

**PENERAPAN *GUIDED IMAGERY* (IMAJINASI TERBIMBING) TERHADAP SKALA NYERI PASIEN THALASEMIA DAN DISPEPSIA DI RSUD JEND. AHMAD YANI KOTA METRO**

**IMPLEMENTATION OF GUIDED IMAGERY ON PAIN SCALE OF THALASEMIA AND DYSPEPSIA PATIENTS IN RSUD JEND. AHMAD YANI METRO CITY**

**Nurul Kencana Wati<sup>1</sup>, Tri Kesumadewi<sup>2</sup>, Anik Inayati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: [nurulkencana29@gmail.com](mailto:nurulkencana29@gmail.com)

**ABSTRAK**

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif. Nyeri merupakan gejala yang sering dialami pada penderita thalasemia dan dispepsia. Salah satu penanganan untuk nyeri yaitu dengan *guided imagery*. *Guided imagey* suatu relaksasi menggunakan imajinasi seseorang yang bertujuan untuk mencapai ketenangan dan ketentrangan sehingga dapat mengontrol atau mengurangi nyeri. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subjek yang digunakan yaitu 2 pasien dengan thalasemia dan dispepsia yang mengalami nyeri dengan kategori sedang. Penerapan dilakukan 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 3 hari. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan melihat skala nyeri sebelum dan setelah penerapan. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan *guided imagery*, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subyek penerapan, yaitu pada subyek I (Ny. I) dari skala nyeri 4 menjadi skala 1 dan pada subyek II (Ny. M) dari skala nyeri 5 menjadi skala 1. Bagi pasien yang mengalami masalah nyeri hendaknya dapat melakukan penerapan *guided imagery* secara mandiri untuk membantu menurunkan skala nyeri sehingga memberikan rasa nyaman pada pasien.

**Kata Kunci** : Dispepsia, *Guided Imagery*, Nyeri, Thalasemia.

**ABSTRACT**

Pain is an unpleasant sensory and emotional experience resulting from subjective tissue damage. Pain is a symptom that is often experienced in patients with thalassemia and dyspepsia. One of the treatments for pain is guided imagery. Guided imagery a relaxation using one's imagination that aims to achieve calm and tranquility so that it can control or reduce pain. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were 2 patients with thalassemia and dyspepsia who experienced moderate pain. The application is done 2 times a day (morning and evening) for 3 days. Data analysis was carried out using descriptive analysis by looking at the pain scale before and after application. The results of the application showed that after the application of guided imagery, there was a decrease in the pain scale in the two application subjects, namely in subject I (Mrs. I) from a pain scale of 4 to scale 1 and in subject II (Mrs. M) from a pain scale of 5 to scale 1. For patients who experience pain problems, they should be able to apply guided imagery independently to help reduce the pain scale so as to provide a sense of comfort for the patient.

**Keywords** : Dyspepsia, *Guided Imagery*, Pain, Thalassemia.

## PENDAHULUAN

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif. Keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu, dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri<sup>1</sup>.

Nyeri merupakan gejala yang sering dialami pada penderita thalasemia dan dispepsia. Thalasemia akan terlihat setelah penderita memasuki gejala awal, seperti lemas, pusing, dan nyeri di bagian perut<sup>2</sup>. Sedangkan pada dispepsia ditandai dengan munculnya rasa nyeri pada perut bagian atas<sup>3</sup>.

Thalasemia merupakan salah satu penyakit akibat kelainan genetik. Berdasarkan data terdapat sekitar 7% populasi dunia sebagai pembawa sifat Thalasemia dengan kematian sekitar 50.000–100.000 anak dimana 80% nya terjadi di negara berkembang. Indonesia merupakan negara yang berada dalam sabuk Thalasemia dengan prevalensi karier Thalasemia mencapai sekitar 3,8% dari seluruh populasi. Berdasarkan data dari Yayasan Thalasemia Indonesia, terjadi peningkatan kasus thalasemia yang terus menerus sejak tahun 2012 dari 4896 penderita hingga tahun 2018 menjadi 8761 penderita<sup>5</sup>.

Angka kejadian dispepsia secara global, prevalensinya mencapai 7- 41%, tetapi

hanya 10-20% yang menggunakan pertolongan medis. Prevalensi dispepsia di Negara Barat mencapai 1-8%. Prevalensi dispepsia di Indonesia mencapai 40-50%. Pada usia 40 tahun diperkirakan terjadi sekitar 10 juta jiwa atau 6,5% dari total populasi penduduk. Pada tahun 2020 diperkirakan angka kejadian dispepsia terjadi peningkatan dari 10 juta jiwa menjadi 28 jiwa setara dengan 11,3% dari keseluruhan penduduk di Indonesia<sup>5</sup>.

Berdasarkan data *medical record* di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro pada tahun 2020, kasus dispepsia menempati urutan ke-7 dari 10 besar penyakit rawat inap RSUD Jend. A Yani Kota Metro dengan 362 penderita<sup>6</sup>.

Nyeri merupakan fenomena multidimensional sehingga sulit untuk didefinisikan. Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif, dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola yang identik (sama)<sup>7</sup>. Masalah yang dapat terjadi apabila nyeri tidak teratasi yaitu akan mempengaruhi perilaku dan aktivitas sehari-hari, ditandai dengan klien sering kali meringis, mengerutkan dahi, menggigit dahi, menggigit bibir, gelisah, imobilisasi, mengalami ketegangan otot, melakukan gerakan melindungi bagian tubuh sampai dengan menghindari percakapan, menghindari kontak sosial,

dan hanya fokus pada aktivitas menghilangkan nyeri, klien kurang berpartisipasi dalam aktivitas rutin, seperti mengalami kesulitan dalam melakukan tindakan kebersihan normal serta dapat mengganggu aktivitas sosial dan hubungan seksual<sup>8</sup>.

Penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua, yaitu dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Analgesik merupakan metode penanganan nyeri yang paling umum dan sangat efektif. Walaupun analgesik sangat efektif untuk mengatasi nyeri, namun hal tersebut akan berdampak kecanduan obat dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara nonfarmakologis penatalaksanaan nyeri terdiri dari teknik distraksi, berdoa, relaksasi, musik, *biofeedback*, dan imajinasi terpimpin (*guided imagery*)<sup>9</sup>.

*Guided imagery* adalah suatu teknik relaksasi menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman<sup>1</sup>.

Tujuan penerapan *guided imagery* ini adalah untuk menurunkan skala nyeri pada pasien thalasemia dan dispepsia.

#### METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dalam

studi kasus yaitu pasien thalasemia dan dispepsia yang mengalami nyeri. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi lembar observasi hasil pengukuran skala nyeri numerik (0-10). Penerapan *guided imagery* (imajinasi terbimbing) akan diberikan selama 15 menit dilakukan 2 kali sehari dalam 3 hari dengan berpedoman dari standar operasional prosedur.

#### HASIL

Gambaran subyek penerapan yang didapatkan pada saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Gambaran Subjek I**

Data	Subyek I
Inisial	Ny. I
Usia	27 tahun
Jenis kelamin	Perempuan
Pekerjaan	Wiraswasta
Keluhan Nyeri (PQRST)	Klien mengatakan nyeri diseluruh tubuh, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan nyeri hilang timbul dengan skala nyeri 4, klien mengatakan nyeri bertambah saat beraktivitas dan berkurang saat beristirahat.
Pengalaman Nyeri Sebelumnya	Klien mengatakan sering merasakan nyeri diseluruh tubuh.

**Tabel 2**  
**Gambaran Subyek II**

Data	Subyek II
Inisial	Ny. M
Usia	62 tahun
Jenis kelamin	Perempuan
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga

Keluhan Nyeri (PQRST)	Klien mengatakan nyeri pada ulu hati, klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, klien mengatakan nyeri hanya dibagian ulu hati, klien mengatakan nyeri hilang timbul, dengan skala nyeri 5
Pengalaman Nyeri Sebelumnya	Klien mengatakan baru pertama kali merasakan nyeri pada bagian perut atau ulu hati.

Penerapan *guided imagery* ini dilakukan pada dua subyek mengalami masalah keperawatan nyeri selama 3 hari yaitu pada tanggal 05 sampai 07 dan tanggal 12 sampai 14 bulan Juli tahun 2021. Skala nyeri sebelum dan setelah penerapan *guided imagery* pada kedua subyek dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3**  
**Intensitas Nyeri Subyek I**  
**Sebelum dan Setelah Penerapan**  
***Guided Imagery***

Hari	Subyek I (Ny. I)			
	Pagi		Sore	
	Sblm	Stlh	Sblm	Stlh
Penerapan Hari ke-1	4	3	4	2
Penerapan Hari ke-2	3	2	2	2
Penerapan Hari ke-3	2	1	1	1

**Tabel 4**  
**Intensitas Nyeri Subyek II**  
**Sebelum dan Setelah Penerapan**  
***Guided Imagery***

Hari	Subyek II (Ny. M)			
	Pagi		Sore	
	Sblm	Stlh	Sblm	Stlh
Penerapan Hari ke-1	5	5	4	3
Penerapan Hari ke-2	3	3	3	2
Penerapan Hari ke-3	2	1	1	1

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Subyek

#### a. Usia

Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu berusia 27 dan 62 tahun. Usia dapat mengubah persepsi dan pengalaman nyeri. Terdapat beberapa variasi dalam batas nyeri yang dikaitkan dengan kronologis usia, namun tidak ada bukti terkini yang berkembang secara jelas. Individu dewasa mungkin tidak melaporkan adanya nyeri karena takut bahwa hal tersebut mengindikasikan diagnosis yang buruk<sup>7</sup>.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas nyeri lebih tinggi pada pasien usia lebih tua daripada pasien dewasa muda, lanjut usia (lansia) berespon terhadap nyeri dapat berbeda dengan cara berespon orang yang berusia lebih muda. Beberapa faktor yang memengaruhi respon orang tua antara lain orang tua berpendapat bahwa nyeri yang terjadi merupakan sesuatu yang harus mereka terima, kebanyakan orang tua takut terhadap efek samping obat dan menjadi ketergantungan, sehingga mereka tidak melaporkan nyeri atau menanyakan obat untuk menghilangkan nyeri<sup>10</sup>.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis intensitas nyeri

lebih tinggi pada pasien usia lebih tua daripada pasien dewasa muda. Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu Ny. I berusia 27 dalam kategori dewasa muda dan Ny. M berusia 62 tahun dalam kategori lansia.

b. Jenis Kelamin

Kedua subyek dalam penerapan berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin dapat menjadikan faktor yang signifikan dalam respons nyeri, pria lebih jarang melaporkan nyeri dibandingkan wanita. Di beberapa budaya di Amerika Serikat, pria diharapkan lebih jarang mengekspresikan nyeri dibandingkan wanita. Hal ini tidak berarti bahwa pria jarang merasakan nyeri, hanya saja mereka jarang memperlihatkan hal itu<sup>7</sup>.

c. Pengalaman Nyeri yang lalu

Subyek I (Ny. I) mengatakan sering merasakan nyeri diseluruh tubuh. Sedangkan subyek II (Ny. M) mengatakan baru pertama kali merasakan nyeri pada bagian perut atau ulu hati. Pengalaman sebelumnya mengenai nyeri mempengaruhi persepsi akan nyeri yang akan dialami saat ini. Individu yang memiliki pengalaman negatif dengan nyeri pada masa kanak-kanak dapat memiliki kesulitan untuk mengelola nyeri. Pengalaman nyeri

sebelumnya membuat seseorang mengadopsi mekanisme koping yang bisa digunakan pada episode nyeri berikutnya<sup>7</sup>.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seseorang yang tidak pernah mengalami nyeri sebelumnya lebih tinggi daripada responden yang pernah mengalami nyeri sebelumnya. Responden yang pernah mengalami nyeri sebelumnya memiliki intensitas nyeri yang lebih rendah dibandingkan yang tidak pernah mengalami nyeri sebelumnya, karena nyeri sebelumnya berhasil dihilangkan, maka akan lebih mudah bagi individu tersebut untuk melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk menghilangkan nyeri<sup>10</sup>.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis intensitas nyeri lebih tinggi pada seseorang yang belum pernah mempunyai pengalaman nyeri sebelumnya. Subyek II (Ny. M) belum pernah merasakan nyeri seperti yang saat ini subyek rasakan, sehingga intensitas nyeri subyek II (Ny. M) lebih tinggi daripada subyek I (Ny. I) yang sudah memiliki pengalaman nyeri sebelumnya.

## 2. Skala Nyeri Sebelum Penerapan

Pada saat penulis melakukan pengkajian skala nyeri pada subyek I (Ny. I) di hari pertama sebelum

penerapan yaitu skala 4, skala nyeri sebelum penerapan hari kedua yaitu skala 3, skala nyeri sebelum penerapan hari ketiga yaitu skala 2. Sedangkan skala nyeri pada subyek II (Ny. M) di hari pertama sebelum penerapan yaitu skala 5, skala nyeri sebelum penerapan hari kedua tetap skala 3, skala nyeri sebelum penerapan hari ketiga yaitu skala 2.

Nyeri merupakan fenomena multidimensional sehingga sulit untuk didefinisikan. Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif, dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola yang identik (sama)<sup>7</sup>. Masalah yang dapat terjadi apabila nyeri tidak teratasi yaitu akan mempengaruhi perilaku dan aktivitas sehari-hari, ditandai dengan klien sering kali meringis, mengerutkan dahi, menggigit dahi, menggigit bibir, gelisah, imobilisasi, mengalami ketegangan otot, melakukan gerakan melindungi bagian tubuh sampai dengan menghindari percakapan, menghindari kontak sosial, dan hanya fokus pada aktivitas menghilangkan nyeri, klien kurang berpartisipasi dalam aktivitas rutin, seperti mengalami kesulitan dalam melakukan tindakan kebersihan normal serta dapat mengganggu aktivitas sosial dan hubungan seksual<sup>8</sup>. Salah satu penatalaksanaan nyeri yang dapat dilakukan yaitu

imajinasi terpimpin (*guided imagery*)<sup>9</sup>.

### 3. Skala Nyeri Setelah Penerapan

Skala nyeri kedua subyek setelah penerapan mengalami penurunan, yaitu skala nyeri subyek I (Ny. I) pada hari pertama menjadi skala 2, hari kedua menjadi skala 2, dan hari ketiga menjadi skala 1. Sedangkan skala nyeri subyek II (Ny. M) setelah pada hari pertama menjadi skala 3, hari kedua menjadi skala 2, dan hari ketiga menjadi skala 1.

*Guided imagery* adalah suatu relaksasi menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman<sup>1</sup>.

Manfaat *guided imagery* diantaranya untuk mengontrol atau mengurangi nyeri, untuk mencapai ketenangan dan ketentraman, imajinasi juga membantu dalam pengobatan kondisi kronis seperti asma, hipertensi, gangguan fungsi berkemih, sindrom premenstruasi dan menstruasi, gangguan gastrointestinal seperti *irritable bowel syndrome*, *ulcerative colitis*, dan *rheumatoid arthritis*<sup>9</sup>.

Fisiologi *guided imagery* terhadap nyeri yaitu relaksasi dengan teknik *guided imagery* akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya. Dengan melakukan nafas dalam secara perlahan, tubuh akan

menjadi lebih rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus sebagian lagi dikirim ke korteks serebri. Sehingga pada korteks serebri akan terjadi asosiasi penginderaan. Pada hipotalamus hal-hal yang menyenangkan akan diproses menjadi sebuah memori. Ketika terdapat rangsangan berupa imajinasi yang menyenangkan memori yang tersimpan akan muncul kembali dan menimbulkan suatu persepsi, dari hipotalamus rangsangan yang telah mempunyai makna dikirim ke amigdala yang akan membentuk pada respon yang sesuai dengan makna rangsangan yang diterima. Sehingga subjek akan lebih mudah untuk mengasosiasikan dirinya dalam menurunkan sensasi nyeri yang dialami<sup>11</sup>.

Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian sebelumnya tentang efektivitas penerapan *guided imagery* terhadap penurunan rasa nyeri pasien gastritis, menunjukkan bahwa *guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri pada pasien gastritis dengan nilai *p value* 0,000<sup>12</sup>.

Penelitian lain tentang efektivitas terapi imajinasi terbimbing dan terapi musik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi apendektomi akut di ruang rawat bedah RSUD dr. Achmad Darwis Suliki, menunjukkan bahwa terapi imajinasi terbimbing dan terapi musik efektif dalam

menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi apendektomi dengan nilai *p value* 0,000<sup>2</sup>.

Hasil penelitian selanjutnya tentang penerapan terapi *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi apendektomi di RSUD RA Kartini Jepara, selama 15 menit dilakukan 2 kali sehari dalam 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi *guided imagery* efektif dalam penurunan nyeri<sup>11</sup>.

Berdasarkan hasil penerapan *guided imagery* selama 3 hari terjadi penurunan intensitas nyeri pada kedua subyek. Hal ini terjadi karena *guided imagery* akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya. Dengan melakukan nafas dalam secara perlahan, tubuh akan menjadi lebih rileks. Sehingga subjek akan lebih mudah untuk mengasosiasikan dirinya dalam menurunkan sensasi nyeri yang dialami.

## KESIMPULAN

Skala nyeri kedua subyek setelah penerapan *guided imagery* selama 3 hari mengalami penurunan, yaitu menjadi skala 1.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Muttaqin, A. (2011). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Amelia, R., Labellapansa, A., & Siswanto, A. (2018). *Sistem Pakar Sebagai Alat Bantu Untuk Pendekatan*

- Diagnosis Penyakit Thalasemia Pada Anak Menggunakan Metode Dempster-Shafer. *IT Journal Research and Development*, 2(2), 14-23.
3. Lingga, L. (2012). *Health Secret of Pepper*. Jakarta: Gramedia.
  4. Kemenkes RI. (2019). *Hari Talasemia Sedunia 2019 : Putuskan Mata Rantai Talasemia Mayor*-Direktorat P2PTM.
  5. Maresa, T., & Salmiyati, S. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dan Keteraturan Pola Makan Dengan Terjadinya Dispepsia Pada Usia Produktif Di Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
  6. Medikal Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2020). *10 Besar Penyakit Rawat Inap di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro*.
  7. Black, J M & Hawks, J H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Buku 1*. Jakarta : Salemba Medika.
  8. Mubarak, W H., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
  9. Potter, P A & Perry, A G. (2010). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Buku 2 Edisi 7*. alih Bahasa: Nggie, A F & Albar, M. Jakarta: Salemba Medika.
  10. Wijaya, I. P. A. (2014). Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen Dalam Konteks Asuhan Keperawatan di RSUD. Badung Bali. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 76598.
  11. Udkhiyah, A., & Jamaludin, J. (2020). Penerapan Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendektomi Di RSUD RA Kartini Jepara. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 7(2).
  12. Sumariadi, S., et all. (2021). Efektivitas Penerapan Guided Imagery terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pasien Gastritis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 199-206.