

PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN TEKNIK GUIDED IMAGERY PADA PASIEN PRE OPERATIF ABSES APENDICULAR

The Decrease of Anxiety Levels Using Guided Imagery Techniques in Preoperative Appendicular Abscess Patients

Sitti Maryam Bachtiar¹, Muhammad Purqan Nur²
Universitas Muhammadiyah Makassar
Email : st.maryam01@unismuh.ac.id
Kontak: 081355606788

ABSTRACT

Introduction. Preoperative anxiety is a feeling of fear of pain felt during surgery or a sense of worry that a failure will occur in a surgical procedure, so that anxiety before surgery can cause hypertension, increased heart rate and can cause bleeding and according to research conducted by Ulfa (2017), the anxiety level of patients undergoing surgery is 20% with mild anxiety, 73% moderate anxiety and 7% with severe anxiety. Therefore, nurses need to provide preoperative measures, one of which is guided technique imagery. **Objective.** To reduce the anxiety level of preoperative patients with appendicular abscess using guided imagery method. **Method.** Using a pre test–post test design, with a sample of patients with preoperative appendicular abscess. **Data collection.** Using interviews and observation instruments. **Data analysis.** Using bivariate analysis with two variable by analyzing the comparison of anxiety levels before and after the application of guided imagery techniques. **Results.** There were 20 signs and symptoms of anxiety experienced by the patient. Then, after applying the guided imagery technique, there was a decrease in the signs and symptoms experienced by the patient to 10. Before the patient was escorted to the operating room again, an examination was carried out for signs and symptoms of anxiety in the patient and found 10 signs and symptoms worry. After being given the guided imagery technique, there was a decrease in signs and symptoms of anxiety to 5 signs and symptoms of anxiety **Conclusion.** Guided imagery technique is able to reduce anxiety in preoperative patients so it is important for nurses to apply this guided imagery technique

Keywords: anxiety level, guided imagery, preoperative

ABSTRAK

Pendahuluan. Kecemasan pre operasi merupakan Perasaan takut akan nyeri yang dirasakan pada saat operasi atau adanya rasa khawatir akan terjadinya kegagalan dalam prosedur operasi, sehingga kecemasan sebelum operasi bisa menyebabkan hipertensi, peningkatan detak jantung dan dapat menyebabkan perdarahan dan menurut penelitian yang telah dilakukan Ulfa (2017), tingkat kecemasan pasien yang menjalani operasi, 20% dengan kecemasan ringan, 73% kecemasan sedang dan 7% dengan kecemasan berat. Oleh karena itu, maka perawat perlu memberikan tindakan pre operatif salah satunya adalah tehnik guided imagery. **Tujuan.** menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operatif abses apendikular menggunakan metode *guided imagery*. **Metode.** Menggunakan rancangan pre test–posttest, dengan sampel pasien dengan pre operatif abses apendikular. Cara pengumpulan data dengan menggunakan instrumen wawancara dan observasi. Analisa data dengan Analisis bivariat dengan dua variabel, menganalisis perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan setelah penerapan teknik *guided imagery*. **Hasil:** Ada 20 tanda dan gejala kecemasan yang dialami pasien, kemudian setelah diterapkan teknik *guided imagery* terjadi penurunan tanda dan gejala yang dialami oleh pasien menjadi 10. Sebelum pasien diantar ke ruang operasi kembali dilakukan pemeriksaan tanda dan gejala kecemasan pada pasien dan didapatkan sebanyak 10 tanda dan gejala kecemasan. Setelah diberikan teknik *guided imagery*, terjadi penurunan tanda dan gejala kecemasan menjadi 5 tanda dan gejala kecemasan **Kesimpulan** Teknik *guided imagery* mampu menurunkan kecemasan pada pasien pre operatif sehingga penting bagi perawat untuk menerapkan teknik guided imagery ini.

Kata kunci : guided imagery, pre operatif, tingkat kecemasan

PENDAHULUAN

Operasi atau pembedahan adalah salah satu tindakan medis yang penting dalam pelayanan kesehatan. Tindakan ini dilakukan pada pasien dengan masalah kesehatan ringan hingga berat. Tindakan operasi bertujuan untuk menyelamatkan nyawa, mencegah kecacatan, dan komplikasi sehingga prosedur ini bisa menimbulkan rasa cemas

pada pasien yang berada dalam fase pre operasi. Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Setiani, 2017). Kecemasan yang saya maksudkan disini adalah adanya perasaan takut akan nyeri yang dirasakan pada saat operasi atau adanya rasa khawatir akan terjadinya kegagalan

dalam prosedur operasi yang menyebabkan kematian, serta adanya rasa khawatir terdapat perubahan citra diri ataupun konsep diri bagi pasien yang menjalani tindakan operasi. Kecemasan sebelum operasi bisa menyebabkan hipertensi, peningkatan detak jantung dan dapat menyebabkan perdarahan.

Menurut penelitian yang telah dilakukan Ulfa (2017), tingkat kecemasan pasien yang menjalani operasi didapatkan hasil 20% dengan kecemasan ringan, 73% dengan tingkat kecemasan sedang dan 7% dengan tingkat kecemasan berat. Penelitian lain yang dilakukan di Kota Makassar tepatnya di RSUD Kota Makassar pada tahun 2014 ditemukan 6 orang mengalami kecemasan ringan (40%) dan 9 orang mengalami kecemasan sedang (60%) pada pasien pre operatif (Mukhlisah & Ubo, 2019). Hal ini perlu menjadi perhatian penting bagi seorang perawat dalam merawat pasien khususnya pada pasien yang sedang berada dalam tahap pre operatif. Kecemasan yang dialami oleh pasien pre operatif akan mengakibatkan operasi tidak dapat dilaksanakan karena akan muncul gejala peningkatan tekanan darah yang apabila tetap dilaksanakan operasi dapat memberikan kesulitan menghentikan pendarahan (Wiyono, 2021). Tentunya ketika terjadi pendarahan yang sulit dihentikan akan memberikan dampak yang semakin buruk pada pasien salah satunya adalah terjadinya syok hipovolemik.

Sangat penting bagi perawat untuk memberikan terapi yang tepat dan menenangkan pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum menjalani tindakan operasi atau pembedahan. Dalam hal ini, salah satu tindakan keperawatan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien adalah *Guided Imagery*. *Guided Imagery* atau imajinasi terbimbing adalah salah satu terapi komplementer atau teknik relaksasi yang bisa digunakan sebagai obat penenang dalam situasi sulit karena teknik ini mampu membuat seseorang menjadi lebih tenang dan damai, serta mengurangi tingkat kecemasan. Dalam Legi *et al.* (2019), bahwa *guided imagery* terbukti untuk menurunkan kecemasan karena *guided imagery* berpengaruh dalam sistem kontrol fisiologi tubuh, memberikan relaksasi dan menghasilkan hormon endorphin untuk membuat tenang.

Menurut Wahyuningsih & Agustin (2020), teknik *guided imagery* yang dilakukan pada pasien sebelum operasi dapat berdampak positif yaitu pasien akan mengalihkan rasa takut dan cemas dengan hal – hal yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan kecemasan yang sedang dialaminya. Adanya penambahan musik instrumental yang tenang dan lingkungan yang nyaman dapat memudahkan pasien dalam menjalani *guided imagery*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mardiani & Hermawan (2019), diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan sebesar 17,88 sebelum dilakukan terapi *guided*

imagery, kemudian setelah dilakukan *guided imagery* diperoleh nilai rata-rata kecemasan sebesar 15,74. Hal ini menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien pre operatif setelah diterapkan teknik *guided imagery*. *Guided imagery* efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi sehingga terapi 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 (Polii & Wetik, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *guided imagery* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operatif abses Apendicular

METODE

Desain

Metode penelitian dengan menggunakan rancangan studi kasus deskriptif.

Tempat

Tempat pelaksanaan penelitian dilaksanakan di RS.TK. II Pelamonia Makassar

Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18- 23 Juli 2022.

JUMLAH DAN CARA PENGAMBILAN SAMPEL

Subjek

Subjek pada penelitian ini adalah Ny. M usia 36 tahun, diagosa medis Abses Apendikular yang berada pada tahap pre operatif dengan masalah gangguan kecemasan

Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah, SOP *guided imagery*, lembar pemeriksaan kecemasan, lembar wawancara dan lembar observasi

Prosedur pengambilan data

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen wawancara dan observasi serta memberikan tehnik *Guided Imagery*. Adapun tahapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menentukan subjek penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian meminta persetujuan pasien untuk diteliti (*informed consent*). Peneliti mengukur kecemasan pasien dengan melihat tanda dan gejala ansietas yang dialami oleh pasien, kemudian menerapkan terapi *guided imagery* dan setelah selesai melakukan pengukuran kecemasan sebelum dan setelah terapi diberikan maka akan dicatat di lembar observasi.

Pengolahan dan Analisa data

Setelah dilakukan penelitian dengan melakukan penerapan *guided imagery*, selanjutnya dilengkapi data-data pada lembar instrument yang digunakan seperti lembar pemeriksaan kecemasan, lembar SOP

guided imagery, lembar observasi dan wawancara. Data diolah dengan melihat hasil dari penilaian tanda dan gejala kecemasan yang dialami baik sebelum penerapan guided imagery maupun setelah penerapan guided imagery. Kemudian dilakukan analisa data dengan analisis bivariat untuk mengetahui interaksi antara dua variable. Dalam penelitian ini peneliti ingin menganalisis perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan setelah penerapan teknik *guided imagery*. Selanjutnya penyajian data dalam bentuk narasi, tabel dan presentasi

HASIL

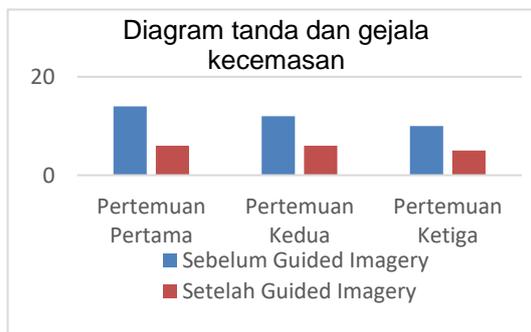
Pasien atas nama Ny. M, usia 36 tahun, pendidikan terakhir SMA, status menikah, pekerjaan ibu rumah tangga. Penelitian hari pertama, dari 20 tanda dan gejala kecemasan pada SDKI baik tanda mayor maupun minor, didapatkan sebanyak 14 tanda dan gejala kecemasan yang dialami oleh pasien sebelum diterapkan teknik *guided imagery*, kemudian setelah diterapkan teknik *guided imagery* terjadi penurunan tanda dan gejala yang dialami oleh pasien yaitu 6 tanda dan gejala. Adapun hasil TTV pasien sebelum diterapkan *guided imagery* yaitu, TD : 150/100 mmHg, P : 30 x/menit, N :100 x/menit S :36°C, kemudian setelah diterapkan *guided imagery* hasil pemeriksaan TTV didapatkan hasil TD: 140/100 mmHg, N: 98 x/menit, S: 36,5°C, P: 22 x/menit.

Selanjutnya pada pertemuan kedua terjadi penurunan tanda dan gejala kecemasan yang dialami oleh pasien. Dari pertemuan sebelumnya sebanyak 14 tanda dan gejala kecemasan yang dialami, pada pertemuan ini didapatkan sebanyak 12 tanda dan gejala kecemasan sebelum diterapkan Teknik *guided imagery*. Kemudian setelah diterapkan teknik *guided imagery* terjadi penurunan tanda dan gejala kecemasan sebanyak 6 tanda dan gejala yang dialami. Untuk pemeriksaan TTV sebelum diterapkan *guided imagery* didapatkan hasil TD: 140/90 mmHg, N: 95 x/menit, S: 36°C P: 22 x/menit, kemudian setelah diterapkan *guided imagery* didapatkan hasil TD: 135/85 mmHg, N: 90 x/menit, S: 36°C, P: 22 x/menit.

Pada pertemuan terakhir sebelum pasien diantar Ke ruang operasi Kembali dilakukan pemeriksaan tanda dan gejala kecemasan pada pasien dan didapatkan sebanyak 10 tanda dan gejala kecemasan yang dialami oleh pasien sebelum diberikan teknik *guided imagery*. Setelah diberikan teknik *guided imagery* Kembali terjadi penurunan tanda dan gejala kecemasan dan didapatkan sebanyak 5 tanda dan gejala kecemasan yang dialami oleh pasien. Hasil TTV sebelum diterapkan *guided imagery* yaitu, TD: 135/90 mmHg N: 88x/menit, S: 36,5°C, P: 24 x/menit, dan setelah dilakukan *guided imagery* didapatkan hasil TTV, TD: 130/90 mmHg, N: 84 x.menit, S: 36,5°C, P: 24 x/menit.

Berikut gambaran diagram tanda dan gejala

kecemasan yang dialami oleh pasien setelah dilakukan tiga kali pertemuan untuk penerapan teknik *guided imagery* :



Pasien mengalami kecemasan dibuktikan dengan beberapa tanda dan gejala kecemasan menurut buku Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) (2017), yang dialami oleh pasien. Namun, setelah diberikan teknik *guided imagery* sebanyak tiga kali pertemuan, terjadi penurunan tanda dan gejala kecemasan yang dialami oleh pasien.

PEMBAHASAN

Kecemasan

Anxiety atau kecemasan merupakan perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Ansietas merupakan pengalaman individu yang bersifat subjektif, yang sering terwujud sebagai perilaku disfungsional yang diartikan sebagai perasaan “kesulitan” dan kesusahan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti (Vancarolis, 2007 dalam Jenita, 2017).

Pada penelitian ini peneliti melakukan pengkajian terhadap pasien yang dirawat di ruang mawar pada tanggal 18 Juli 2022 dengan diagnose *abses apendikular* dan pasien akan menjalani Tindakan operasi untuk pertama kalinya. Pada saat pengkajian pasien mengalami cemas ditandai dengan perasaan bingung, merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang akan dihadapi, tampak tegang, tampak gelisah, frekuensi napas meningkat, frekuensi nadi meningkat, tekanan darah meningkat, mengalami diaforesis, palpitasi, tremor dan suara bergetar. Hal ini sesuai dengan teori pada SDKI (2017), mengenai tanda dan gejala kecemasan dimana pasien yang mengalami kecemasan akan memberikan tanda dan gejala sebagai berikut :

Tabel 1. Tanda dan gejala Kecemasan

Tanda dan Gejala Mayor	
Subjektif	Objektif
1. Merasa bingung	1. Tampak gelisah
2. Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi	2. Tampak tegang
	3. Sulit tidur

3. Sulit berkonsentrasi	
Tanda dan Gejala Minor	
Subjektif	Objektif
1. Mengeluh pusing	1. Frekuensi napas meningkat
2. Anoreksia	2. Frekuensi nadi meningkat
3. Palpitasi	3. Tekanan darah meningkat
4. Merasa tidak berdaya	4. Diaforesis
	5. Tremor
	6. Muka tampak pucat
	7. Suara bergetar
	8. Kontak mata buruk
	9. Sering berkemih
	10. Berorientasi pada masa lalu

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, tanda dan gejala yang dialami oleh pasien menjadi indikasi bahwa pasien mengalami kecemasan. Kecemasan ini dipengaruhi oleh pengalaman pertama pasien dalam menjalani tindakan operasi. Perasaan bingung dan perasaan khawatir akan akibat dari kondisi yang dihadapi disebabkan karena pasien baru pertama kali menjalani tindakan operasi. Hal ini sejalan dengan teori yang telah dijelaskan oleh Mersi *et al.* (2021), bahwa pengalaman dalam menjalani tindakan operasi dan juga pengetahuan pasien terhadap tindakan yang akan dijalani mampu mempengaruhi kondisi psikologis pasien.

Jenis pembedahan yang akan dilakukan pada kasus abses apendikular adalah bedah mayor, yakni *laparotomy apendectomy* dimana jenis pembedahan mampu mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh pasien. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Palla *et al.* (2018), bahwa jenis pembedahan yang akan dijalani mampu mempengaruhi kecemasan pasien karena semakin besar pembedahan yang akan dijalani biasanya menimbulkan resiko bagi pasien yang akan menjalaninya sehingga menyebabkan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pembedahan minor yang lebih sedikit atau bahkan tidak membawa resiko.

Terjadi perubahan pola tidur yang dialami oleh pasien disebabkan karena pasien mengalami cemas. Perasaan cemas timbul dari adanya ketakutan atau perasaan khawatir terhadap akibat dari kondisi yang akan dihadapi dan juga kurangnya pengetahuan pasien tentang tindakan pembedahan yang akan dijalani. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Melanie & Jamaluddin (2018), bahwa seseorang yang berada dalam tahap pre operasi akan

mengalami gangguan kecemasan ditandai dengan adanya perasaan khawatir terhadap akibat dari kondisi yang dihadapi, mengeluh pusing serta mengalami kesulitan dalam beristirahat. Hal ini didukung dengan teori yang diungkapkan oleh Kasad (2019), bahwa perasaan cemas dapat menyebabkan terganggunya pola tidur pasien yang disebabkan kondisi cemas yang dapat meningkatkan norepinefrin darah melalui sistem saraf simpatis, zat ini yang akan mengurangi pemenuhan tidur pasien.

Pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terjadi perubahan yang signifikan terhadap tanda dan gejala kecemasan yang dialami oleh pasien setelah diberikan teknik *guided imagery*. Hal ini dikarenakan teknik *guided imagery* diarahkan untuk menuntun seseorang dalam membayangkan sebuah sensasi apa yang dilakukan oleh sistem indra tubuh dalam kondisi rileks dan menyenangkan (untuk mengurangi stres, cemas, dan nyeri), terdapat kesamaan antara penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan teori yang telah diungkapkan oleh Wahyuningsih & Agustin (2020), bahwa teknik *guided imagery* yang dilakukan pada pasien sebelum operasi dapat berdampak positif yaitu pasien akan mengalihkan rasa takut dan cemas dengan hal – hal yang membuatnya senang dan bahagia sehingga melupakan kecemasan yang sedang dialaminya. Hal tersebut didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Legi *et al.* (2019) bahwa *guided imagery* terbukti dapat menurunkan kecemasan karena *guided imagery* berpengaruh terhadap sistem kontrol fisiologi tubuh, memberikan relaksasi dan menghasilkan hormon endorfin untuk membuat pasien menjadi lebih tenang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan tanda dan gejala kecemasan yang dialami oleh pasien setelah diterapkan teknik *guided imagery* hal ini dapat dilihat dari tanda dan gejala mayor serta minor yang terdapat pada pasien dimana terjadi perubahan psikologis serta fisiologis sebelum dan setelah diberikan teknik *guided imagery*. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *guided imagery* mampu menurunkan kecemasan pada pasien pre operatif sehingga penting bagi perawat untuk menerapkan teknik ini pada pasien yang akan menjalani tindakan operasi atau pembedahan.

SARAN

Bagi pasien dapat menerapkan teknik *guided imagery* sebagai terapi non farmakologis dalam mengurangi kecemasan yang dialami dalam tahap pre operatif.

1. Bagi institusi pendidikan dapat menjadikan teknik *guided imagery* sebagai salah satu keterampilan yang dikuasai oleh peserta didik

2. Bagi pelayanan kesehatan dapat memberikan edukasi dan pelayanan kesehatan pada pasien dengan kecemasan pre operatif berupa teknik *guided imagery*.

Mahmud, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Kepala Prodi Diploma III Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Unismuh Makassar dan kepada Karumkit Tingkat II Pelamonia Makassar atas dukungan dan kerjasamanya selama pelaksanaan penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada ibu Ratna

DAFTAR PUSTAKA

- Jenita., D., T., D. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Legi, J. R., Sulaeman, S., & Purwanti, N. H. (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. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.496> (diakses pada tanggal 19 Mei 2022)
- Mardiani, N., & Hermawan, B. (2019). Pengaruh Teknik Distraksi Guidance Imagery Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan. *Jurnal Soshum Insentif*, 136–144. <https://doi.org/10.36787/jsi.v2i1.117> (diakses pada tanggal 19 Mei 2022)
- Mersi., E. et al. (2022). *Keperawatan Medikal Bedah 1*. Jawa Tengah: Tahta Media Grup.
- Mukhlisah Nurul Khair, Naharia La Ubo, N. M. (2019). Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 85–91.
- Polii, G. B., & Wetik, S. V. (2020). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 130–136.
- Setiani, D. (2017). Identifikasi Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pasien Fraktur di Ruang Aster dan Cempaka RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 83–87. <https://doi.org/10.30650/jik.v5i2.55> (diakses pada tanggal 18 Mei 2022)
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI
- Ulfa Miftakhul. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Terencana Di Rsu Dr.Saiful Anwar Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 57–60. www.jik.ub.ac.idwebsite:www.jik.ub.ac.id (diakses pada tanggal 18 Mei 2022)
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163> (diakses pada tanggal (19 Mei 2022)
- Wiyono, H. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan Melalui Breathing Exercise. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 481–486. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/947> (diakses pada tanggal (18 Mei 2022)