

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan literature review mengenai pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum pemberian terapi relaksasi autogenik tingkat depresi yang ditemukan yaitu depresi ringan, depresi sedang dan depresi berat dengan rentang nilai 7,35 - 52. Kondisi depresi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko seperti usia, kondisi kesehatan kronis atau penyakit jangka panjang, serta jenis kelamin.
2. Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik tingkat depresi yang ditemukan mengalami penurunan dengan rentang nilai 5,28 - 42 dengan perbedaan waktu pemberian terapi. Karena pemberian terapi relaksasi autogenik mampu memberikan sensai tenang dan nyaman sehingga dapat mengurangi depresi. Pada latihan autogenik pasien belajar enam set latihan sederhana yang memfokuskan pikiran tentang pengalaman relaksasi tubuh, berat badan dan kehangatan di anggota badan, detak jantung yang tenang, bernafas lebih lambat, perut hangat dan sejuk pada kepala. Ada tiga postur dasar yang ditemukan sebagai posisi optimal untuk berlatih AT: duduk di kursi, duduk bersandar di kursi, atau berbaring di lantai. waktu pemberian terapi relaksasi autogenik sebaiknya 15 menit tiga kali sehari selama tujuh hari.
3. Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi, dimana terjadi penurunan nilai rerata pre

test dan post test dengan *p value* <0,05. Relaksasi autogenik adalah suatu relaksasi yang berasal dari diri sendiri dengan menggunakan kalimat-kalimat positif.

B. Saran

Berdasarkan *literature review* ini yang menunjukkan hasil telaah adanya pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi diharapkan agar tenaga kesehatan menggunakan terapi relaksasi autogenik dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien depresi untuk membantu mengurangi tingkat depresi pasien.