Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 11013-11022 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi *Guided Imagery* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien *Ca Mammae*

Fadli Syamsuddin[1], Annisya Fitri Djoli[2], Ani Retni[3]
[1,2,3] Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: [1]fadlisyamsuddin@umgo.ac.id, [2]annisya12022003@gmail.com, [3]aniretni@umgo.ac.id

Abstrak

Kanker payudara (*Ca Mamae*) merupakan salah satu jenis keganasan dengan angka kejadian tertinggi pada perempuan yang tidak hanya menimbulkan beban fisik, tetapi juga memicu distres psikologis berat berupa kecemasan (ansietas). Tujuan Penelitian: untuk menganalisis asuhan keperawatan melalui penerapan intervensi non-farmakologis *Guided Imagery* (imajinasi terbimbing) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien *Ca Mamae*. Desain Penelitian: ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus pada sejumlah pasien yang mengalami kecemasan sedang hingga berat di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Pengumpulan data dilakukan melalui anamnesis, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi, serta pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner baku *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi *Guided Imagery* selama 15–20 menit per sesi dalam beberapa hari penanganan. Hasil: menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat (skor HARS berkisar antara 22 hingga 32). Setelah diberikan intervensi *Guided Imagery* secara rutin sesuai Standar Prosedur Operasional (SOP), terjadi penurunan skor kecemasan secara konsisten pada seluruh subjek menjadi kategori kecemasan ringan bahkan tidak ada kecemasan (skor HARS turun hingga kisaran 10 hingga 15). Mekanisme *Guided Imagery* terbukti efektif mengalihkan perhatian pasien, merangsang pelepasan neurotransmiter relaksasi, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis. Kesimpulan: dari studi ini adalah penerapan teknik *Guided Imagery* sangat efektif sebagai bagian dari intervensi keperawatan komplementer dalam menurunkan kecemasan pada pasien *Ca Mamae*. Intervensi ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara optimal ke dalam asuhan keperawatan onkologi sehari-hari guna meningkatkan kualitas hidup dan kenyamanan psikologis pasien.

Kata Kunci: *Ca Mamae*, Kecemasan (Ansietas), *Guided Imagery*, Asuhan Keperawatan.

Abstract

Breast cancer (Ca Mamae) is one of the types of malignancy with the highest incidence in women, which not only causes physical burdens but also triggers severe psychological distress in the form of anxiety due to the threat of the disease. The purpose: of this research is to analyze nursing care through the implementation of non-pharmacological Guided Imagery interventions on reducing anxiety. This study used a descriptive analytical method with a case study approach on several patients experiencing moderate to severe anxiety at RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe, Gorontalo City. Data collection: was carried out through anamnesis, observation, physical examination, documentation study, and measuring anxiety levels using the standard Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire before (pre-test) and after (post-test) the Guided Imagery intervention was given for 15–20 minutes per session. The results showed that most respondents were at a moderate to severe anxiety level (HARS scores ranged from 22 to 32) before receiving the intervention. After being given Guided Imagery regularly according to the Standard Operating Procedure (SOP), there was a consistent decrease in anxiety scores for all subjects, reaching mild anxiety or even no anxiety (HARS scores dropped to around 10 to 15). The mechanism of Guided Imagery proved to be effective in diverting patients' attention, stimulating the release of relaxation neurotransmitters, and reducing sympathetic nerve activity. The conclusion: of this study is that applying the Guided Imagery technique is very effective as part of complementary nursing interventions in reducing anxiety in breast cancer patients. This intervention is recommended to be optimally integrated into daily oncology nursing care to improve patients' quality of life and psychological comfort.

Keywords: *Ca Mammae, Anxiety, Guided Imagery, Nursing Care.*

Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 11013-11022 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

1. PENDAHULUAN

Kanker payudara (*Ca Mammae*) tetap menjadi salah satu tantangan kesehatan terbesar bagi perempuan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data epidemiologi terbaru, kanker payudara menempati urutan pertama terkait jumlah kasus baru dan tingkat kematian akibat kanker pada wanita (Sung et al., 2021). Ketika seorang pasien didiagnosis menderita *Ca Mammae*, mereka tidak hanya menghadapi ancaman fisik dari penyakit itu sendiri, melainkan juga beban psikologis yang masif. Salah satu manifestasi psikologis yang paling dominan muncul adalah kecemasan (ansietas) tingkat sedang hingga berat, yang dipicu oleh ketakutan akan kematian, ketidakpastian masa depan, serta kecemasan terhadap perubahan citra tubuh pasca-tindakan bedah seperti mastektomi (Hasanah & Fitri, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), kanker payudara menempati posisi pertama sebagai jenis kanker dengan insidensi tertinggi pada perempuan, dengan estimasi 2,3 juta kasus baru dan 685.000 kematian yang dilaporkan secara global pada tahun 2022 (WHO., 2024).

Di Indonesia, kanker payudara menduduki urutan pertama kanker pada perempuan. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat prevalensi kanker payudara sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk. Setiap tahunnya, diperkirakan terdapat lebih dari 65.000 kasus baru kanker payudara yang terdiagnosis di Indonesia: Kemenkes RI 2023

Di Provinsi Gorontalo, angka kejadian kanker payudara menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo mencatat bahwa kanker payudara termasuk dalam sepuluh besar penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat, sehingga memerlukan penanganan yang terstruktur dan berbasis bukti ilmiah. Dinkes Provinsi Gorontalo 2023

Berdasaarkan data rekam medic yang didapatkan di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe, kanker payudara pada tahun 2023berjumlah 377 orang, pada tahun 2024 berjumlah 364 orang, pada tahun 2025 berjumlah 310 orang, dan pada tahun 2026 jumlah kasus penyakit kanker payudara dari bulan januari sampai mai berjumlah 121 orang.

Diagnosis kanker payudara memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kondisi psikologis pasien. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pasien yang didiagnosis dengan kanker cenderung mengalami gangguan psikologis yang berat, di antaranya adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan merupakan respons emosional yang paling umum ditemukan pada pasien kanker payudara dan dapat mempengaruhi kualitas hidup serta kepatuhan pasien terhadap pengobatan (Savard, J., & Ivers, H. 2021). Kecemasan pada pasien kanker payudara dapat muncul akibat berbagai faktor, antara lain ketidakpastian mengenai prognosis penyakit, efek samping pengobatan seperti kemoterapi dan radioterapi, perubahan citra tubuh akibat mastektomi, serta ketakutan terhadap kematian. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada pasien kanker berkisar antara 10-30%, dan apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat berdampak pada penurunan sistem imun, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, serta memperburuk kondisi fisik pasien secara keseluruhan (Haber, S., & Haber, J. 2020).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menyebutkan bahwa gangguan mental emosional, termasuk kecemasan, memiliki prevalensi yang cukup tinggi di Indonesia yaitu sebesar 9,8% pada penduduk dewasa. Pada pasien yang menjalani perawatan kanker, angka ini diperkirakan jauh lebih tinggi mengingat beban psikologis yang harus ditanggung selama proses pengobatan berlangsung (Riskesdas., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah, Hendrawati, dan Mediani menyebutkan bahwa sebagian besar pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat. Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga mempengaruhi respons tubuh terhadap terapi yang diberikan, sehingga penanganan kecemasan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari asuhan keperawatan yang komprehensif (Nurhidayah 2022).

Guided Imagery merupakan teknik relaksasi yang menggunakan kekuatan imajinasi dan visualisasi mental untuk menginduksi keadaan relaksasi dan mengurangi respons stres. Teknik ini bekerja dengan cara mengarahkan pasien untuk membayangkan situasi atau tempat yang menyenangkan dan penuh kedamaian sehingga dapat mengalihkan perhatian dari stimulus yang menimbulkan kecemasan dan membantu tubuh untuk mencapai keseimbangan psikofisiologis (Dossey, B. M.,2020).

Berbagai studi telah membuktikan efektivitas *Guided Imagery* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Mulyani menunjukkan bahwa penerapan *Guided Imagery* selama 20-30 menit per sesi, dilakukan sebanyak 3-5 kali, mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi (Hidayat, R., & Mulyani, S. 2022).

Penelitian Sari dan Wahyuningsih juga memperkuat temuan tersebut, di mana penerapan *Guided Imagery* secara konsisten terbukti menurunkan skor kecemasan pada skala HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) secara bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi tersebut Temuan ini menunjukkan bahwa *Guided Imagery* merupakan intervensi yang valid dan efektif untuk diintegrasikan dalam asuhan keperawatan pasien *Ca Mamae* (Sari, D. P., & Wahyuningsih, M. 2023).

Studi lain yang dilakukan oleh Putri, Susanto, dan Rasni membuktikan bahwa *Guided Imagery* Relaxation tidak hanya efektif menurunkan kecemasan, tetapi juga mampu memperbaiki kualitas tidur pasien kanker payudara. Hal ini semakin memperkuat landasan *evidence-based practice* penerapan teknik ini dalam praktik keperawatan onkologi yang komprehensif (Putri, A. M., 2022).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul "Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi *Guided Imagery* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien *Ca Mamae*". Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti ilmiah khususnya dalam penanganan kecemasan pada pasien kanker payudara.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Rancangan *pre–post test* dilakukan dengan cara mengukur tingkat kecemasan pasien menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah diberikan terapi *Giuded Imagery* (*post-test*). Hasil pengukuran tersebut dibandingkan untuk melihat adanya penurunan kecemasan sebagai respon terhadap intervensi keperawatan.

Populasi dalam penelitian ini adallah seluruah pasien *Ca Mamae* yang mengalami kecemasan dan dirawat di RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo dengan penentuan besar sampel menggunakan teknik total sampling, seluruh anggota populasi tersebut diambil secara keseluruhan untuk dijadikan sampel penelitian. Pada kriteria inklusi yaitu pasien dengan diagnosa medis Cancer Mammae (*Ca Mammae*), mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat (berdasarkan skor pengukuran instrumen), pasien dalam kondisi sadar penuh (Compos

Mentis) dan kooperatif, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia mengikuti panduan audio/verbal *Guided Imagery* dan menjadi responden dengan menandatangani Informed Consent.

Instrumen penelitian yang digunakan pada variabel independen yaitu SOP/Lembar Kuisoner Pelaksanaan *Guided Imagery* dengan pelaksanaan (1 kali sehari) Durasi pelaksanaan (± 15–20 menit. Pada variabel dependen menggunakan Kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dengan skla ukur Skor < 14 = Tidak ada kecemasan, Skor 14–20 = Kecemasan ringan, Skor 21–27 = Kecemasan sedang, Skor 28–41 = Kecemasan berat, Skor 42–56 = Kecemasan berat sekali (panik). Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	**Usia**		
	41-50	1	10%
	51-60	8	80%
	61-70	1	10%
2	**Jenis Kelamin**		
	Laki-laki	0	0%
	Perempuan	10	100%
3	**Pnedidikan**		
	SD	1	10%
	SMP	4	40%
	SMA	4	40%
	S1	1	10%
Total		**10**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden yang diteliti berdasarkan usia yang tertinggi yaitu usia 51-60 tahun sebanyak 8 responden (80%), Karakteristik jenis kelamin menunjukkan semua responden berjenis kelamin perempuan yaitu 10 responden (100%), sedangkan karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan yang tertinggi yaitu pendidikan tingkat SMP sebanyak 4 responden (40%) dan SMA sebanyak 4 responden (40%)

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Terapi *Guided Imagery*

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Kecemasan ringan	1	10%
Kecemasan sedang	8	80%
Kecemasan berat	1	10%
Total	**10**	**100**

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan terapi guided emagery didapatkan tingkat kecemasan yang paling tertinggi adalah kategori kecemasan sedang sebanyak 8 responden (80%), kategori kecemasan berat sebanyak 1 responden (10%) dan kategori kecemasan ringan sebanyak 1 responden (10%).

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Setelah diberikan Terapi *Guided Imagery*

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Kecemasan ringan	8	80%
Kecemasan sedang	2	20%
Kecemasan berat	0	0%
Total	**10**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien setelah diberikan terapi guided emagery didapatkan tingkat kecemasan yang paling tertinggi adalah kategori kecemasan ringan sebanyak 8 responden (80%), kategori kecemasan ringan sebanyak 2 responden (20%) dan tidak terdapat responden yang berada dalam kategori kecemasan berat.

Tabel 4. Analisis Penerapan Terapi *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien *Ca Mamae*

		N	Mean Rank	Sum Of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed) *P-value*
Pre Test-Post Test	Negative Ranks	8a	4.50	.36.00	.005
	Positive Ranks	0b	.00	.00	
	Ties	2c			
	Total	**10**			

Hasil uji statistik diatas diketahui bahwa nilai N merupakan jumlah subjek atau sampel yaitu sebanyak 10 responden yang menderita *Ca Mamae*. Pada tabel diatas menunjukkan negative ranks yaitu 8 responden dimana terjadi penurunan tingkat kecemasan dari pre test-post test dengan selisih rata-rata atau mean rank yaitu 4.50, sedangkan pada tabel positif rank tidak terjadi peningkatan kecemasan dari *pre test-pos test*. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai singnifikan atau nilai *p-value* yaitu 0.005 yang berati nilai seignifikan >0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang artinya penerapan terapi *Guided Imagery* efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menderita *Ca Mamae* di Rsud. Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien *Ca Mamae* berada pada kelompok usia 51–60 tahun. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kejadian kanker payudara cenderung meningkat pada usia menjelang lanjut usia. Bertambahnya usia merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya kanker payudara karena terjadi proses degeneratif pada sel tubuh yang berlangsung secara bertahap. Seiring bertambahnya usia, kemampuan sel dalam memperbaiki kerusakan DNA mengalami penurunan sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya mutasi genetik yang memicu pertumbuhan sel kanker. Selain itu, paparan hormon estrogen dalam waktu yang lama sejak usia reproduksi juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko terjadinya kanker payudara pada kelompok usia tersebut.

Menurut *American Cancer Society* (Giaquinto et al., 2024), usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi pada kanker payudara. Risiko kanker payudara meningkat secara signifikan setelah usia 50 tahun karena terjadi perubahan biologis, penurunan sistem imun, serta akumulasi kerusakan genetik pada jaringan payudara. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan sel abnormal yang

berkembang menjadi keganasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febriyani, 2022), yang menunjukkan bahwa mayoritas pasien kanker payudara berada pada rentang usia 50–60 tahun. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa peningkatan usia berkaitan erat dengan meningkatnya risiko mutasi sel serta perubahan hormonal yang berkontribusi terhadap perkembangan kanker payudara. Demikian pula penelitian (Fadhila et al., 2024), menemukan bahwa sebagian besar pasien kanker payudara berada pada kelompok usia di atas 50 tahun sehingga usia menjadi salah satu faktor risiko yang dominan terhadap kejadian penyakit tersebut.

Selain usia, seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%). Hasil ini sesuai dengan karakteristik epidemiologi kanker payudara yang memang lebih banyak menyerang perempuan dibandingkan laki-laki. Hal tersebut disebabkan karena perempuan memiliki jaringan payudara yang berkembang secara sempurna serta dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron yang berperan dalam pertumbuhan jaringan payudara. Paparan hormon estrogen yang berlangsung dalam waktu lama diketahui dapat meningkatkan proliferasi sel payudara sehingga memperbesar risiko terjadinya perubahan sel menjadi ganas. Hal ini sejalan dengan teori (Dadheech et al., n.d.), yang menyatakan bahwa hormon estrogen memiliki peranan penting dalam proses pertumbuhan jaringan payudara. Paparan estrogen yang berlangsung terus-menerus dalam jangka waktu panjang akan meningkatkan aktivitas pembelahan sel sehingga risiko terjadinya mutasi genetik juga semakin meningkat. Apabila proses perbaikan DNA tidak berlangsung secara optimal maka perubahan sel tersebut dapat berkembang menjadi kanker payudara. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Afifah et al., 2023), yang menemukan bahwahampir seluruh pasien kanker payudara merupakan perempuan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perbedaan hormonal antara perempuan dan laki-laki merupakan penyebab utama tingginya prevalensi kanker payudara pada perempuan.

Pendidikan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah individu tersebut memperoleh informasi kesehatan, memahami penjelasan tenaga kesehatan, serta mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi masalah kesehatannya. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Rini, 2023), yang menunjukkan bahwa sebagian besar pasien kanker payudara memiliki tingkat pendidikan menengah (SMP dan SMA). Penelitian tersebut menyatakan bahwa pendidikan memengaruhi tingkat pengetahuan pasien mengenai penyakit yang dideritanya sehingga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan selama menjalani pengobatan.

Menurut Stuart (2021), kecemasan merupakan respon emosional terhadap ancaman yang dirasakan, baik ancaman nyata maupun yang dipersepsikan. Kecemasan ditandai dengan perasaan khawatir, takut, gelisah, tegang, sulit berkonsentrasi, peningkatan denyut jantung, gangguan tidur, serta berbagai gejala fisiologis lainnya. Stuart menjelaskan bahwa pada tingkat kecemasan sedang, kemampuan individu untuk memusatkan perhatian mulai menyempit sehingga individu hanya mampu berfokus pada hal-hal yang dianggap penting, sedangkan informasi lain sering kali diabaikan. Namun demikian, individu masih mampu menerima arahan serta mengikuti intervensi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sigmund Freud dalam (Nikmah & Faizun, 2022), bahwa kecemasan merupakan suatu sinyal psikologis yang muncul ketika individu merasa dirinya berada dalam situasi yang mengancam. Pada pasien dengan penyakit kronis seperti kanker payudara, ancaman tersebut dapat berupa ketakutan terhadap rasa nyeri, kehilangan fungsi tubuh, perubahan penampilan fisik, maupun kemungkinan kematian. Semakin besar ancaman yang dipersepsikan seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori keperawatan yang dikemukakan oleh Hildegard E. Peplau dalam (Nursanti, 2024), yang menjelaskan bahwa kecemasan merupakan pengalaman psikologis yang dapat memengaruhi hubungan interpersonal, kemampuan berpikir, proses belajar, dan pengambilan keputusan pasien. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam membantu pasien mengurangi kecemasan melalui hubungan terapeutik serta pemberian intervensi nonfarmakologis yang sesuai, salah satunya adalah terapi *Guided Imagery*.

Dengan demikian, tingginya tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi *Guided Imagery* merupakan kondisi yang wajar dialami oleh pasien *Ca Mamae*. Diagnosis kanker, proses pengobatan yang panjang, perubahan citra tubuh, serta ketidakpastian mengenai kesembuhan menjadi faktor utama yang memicu kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang mampu membantu pasien mengelola respon emosionalnya. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah terapi *Guided Imagery*, karena terapi ini dapat membantu pasien menciptakan perasaan rileks, mengurangi ketegangan, meningkatkan kontrol diri, serta memfokuskan pikiran pada pengalaman positif sehingga diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami pasien.

Secara fisiologis, terapi *Guided Imagery* juga memengaruhi kerja sistem limbik dan hipotalamus yang berperan dalam pengaturan emosi. Visualisasi positif merangsang pelepasan neurotransmiter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang berhubungan dengan rasa nyaman, bahagia, dan rileks. Pada saat yang sama, produksi hormon kortisol sebagai hormon stres mengalami penurunan. Kondisi tersebut menyebabkan pasien merasa lebih tenang, lebih optimis, dan lebih mampu menerima proses pengobatan yang sedang dijalani. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sinha et al., 2021), yang menunjukkan bahwa kombinasi Progressive Muscle Relaxation dan *Guided Imagery* secara signifikan menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker payudara. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Darmawan et al., 2026), yang menunjukkan bahwa penerapan Spiritual *Guided Imagery* pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan psikologis. Peneliti menjelaskan bahwa visualisasi positif yang dipadukan dengan pendekatan spiritual membantu pasien meningkatkan penerimaan terhadap penyakit, mengurangi ketakutan, serta memperkuat mekanisme koping selama menjalani pengobatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *Guided Imagery* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *Ca Mamae*. Terapi ini tidak hanya memberikan efek relaksasi secara fisiologis melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa meningkatnya rasa nyaman, harapan, dan kemampuan pasien dalam mengendalikan pikiran negatif. Oleh karena itu, *Guided Imagery* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer yang mudah dilakukan, aman, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat diterapkan secara mandiri maupun dengan bimbingan untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan pada pasien kanker payudara.

Pada penelitian ini, terapi *Guided Imagery* diberikan selama 3 hari berturut-turut sesuai dengan rencana intervensi keperawatan. Pemberian terapi secara berulang bertujuan agar responden memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan teknik relaksasi yang diberikan sehingga efek terapeutik dapat dicapai secara optimal. Setiap sesi terapi membantu pasien semakin mampu memusatkan perhatian pada instruksi relaksasi, mengendalikan pikiran negatif, serta membangun visualisasi positif yang lebih kuat. Pengulangan latihan selama tiga hari juga memberikan kesempatan bagi tubuh untuk mempertahankan respons relaksasi melalui

aktivasi sistem saraf parasimpatis secara berulang sehingga penurunan kecemasan dapat terjadi secara bertahap dan lebih stabil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sulistyarini et al., 2022), yang menemukan bahwa penerapan Spiritual *Guided Imagery* (SGI) pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mampu menurunkan kecemasan secara nyata. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa visualisasi positif yang dipadukan dengan pendekatan spiritual membuat pasien merasa lebih tenang, lebih menerima kondisi penyakitnya, dan memiliki harapan yang lebih baik terhadap proses pengobatan. Peneliti juga menyatakan bahwa terapi *Guided Imagery* mudah diterapkan oleh perawat karena tidak memerlukan alat khusus, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat dilakukan bersamaan dengan tindakan keperawatan lainnya.

Menurut (Benson & Klipper, 2018), *Guided Imagery* merupakan salah satu terapi komplementer berbasis mind-body therapy yang memanfaatkan kemampuan seseorang dalam membentuk gambaran mental positif untuk memengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis tubuh. Terapi ini bekerja melalui hubungan antara otak, sistem saraf, sistem endokrin, dan sistem imun. Ketika individu membayangkan suatu kondisi yang menyenangkan, otak akan menginterpretasikan gambaran tersebut sebagai pengalaman nyata sehingga memicu pelepasan neurotransmiter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin. Neurotransmiter tersebut berfungsi meningkatkan rasa nyaman, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi kecemasan dan stres. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Benson & Klipper, 2018) melalui teori Relaxation Response yang menjelaskan bahwa berbagai teknik relaksasi, termasuk *Guided Imagery*, mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menghasilkan keadaan rileks. Aktivasi sistem saraf parasimpatis menyebabkan penurunan denyut jantung, frekuensi napas, tekanan darah, ketegangan otot, konsumsi oksigen, serta produksi hormon stres seperti kortisol dan katekolamin. Sebaliknya, tubuh akan meningkatkan produksi hormon endorfin yang memberikan efek nyaman dan tenang. Oleh karena itu, pasien menjadi lebih mampu mengendalikan respon emosional terhadap stres yang ditimbulkan oleh penyakit kanker maupun proses pengobatan yang dijalani. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sulistyarini et al., 2022) yang menemukan bahwa penerapan Spiritual *Guided Imagery* (SGI) pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mampu menurunkan kecemasan secara nyata. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa visualisasi positif yang dipadukan dengan pendekatan spiritual membuat pasien merasa lebih tenang, lebih menerima kondisi penyakitnya, dan memiliki harapan yang lebih baik terhadap proses pengobatan. Peneliti juga menyatakan bahwa terapi *Guided Imagery* mudah diterapkan oleh perawat karena tidak memerlukan alat khusus, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat dilakukan bersamaan dengan tindakan keperawatan lainnya. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh (Darmawan et al., 2026), menunjukkan bahwa intervensi berbasis musik dan *Guided Imagery* memberikan manfaat yang signifikan terhadap luaran psikologis pasien kanker payudara. Kajian sistematis tersebut melaporkan bahwa terapi *Guided Imagery* mampu mengurangi kecemasan, depresi, dan stres emosional sehingga pasien lebih siap menjalani pengobatan serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Dengan demikian, keberhasilan terapi *Guided Imagery* dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan sedang sehingga masih mampu mengikuti instruksi terapi dengan baik. Kedua, terapi dilakukan dalam suasana yang tenang sehingga membantu pasien berkonsentrasi selama proses visualisasi. Ketiga, pasien menunjukkan sikap kooperatif dan memiliki motivasi untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan selama menjalani pengobatan. Kondisi tersebut memungkinkan responden memperoleh manfaat maksimal dari terapi yang diberikan. Meskipun demikian,

masih terdapat dua responden yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor individual seperti kemampuan berkonsentrasi, pengalaman pribadi terhadap penyakit, tingkat penerimaan terhadap diagnosis kanker, dukungan keluarga, maupun kondisi psikologis masing-masing pasien yang berbeda. membuktikan bahwa terapi *Guided Imagery* merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *Ca Mamae*. Selain mudah diterapkan, terapi ini tidak memerlukan biaya yang besar, aman, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat dilakukan secara mandiri setelah pasien memperoleh edukasi dari perawat. Oleh karena itu, terapi *Guided Imagery* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien kanker payudara untuk membantu mengatasi masalah psikologis, khususnya kecemasan selama menjalani proses pengobatan (Irwansjah et al., 2025).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yaitu hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai *p-value* = 0,005 (p > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan terapi *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien *Ca Mamae* di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti terapi *Guided Imagery* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada pihak di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga kepada dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo atas bimbingan, masukan dan motivasi yang diberikan selama penelitian ini berlangsung. Apresiasi yang tulus juga diberikan kepada seluruh responden yang bersedia berpartisipasi, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terakhir, terima kasih untuk orang tua dan semua pihak yang membantu dalam penelitian ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Afifah, S. N., Suhartati, S., & Hernanda, P. Y. (2023). Review sistematik analisa keterkaitan faktor hormonal terhadap risiko terjadinya kanker payudara pada wanita. Prosiding Seminar Nasional COSMIC Kedokteran, 1, 1–28.

Benson, H., & Klipper, M. Z. (2018). The Relaxation Response. New York: William Morrow and Company. Inc.

Dadheech, S., Makasare, N. P., Vyas, D. H., Khan, F., Ananda, M. S., & Bajwa, T. S. (n.d.). Nursing Management of Patients With Chronic Illness: A Review of Best Practices In Medical-Surgical Units. International Journal of Environmental Sciences, 11(23s), 2025.

Darmawan, L. G. W. R., Sukartini, T., & Suarilah, I. (2026). Music and *Guided Imagery*-Based Interventions for Psychological Outcomes in Breast Cancer Patients: A Systematic Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 19(1), 181–192.

Dossey, B., & Keegan, L. (2018). Holistic nursing: A handbook for practice. Jones & Bartlett Learning.

Fadhila, S. R., Karyus, A., Setiaji, B., Irianto, S. E., Za'im, A., & Nonasri, F. G. (2024). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kanker Payudara Pada Wanita di Klinik Bintang Ki Maja Lampung. *Malahayati Nursing Journal,* 6(8), 3126–3147.

Febriyani, N. O. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) DENGAN DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA PADA WANITA USIA SUBUR (WUS). Universitas dr. SOEBANDI.

Giaquinto, A. N., Sung, H., Newman, L. A., Freedman, R. A., Smith, R. A., Star, J., Jemal, A., & Siegel, R. L. (2024). Breast cancer statistics 2024. CA: A Cancer Journal for Clinicians, 74(6), 477–495.

Irwansjah, N., Amir, H., Putri, S. H. S., & Marini, E. (2025). Implementation of *Guided Imagery* to Reduce Anxiety in Patients with Breast Cancer. *An Idea Nursing Journal,* 4(02), 93–99.

Nikmah, M., & Faizun, M. (2022). Aspek Kecemasan (Anxitas) dalam Puisi Al-Kulira Karya Nazek Al-Malaika (Kajian Psikologi Sastra). Tsaqofiya: *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab*, 4(1), 28–44.

Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan Rineka Cipta.

Nursanti, I. (2024). Teori Keperawatan Hildegard E Peplau dan Aplikasinya pada Kasus Gangguan Jiwa. SAINTEKES: *Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 3(1), 57–64.

Pratiwi, S. R., Widianti, E., & Solehati, T. (2017). Gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan pasien kanker payudara dalam menjalani kemoterapi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2), 167–174.

Rini, A. N. Y. (2023). KORELASI DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA PENDERITA KANKER PAYUDARA Studi Observasional Analitik di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Sinha, M. K., Barman, A., Goyal, M., & Patra, S. (2021). Progressive muscle relaxation and *Guided Imagery* in breast cancer: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. In*dian Journal of Palliative Care,* 27(2), 336.

Stuart, G. W. (2021). Principles and practice of psychiatric nursing-e-book: principles and practice of psychiatric nursing-e-book. Elsevier Health Sciences.

Sulistyarini, W. D., Kusuma, A. I., Abdullah, R. S. D., & Siska, E. M. (2022). Implementasi Intervensi Spritual *Guided Imagery* (Sgi) Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi: Studi Kasus Dan Studi Literatur: The Impact of Spiritual *Guided Imagery* (SGI) Intervention on anxiety in *Ca Mammae* Patients undergoing chemotherapy: Case Study and Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan* (Scientific Journal of Nursing), 8(2), 427–437.