

ABSTRAK

Gagal jantung adalah suatu kondisi fisiologis ketika jantung tidak dapat memompa darah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan metabolik tubuh (ditentukan sebagai konsumsi oksigen). Klien dengan gagal jantung sering mengalami cemas, ketakutan, dan depresi. Tindakan yang dapat diberikan untuk menurunkan kecemasan adalah teknik Relaksasi Autogenik. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik Relaksasi Autogenik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal jantung di Ruang Azzahra 2 RSI Jemursari Surabaya.

Metodenya yaitu studi kasus dengan melakukan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi dengan memfokuskan intervensi pada tehnik Relaksasi Autogenik.

Berdasarkan hasil penerapan teknik relaksasi autogenik selama tiga hari, skor tingkat kecemasan pasien yang dinilai menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) didapatkan skor 67 yaitu cemas sedang menjadi 49 yaitu cemas ringan.

Relaksasi Autogenik mampu mengurangi kecemasan. Perawat diharapkan dapat memotivasi dan mengajari tehnik Relaksasi Autogenik terhadap pasien maupun keluarga pasien gagal jantung.

Kata kunci: Gagal jantung, Relaksasi Autogenik