

EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN NON-ST ELEVATION MYOCARDIAL INFARCTION (NSTEMI)

Asrar As^{1*}, Asmiana Saputri Ilyas², Haryati Sahrir³

¹ Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Amanah Makassar

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 16/02/2026. Revised - Accepted 10/03/2026.</p> <hr/> <p>Keywords: NSTEMI, Kualitas Tidur, Relaksasi Autogenik.</p>	<p>Tidur merupakan perubahan status kesadaran yang diatur oleh Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar Synchronizing Regional (BSR), namun pada pasien Non-ST Elevation Myocardial Infarction (NSTEMI) sering terjadi gangguan pola tidur dengan frekuensi yang lebih pendek akibat kerusakan neuron kolinergik di batang otak serta pelepasan faktor inflamasi yang memengaruhi pusat pengontrol tidur, sehingga gangguan yang berkelanjutan dapat meningkatkan pelepasan sitokin inflamasi dan memperburuk kondisi kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi autogenik terhadap gangguan pola tidur pasien NSTEMI. Metode Penelitian menggunakan metode studi kasus di CVCU RS Labuang Baji Makassar melalui intervensi pengaturan pikiran, pernapasan, dan imagery, dengan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, tiga pasien menunjukkan kualitas tidur buruk dengan skor PSQI Ny. R (11), Tn. M (9), dan Tn. MK (12) dan setelah terapi diberikan selama tiga hari berturut-turut, terjadi perbaikan klinis signifikan dengan penurunan skor PSQI menjadi 5 pada seluruh pasien, menandakan kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil disimpulkan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif sebagai tindakan keperawatan mandiri dan direkomendasikan diterapkan dalam pelayanan rawat inap untuk meningkatkan kualitas hidup pasien</p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>Sleep is a state of altered consciousness regulated by the Reticular Activating System (RAS) and the Bulbar Synchronizing Region (BSR). Patients with Non-ST Elevation Myocardial Infarction (NSTEMI) often experience sleep disturbances with shorter reduced frequency due to damage to cholinergic neurons in the brainstem and the release of inflammatory factors affecting sleep-regulating centers in the brain. Persistent sleep problems may increase inflammatory cytokine release and worsen cardiovascular conditions. This study aimed to evaluate the effectiveness of autogenic relaxation therapy in improving sleep pattern disturbances among NSTEMI patients. A case study was conducted in the CVCU of RS Labuang Baji Makassar using autogenic relaxation interventions involving mental regulation, breathing, and imagery. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Before the intervention, three patients had poor sleep quality with PSQI scores of Mrs. R (11), Mr. M (9), and Mr. MK (12). After therapy was provided for</i></p>

three consecutive days, significant improvement was observed, with PSQI scores decreasing uniformly to 5 in all patients, indicating good sleep quality. Therefore, autogenic relaxation therapy is effective as an independent nursing intervention and is recommended for inpatient care to enhance sleep quality and patients' overall quality of life

**Corresponding Author: asrar.as91@gmail.com*
