

Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi

(The Effects Of Guided Imagery On Preoperative Anxiety Level)

Grace Benedikta Polii¹, Syenshie Virgini Wetik²

^{1), 2)} Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

Korespondensi penulis: sywetik@gmail.com

Abstract

Anxiety is a reaction to psychological disorders experienced by most patients in the face of surgery. Signs and symptoms are tremors, tachycardia, nervousness, insomnia, sweating and shortness of breath. The preoperative patient anxiety level is in the category of severe, moderate. If it is not handled properly, it will have a negative impact on the operation process that will be carried out by the patient so that relaxation measures are needed so that the patient can control his anxiety. One recommended therapy is guided imagery. Various studies have been conducted to prove its effect. The objective of this research was to analyze effects of guided imagery towards anxiety level decrease on pre-operative patients. This research used literature review design, database used were 2018- 2020 Google Scholar. Research populations were all research journals regarding effects of guided imagery and progressive relaxation towards anxiety level decrease on pre-operative patients using flow diagrams technique (data synthesis) thus n-value was obtained = 3. Analyzed journals result showed that there was a decrease in anxiety level of pre-operative patients after guided was given. Guided imagery affected the decrease of anxiety level on pre-operative patients.

Keywords: guided imagery; anxiety; pre-operative patients

Abstrak

Kecemasan merupakan reaksi psikologis yang dialami oleh sebagian besar pasien dalam menghadapi operasi. Hal ini ditandai dengan gerakan tremor, takikardi, gelisah, susah tidur, berkeringat dan sesak nafas. Kecemasan yang dirasakan oleh pasien pra-operasi berada pada kategori berat, sedang. Apabila tidak teratasi dengan baik, maka akan menimbulkan dampak negatif bagi proses operasi yang akan dijalankan pasien sehingga dibutuhkan tindakan norfarmakologi berupa pemberian tindakan rileksasi pada pasien agar pasien mampu mengontrol perasaan cemas yang dirasakannya. Salah satu terapi yang direkomendasikan adalah *guided imagery*. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk membuktikan pengaruhnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan pasien pra-operasi. Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan jenis database yang digunakan, yaitu Google Scholar tahun 2018-2020. Populasi penelitian adalah seluruh jurnal penelitian tentang pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan pasien pra-operasi dengan menggunakan teknik diagram flow (sintesis data) sehingga didapatkan n = 3. Hasil analisis jurnal penelitian menunjukkan bahwa *guided imagery* efektif menurunkan kecemasan pasien pra-operasi.

Kata kunci : *guided imagery*; kecemasan; pasien pra-operasi

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu respon alamiah seseorang yang muncul akibat dari kondisi psikis misalnya khawatir berlebihan akan suatu hal yang dianggap mengancam hidupnya. Ada 3 (tiga) tahapan dalam proses pembedahan/ operasi oleh Carpenito (2006) yaitu pre-operasi, intra operasi dan post-operasi. Pre-operasi adalah tahapan awal dalam proses pembedahan sehingga memicu berbagai masalah psikologis berupa kecemasan. Astuti, dkk (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kecemasan adalah masalah utama dan paling sering dialami oleh pasien. Hal ini terjadi karena pasien mengalami ketakutan akan proses operasi yang akan dijalankan (Rahmayati, 2019). Hal ini kemudian akan mengakibatkan ketidakseimbangan secara fisik dan menimbulkan berbagai respon negatif dalam tubuh misalnya ketegangan pada otot, tekanan darah meningkat, mempengaruhi sistem pernafasan, meningkatkan denyut jantung dan menurunkan fungsi digestif/ saluran pencernaan (Stuart, 2013).

Sabarina & Nasution (2016) dalam penelitiannya menunjukkan prevalensi kecemasan pada pasien pre-operasi di Rumah Sakit Haji Medan yaitu cemas berat (12,5%), cemas sedang (18,8%) dan cemas ringan (43,7%). Sedangkan Wicaksono (2015) dalam penelitiannya di Rumah Sakit Umum Bantul Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 47 pasien mengalami kecemasan *pre* operasi dengan kategori cemas berat sebanyak 4 pasien, cemas sedang sebanyak 13 pasien dan cemas ringan sebanyak 30 pasien. Dalam penelitian Molintao (2019); Kandari, dkk (2018) di RSUP Prof. Dr. R.D Kandou Manado menunjukkan bahwa kecemasan yang

dirasakan oleh pasien pada tahap pra-operasi berada pada kategori cemas sedang. Stuart (2013) mengungkapkan bahwa apabila kecemasan tidak diatasi maka mempengaruhi proses operasi bahkan bisa sampai pada tahap pembatalan karena kondisi fisiologis dan emosional pasien terganggu. Sehingga dibutuhkan upaya medis baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi untuk membantu pasien agar merasa rileks dalam menghadapi proses operasinya.

Teknik Relaksasi adalah metode yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan termasuk nyeri. Hal ini terjadi karena pada saat tubuh dan pikiran menjadi rileks maka secara otomatis ketegangan otot yang dirasakan akan berkurang dan berdampak positif bagi fisiologis tubuh (Zalaquett & McCraw, 2000 dalam Mardiani dan Hermawan, 2019). Sehingga muncul beragam jenis teknik relaksasi yang telah dibuktikan efektifitasnya melalui berbagai penelitian dan salah satunya adalah *guided imagery* (imajinasi terbimbing). Maka berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk menganalisis efektifitas *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi. Hal ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan acuan dan referensi tambahan bagi tenaga kesehatan khususnya perawat di ruangan operasi agar dapat membantu pasien dalam menghadapi kecemasan yang dirasakan pada tahap pra-operasi.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode *literature review* dengan pendekatan data sekunder. Penelusuran jurnal penelitian menggunakan database Google *Scholar* dengan memasukan kata kunci yaitu *guided imagery* dan kecemasan pasien pre operasi. Selanjutnya jurnal penelitian

yang sesuai dengan kriteria inklusi dipilih untuk dianalisa atau direview. Adapun kriteria inklusi yang digunakan menerapkan PICOS *framework* adalah tahun terbit literatur antara 2018-2020, dapat diakses secara *full text* dalam format PDF (*Portable Document Format*), berbahasa Indonesia dengan jenis penelitian kuantitatif dan kualitatif.

Berdasarkan pencarian database tahap awal ditemukan 10 artikel. Dari jumlah tersebut kemudian dilakukan sintesis berdasarkan *framework* yang sesuai dengan kriteria inklusi maka ditemukan 3 artikel yang dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian ini.

HASIL

Pada tabel 1 di bawah ini dijabarkan tentang hasil analisis dari artikel yang dilakukan telusur

Tabel 1. Resume Tujuan, Metode dan Hasil Analisis Artikel

NO	Penulis/ Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Safitri & Agustin, 2020	Terapi <i>guided imagery</i> terhadap penurunan kecemasan pasien <i>pre</i> operasi <i>section caesarea</i>	Untuk mengetahui dampak terapi <i>guided imagery</i> terhadap penurunan kecemasan pasien <i>pre</i> operasi <i>section caesarea</i>	Penelitian kuantitatif dengan <i>quasy eksperiment</i> dengan jumlah sampel 26 orang	Terjadi perubahan atau penurunan tingkat kecemasan pasien <i>pre</i> operasi <i>section caesarea</i> , yaitu sebelum diberikan terapi <i>guided imagery</i> nilai rata-rata tingkat kecemasan 20,22 sedangkan sesudah diberikan terapi menjadi 14,55
2	Mardiani & Hermawan, 2019	Pengaruh teknik distraksi <i>guided imagery</i> terhadap tingkatan ansietas pada pasien <i>pra</i> bedah di RSUD Linggajati	Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi <i>guided imagery</i> terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien <i>pra</i> bedah	Penelitian kuantitatif, <i>quasy eksperiment</i> dengan sampel berjumlah 34 orang	Terjadi penurunan tingkat kecemasan pasien <i>pra</i> operasi. Sebelum diberikan intervensi nilai rata-rata tingkat kecemasan sebesar 17,88, dan sesudah intervensi nilai rata-rata tingkat kecemasan menjadi sebesar 15,74
3	Wijayanti & Prasetianti, 2019	Penurunan kecemasan pada pasien <i>pre</i> operasi setelah pelaksanaan relaksasi imajinasi terbimbing di RSUD Patut Patuh Patju Gerung	Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing terhadap kecemasan pasien <i>pre</i> operasi di RSUD Patut Patuh Patju Gerung	Penelitian kuantitatif, <i>pra eksperimental</i> dengan sampel penelitian berjumlah 30 sampel	Tingkat kecemasan pasien <i>pre</i> operasi mengalami perubahan tingkat kecemasan, sesudah diberikan relaksasi imajinasi terbimbing tingkat kecemasan pasien dari kategori sedang (66,7%) menjadi cemas ringan (66,7%)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang ditemukan pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa jenis terapi relaksasi *guided imagery* ini terbukti efektif terhadap kecemasan pasien pre-operasi. Secara keseluruhan ketiga jurnal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pasien pre-operasi berada pada kategori berat dan sedang. Hal ini sejalan dengan Dino A. (2013) yang dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar responden pra-operasi berada pada kategori kecemasan sedang (52,7%) dan 47,3% mengalami kecemasan berat.

Meskipun merupakan hal yang wajar, Stuart (2016) menyatakan bahwa secara umum tanda dan gejala kecemasan yang ditunjukkan berupa takikardi, gerakan-gerakan tangan yang tidak terkontrol, telapak tangan yang lembab, gelisah, menanyakan pertanyaan yang sama berulang, susah tidur, sering berkemih. Ibrahim (2012) dalam Kandari dkk (2018) pun mengatakan bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan pasien pra-operasi berada pada tingkat ringan-berat. Hal ini terjadi karena tindakan operasi adalah pengalaman yang tidak dialami semua orang sehingga menjadi pengalaman yang sulit dan tidak menyenangkan untuk dihadapi. Sebagian besar cemas yang dirasakan berkaitan dengan takut merasakan nyeri, kemungkinan mendapatkan hasil yang tidak diharapkan misalnya kecacatan, ketergantungan pada orang lain, pengalaman traumatis (pembedahan sebelumnya) bahkan kematian (Faradisi, 2012 dalam Wijayanti dkk, 2019).

Selain faktor-faktor tersebut terdapat juga faktor kurangnya pengetahuan/ edukasi yang dimiliki oleh pasien tentang proses operasi yang akan

dijalani. Handayani & Rahmayati (2018) menyatakan bahwa dokter dan perawat wajib memberikan informasi dan penjelasan kepada klien dan keluarga tentang proses operasi yang akan dijalankan sehingga mengurangi kecemasan pasien. Adapun Safitri & Agustin (2020) menyatakan bahwa sebageian pasien pra-operasi dalam penelitian berada pada kategori cemas ringan karena pasien sudah diberikan edukasi sebelumnya oleh perawat dan dokter. Sedangkan pada kasus kategori cemas berat dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan pasien, pengalaman operasi pertama kali (Taher dan Kamsy, 2018 dalam Safitri dan Agustin, 2020).

Guided Imagery adalah salah satu terapi mengatasi kecemasan yang dapat diterapkan pada pasien pre-operasi. Smeltzer & Bare (2013) menyatakan bahwa *guided imagery* merupakan terapi yang berfokus pada pengalihan pikiran negatif menjadi positif sehingga membantu pasien lebih rileks. Hal ini karena efek yang dirasakan secara fisiologis yaitu produksi endorfin meningkat ketika pikiran sedang rileks (Legi, dkk, 2019). Responden mengatakan merasa lebih tenang, nyaman dan dapat mengontrol rasa cemasnya. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Safitri & Agustin (2020) yaitu sesudah intervensi *guided imagery* maka terjadi penurunan tingkat kecemasan pasien *pre* operasi dari kategori sampai hilang. Artinya, terapi *guided imagery* memiliki pengaruh atau efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien *pre* operasi.

Secara keseluruhan ke-tiga jurnal tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan yaitu penurunan tingkat kecemasan yang rata-rata kategori kecemasan pasien sebelum diberikan intervensi berada pada kategori cemas

sedang berubah menjadi kategori cemas ringan setelah diberikan intervensi. Sehingga teknik *guided imagery* ini dapat dimanfaatkan sebagai metode alternatif nonfarmakologi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan efek rileksasi pada pasien dalam menghadapi proses operasi.

KESIMPULAN

Guided Imagery efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra-operasi sehingga terapi rileksasi ini dapat menjadi acuan bagi perawat khususnya yang bertugas di ruang operasi untuk dapat memperhatikan aspek psikologis pasien dan mempersiapkan pasien secara fisik dan psikologis sebelum menjalani proses operasi.

Penelitian dalam bentuk literature review ini dapat dilanjutkan penelitiannya dengan focus menambah jurnal referensi, memperluas tahun cakupan database, menggunakan referensi luar negeri (jurnal internasional) sehingga dapat memberikan hasil yang lebih luas dan memperoleh cakupan data yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, T., Desvianti, R., & Bangsawan, M. (2019). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Kecemasan Ibu *Pre* Operasi Kanker Payudara. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 121-126.
- Carpenito. (2006). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Alih Bahasa Asih Yasmis ; Editor Bahasa Indonesia, Monika Ester, Edisi 10, Jakarta: EGC.
- Dino dan Sri. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di RSUD Kartika Jepara. *Jurnal Keperawatan*
- Handayani, S., & Rahmayati, G. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan *Guided Imagery* Terhadap Kecemasan Pasien *Pre* Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 319-324.
- Kandari, V., Sibua, S., & Pomantow, A. T. (2018). Hubungan Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien *Pre* Operasi Di Iriana A RSUP Prof Dr. RD Kandou Manado. *Journal Of Community and Emergency*, 6(3), 252-261.
- Legi, J., Sulaeman, S., & Purwanti, N. (2019). Pengaruh Storytelling dan *Guided-Imagery* terhadap Tingkat Perubahan Kecemasan Anak Usia Prasekolah yang Dilakukan Tindakan Invasif. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 145-156.
- Mardiani, N., & Hermawan, B. (2019). Pengaruh Teknik Distraksi *Guided Imagery* Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di RSUD Linggajati Kabupaten Kuningan. *Jurnal Soshum Insentif*, 136-144
- Molintao, W. (2019). Hubungan Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien *Pre* Operatif Di Instalasi Gawat Darurat Trauma RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Journal Of Community and Emergency*, 7(1), 55-65
- Rahmayanti. (2010). *Guided Imagery Untuk Penyembuhan Diri*. Semarang : Universitas Diponegoro Press.
- Sabarina, S., & Nasution, M. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien *Pre* Operasi Di Rumah Sakit Umum Haji Medan Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 116-120.

Grace Benedikta Polii, Syenshie Virgini Wetik
Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi

- Safitri, W., & Agustin, W. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 7(1), 31-37
- Smeltzer dan Bare (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Beda*. Jakarta: EGC
- Stuart (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Elsevier
- Wicaksono (2015) *Pengaruh Sesi Berdoa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Bangsal Bedah Rsu PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta*.
- Wijayanti, G., & Prasetianti, P . (2019). Penurunan Kecemasan Pada Pasien *Pre Operasi* Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Di RSUD Patut Patuh Patju Gerung. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 39-46