

## GUIDED IMAGERY UNTUK MENGATASI NYERI KRONIS

### GUIDED IMAGERY FOR CHRONIC PAIN

Isti Warsini<sup>1</sup>, Ika Mustika Dewi<sup>\*2</sup>, Sugeng Juwono Mardihusodo<sup>3</sup>

<sup>1</sup> RS Paru Respira Yogyakarta

<sup>2</sup> Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata

<sup>3</sup> Prodi Ilmu Keperawatan, STIKES Wira Husada

e-mail: \*ikamustika@almaara.ac.id

#### INDEX

**Kata kunci:**  
guided imagery,  
nyeri kronis

**Keywords:**  
guided imagery,  
chronic pain

#### ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri merupakan masalah keperawatan yang seringkali merupakan alasan utama seseorang melakukan perawatan, salah satunya dialami oleh hampir seluruh pasien dengan massa paru. Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi nyeri tersebut, terutama nyeri kronis yang sifatnya cenderung lebih lama. Salah satu Upaya intervensi yang dilakukan adalah dengan terapi *guided imagery*. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan kualitas nyeri pada pasien massa paru sebelum dan sesudah pemberian terapi *guided imagery*. Metode: Penelitian ini menggunakan desain Quasy Experiment dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive sampling, dengan jumlah 29 responden pasien suspek massa paru di Rumah Sakit Paru Respira. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi tingkat nyeri dengan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon matched-paired signed test*. Hasil: Mayoritas tingkat nyeri sebelum diberikan terapi *guided imagery* adalah “nyeri sedang” sebanyak sebanyak 17 orang (53,3%). Sedangkan mayoritas tingkat nyeri sesudah diberikan terapi *guided imagery* adalah “nyeri ringan” sebanyak sebanyak 22 orang (75,8%). Kesimpulan: Ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat nyeri pasien kronis di RS Respira Yogyakarta dengan nilai p value = 0,000

*Background: Pain is a nursing problem which is often the main reason for someone to take care, one of which is experienced by almost all patients with lung masses. Various efforts have been made to overcome this pain, especially chronic pain which tends to last longer. One of the intervention efforts is guided imagery therapy. Purpose: This study aims to determine whether there are differences in the quality of pain in patients with lung masses before and after administration of guided imagery therapy. Methods: This study used a Quasy Experiment design using a one group pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 29 respondents with suspected lung masses at the Respira Lung Hospital. The instrument used was a pain level observation sheet using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon matched-paired signed test. Results: The majority of pain levels before being given guided imagery therapy were "moderate pain" in 17 people (53.3%). While the majority of pain levels after being given guided imagery therapy were "mild pain" as many as 22 people (75,8%). Conclusion: There is an effect of guided imagery therapy on the pain level of chronic patients at Respira Hospital Yogyakarta with a p value = 0.000*

## PENDAHULUAN

Nyeri adalah suatu fenomena yang kompleks, dialami secara primer sebagai suatu pengalaman psikologis. Para ahli di bidang psikosomatik menyatakan bahwa selain dipengaruhi oleh kondisi nyata dari fisik itu sendiri dan kondisi jiwa, nyeri juga dipengaruhi secara kuat oleh kondisi emosi, fungsi kognitif, dan faktor-faktor sosial. Respon setiap orang sangat bervariasi dan sangat personal dalam menyikapi rasa nyeri (Potter et al., 2020).

Berdasarkan waktunya, nyeri dapat digolongkan menjadi dua yaitu nyeri akut dan nyeri kronik. Keduanya memiliki karakteristik yang berbeda sehingga terapi untuk kedua macam nyeri tersebut juga perlu disesuaikan. Nyeri kronis dapat berlangsung tiga bulan atau lebih lama tanpa diketahui penyebabnya dan mempengaruhi aktivitas normal pasien sehari-hari. Nyeri kronis dapat terjadi tanpa trauma yang mendahului, dan seringkali tidak dapat ditentukan adanya gangguan sistem yang mendasari bahkan setelah dilakukannya observasi dalam jangka waktu yang lama.

Penilaian nyeri merupakan hal yang penting untuk mengetahui intensitas dan

menentukan terapi yang efektif. Intensitas nyeri sebaiknya harus dinilai sedini mungkin dan sangat diperlukan komunikasi yang baik dengan pasien. Penilaian intensitas nyeri dapat menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS). Skala ini mudah digunakan bagi pemeriksa, efisien dan lebih mudah dipahami oleh pasien. Untuk memahami penilaian nyeri perlu dipertimbangkan beberapa hal yang mempengaruhi seperti usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Keterbatasan penilaian yang terjadi pada populasi pasien lanjut usia adalah karena menurunnya kemampuan komunikasi dan kognitif. Penilaian intensitas nyeri juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan pasien dan jenis kelamin wanita yang dapat mempengaruhi peningkatan hasil skor VAS (Brunner & Suddarth, 2013).

Mekanisme timbulnya nyeri didasari oleh proses multipel yaitu nosisepsi, sensitisasi perifer, perubahan fenotip, sensitisasi sentral, eksitabilitas ektopik, reorganisasi struktural, dan penurunan inhibisi. Antara stimulus cedera jaringan dan pengalaman subjektif nyeri terdapat empat proses tersendiri: transduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi (Bahrudin, 2018).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi intensitas nyeri kronik namun seberapa besar pengaruh depresi terhadap intensitas nyeri masih menjadi perdebatan, apakah nyeri kronis yang menyebabkan depresi, atau keadaan depresi yang menyebabkan nyeri kronis. Manajemen nyeri menggunakan teknik relaksasi merupakan suatu tindakan penanganan nyeri yang meliputi latihan pernafasan diafragma, progresif, *guided imagery* dan meditasi. Keadaan ini akan mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri, sehingga dapat dikatakan *guided imagery* sangat efektif menurunkan nyeri (Brunner & Suddarth, 2013).

Strategi penatalaksanaan nyeri mencakup pendekatan secara farmakologi maupun non farmakologi. Pendekatan ini dipilih berdasarkan pada kebutuhan dan tujuan pasien secara individu. Manajemen nyeri yang dilakukan selama prosedur tindakan akan mengurangi nyeri serta pengalaman emosional dan sosial yang negatif, seperti kecemasan, ketakutan, dan distress (Canbulat et al., 2014).

Metode non-farmakologi juga bisa dijadikan pilihan alternatif dalam mengurangi nyeri. Metode ini pun tidak

mahal dan mudah dilakukan secara mandiri oleh perawat (Wente, 2013). Metode non-farmakologi adalah intervensi keperawatan yang diberikan tanpa menggunakan obat. Berbagai macam metode nonfarmakologi dapat dilakukan, seperti *guided imagery*, distraksi, hipnotis, teknik relaksasi, kontrol pernapasan, dan biofeedback exercise.

*Guided imagery* merupakan Teknik relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Teknik ini menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu. manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres dan nyeri. Imajinasi terbimbing dapat mengurangi tekanan dan berpengaruh terhadap proses fisiologi seperti menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi. Hal itu karena teknik imajinasi terbimbing dapat mengaktifasi sistem saraf parasimpatis (Novarenta, 2013).

Penelitian oleh Astuti dan Respati (2018) menyebutkan bahwa *Guided imagery* juga mampu menurunkan nyeri pada pasien di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) dr.R. Koesma Tuban di

Ruang Bougenvil. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa *guided imagery* sangat berpengaruh untuk mengatasi nyeri sedang pada 14 orang pasien yang mengalami nyeri post op Fraktur (Astuti & Respati, 2018). Selain pada pasien post op fraktur, *guided imagery* juga mampu mengurangi nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri sedang pada menstruasi (Novarenta, 2013).

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan peneliti terhadap 10 orang pasien di poli Rumah Sakit Paru Respira (RSPR) didapatkan bahwa 10 orang (100%) tersebut merasakan nyeri dada. Berdasarkan hasil wawancara untuk mengatasi nyeri yang dirasakan klien melakukan tindakan yang berbeda-beda, 6 orang mengatasinya dengan minum obat yang dibeli di apotik atau warung obat, 2 orang menjalani pengobatan di rumah sakit, 2 orang lainnya membiarkannya saja. Dari 10 orang tersebut menyatakan belum pernah melakukan terapi nonfarmakologis dan menerima edukasi untuk mengurangi nyeri kronis yang klien rasakan dengan menggunakan metode relaksasi *guided imagery*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling*, dengan jumlah 29 responden pasien suspek massa paru di Rumah Sakit Paru Respira. Sampel dipilih dengan kriteria : mengalami nyeri kronis, didiagnosa suspek massa paru dan *effusi pleura*, belum mendapatkan terapi farmakologis 8 jam sebelum penelitian, serta mengeluh nyeri ringan atau sedang. Nyeri diukur dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Penelitian ini telah lulus uji etik dari komisi etik penelitian Kesehatan STIKES Wira Husada dengan nomer surat 254/KEPK/STIKES-WHY/XI/2021. Data posttest diambil setelah intervensi selesai dilakukan. Intervensi *guided imagery* dilakukan sebanyak dua kali dengan durasi masing-masing 10-15 menit. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon matched-paired signed test*.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat nyeri

No	Tingkat nyeri	pretest		Posttest	
		n	%	n	%
1	Ringan	13	44,8	22	75,8
2	Sedang	16	65,2	7	14,1
Jumlah		29	100	29	100

Sumber: data primer yang diolah

Distribusi frekuensi respon nyeri pada responden sebelum diberikan terapi *guided imagery* terbanyak mengalami nyeri sedang yaitu 16 responden (65,2%). Sedangkan setelah dilakukan teknik *guided imagery*, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 22 responden (75,8%).

### 2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Pengaruh *guided imagery* terhadap nyeri

No	Kelompok	mean	sd	z	p
1	Pretest	3,81	±1,02	-5,385	0,000
2	Posttest	2,81	±1,02		

Sumber: data primer yang diolah

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi (p-value) 0,000 yang berarti terdapat pengaruh *guided imagery* terhadap nyeri pada pasien

## PEMBAHASAN

Berdasarkan kriteria tingkat nyeri *numeric rating scale*, maka skala nyeri

responden setelah diberikan terapi *guided imagery* (posttest) menunjukkan distribusi respon nyeri ringan (skala 1-3) berjumlah 22 responden (75,8%), sedangkan untuk distribusi pada responden dengan nyeri sedang sebanyak 7 responden (21,8%). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan dari sebelum dan sesudah diberikan terapi *guided imagery*.

Nyeri merupakan pengalaman yang subjektif, sama halnya saat seseorang mencium bau harum atau busuk, mengecap manis atau asin, yang kesemuanya merupakan persepsi panca indera dan dirasakan manusia sejak lahir. Walau demikian, nyeri berbeda dengan stimulus panca indera, karena stimulus nyeri merupakan suatu hal yang berasal dari kerusakan jaringan atau yang berpotensi menyebabkan kerusakan jaringan (Bahrudin, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh antara *guided imagery* terhadap penurunan rasa nyeri pada pasien nyeri kronik di RS Paru Respira Yogyakarta. Pada penelitian terdapat penurunan nyeri dari mayoritas skala sedang menjadi skala ringan. Hal ini sesuai dengan beberapa hasil penelitian lain yang menyatakan

terdapat pengaruh pemberian terapi *guided imagery* terhadap nyeri kronis pada penyakit gastritis dan reumatoid arthritis (Handayani & Muhlisin, 2018; Sembiring et al., 2020)

Menurut Potter & Perry (2020), bahwa *guided imagery* adalah proses yang menggunakan kekuatan pikiran untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh (Potter et al., 2020). Menurut Utami & Kartika (2018), bahwa *guided imagery* merupakan suatu imajinasi yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif yaitu dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan sehingga akan terjadi perubahan aktivitas motorik, akibatnya otot-otot yang tegang akan menjadi rileks. *Guided imagery* memiliki efek membuat responden merasa rileks dan tenang yaitu ketika responden mengambil oksigen di udara melalui hidung. Oksigen yang masuk ke dalam tubuh menyebabkan aliran darah menjadi lancar serta dikombinasikan dengan imajinasi terbimbing menyebabkan seseorang mengalihkan perhatiannya yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan nyeri yang dialaminya (Utami & Kartika, 2018).

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa pemberian terapi *guided imagery* mampu menurunkan kualitas nyeri pada pasien nyeri kronis di RS Paru Respira. Nyeri kronis pada kualitas ringan dan sedang dapat ditangani dengan terapi non farmakologis *guided imagery*. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat diterapkan pada pasien dengan nyeri kronis lainnya. Untuk selanjutnya perlu penelitian lebih lanjut tentang *guided imagery* dibandingkan dengan intervensi non farmakologis lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. D., & Respati, C. A. (2018). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Ruang Bougenvil RSUD Dr. R. Koesma Tuban. *Jurnal Midpro*, 10(2), 52. <https://doi.org/10.30736/midpro.v10i2.81>
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Brunner, & Suddarth. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah* (D.

- Yuliyanti, A. Kimin, & E. A. Mardella (eds.); 12th ed.). EGC.
- Canbulat, N., Inal, S., & Sönmezer, H. (2014). Efficacy of distraction methods on procedural pain and anxiety by applying distraction cards and kaleidoscope in children. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*, 8 (March)(1), 8-23. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2013.12.001>
- Handayani, S., & Muhlisin, A. (2018). *Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Respon Nyeri Penderita Rheumathoid Arthritis di Komunitas [Universitas Muhammadiyah Surakarta]*. [https://eprints.ums.ac.id/64302/1/publikasi\\_ilmiah.pdf](https://eprints.ums.ac.id/64302/1/publikasi_ilmiah.pdf)
- Novarenta, A. (2013). Guided Imagery untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(May), 106.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2020). *Fundamental of Nursing* (10th ed.). Mosby Elsevier.
- Sembiring, R., Novelia, E., Sinuhaji, M., Novalinda Ginting, C., & Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas, K. (2020). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan Abstract: Influence of Guided Imagery on Pain Decrease in Gastritis Patients in Royal Prima Medan General Hospital. *Malahayti Nursing Journal*, 2, 623-631.
- Utami, A. D., & Kartika, I. R. (2018). Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis: a Literatur Review. *REAL in Nursing Journal*, 1(3), 123. <https://doi.org/10.32883/rnj.v1i3.341>
- Wente, S. J. K. (2013). Nonpharmacologic pediatric pain management in emergency departments: a systematic review of the literature. *Journal of Emergency Nursing*, 39(2), 140-150. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2012.09.011>