

INTISARI

Berdasarkan studi pendahuluan di RS Grhasia Propinsi DIY didapatkan informasi bahwa prevalensi penderita gangguan jiwa yang dirawat inap meningkat dari tahun ke tahun dengan kenaikan dari tahun 2002 ke tahun 2003 yaitu sebesar 22,51%. Sejak bulan Januari 2003 hingga Desember 2003 terdapat pasien rawat inap dengan jumlah pasien baru yaitu 327 orang sedangkan pasien lama berjumlah 473 orang. Kasus terbanyak yaitu skizofrenia tak terinci yaitu berjumlah 800 kasus. Kecemasan menyertai hampir semua gangguan psikiatrik. Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan adalah dengan melakukan terapi relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa fase pemeliharaan.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan *One Group Pre-Post Test Design*. Subyek penelitian ini adalah pasien gangguan jiwa fase pemeliharaan yang memenuhi syarat-syarat tertentu. Jumlah respondennya adalah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah T-MAS untuk mengukur tingkat kecemasan *pretest* dan *posttest*. Analisa data untuk menguji perbedaan tingkat kecemasan *pretest* dan *posttest* adalah uji t dengan taraf signifikansi $p = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah responden mengikuti aktivitas terapi relaksasi sebanyak 14 kali dengan frekuensi sekali sehari, sebanyak 20 % responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dan secara statistik terjadi penurunan nilai *mean* yang berarti. Setelah dilakukan uji t didapatkan nilai $t = 3,266$ dan nilai $p = 0,003$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi berpengaruh efektif dalam menurunkan kecemasan pasien gangguan jiwa fase pemeliharaan.

Kata kunci : Kecemasan, terapi relaksasi, pasien gangguan jiwa fase