kecemasan 14 atau cemas ringan, pada Ny. D sebelum dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala nyeri 26 atau cemas sedang dan setelah dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skala nyeri 19 atau cemas ringan. Penurunan skala kecemasan setelah dilakukan relaksasi autogenik pada Ny. H sebesar 8 % Ny. M sebesar 8 %, dan Ny. D sebesar 7 %

Hasil penelitian yang dilakukan oleh pratiwi dalam Kristiarini (2015) review setter dari 60 pelajar dari 35 negara, efek besar pada perbandingan untuk pre dan post intervensi teknik relaksasi autogenik

## E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami peneliti yaitu penyesuain waktu antara peneliti dan responden dikarenakan responden yang diambil memiliki kesibukan dan profesi yang berbeda