

Pengaruh Pemberian Terapi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien *Post Operasi* Di Ruang Bedah RSUD dr. Soedirman Kebumen

Wahyu Saputro¹, Magenda Bisma Yudha², Amelia Andini³

^{1,2,3} Universitas Harapan Bangsa

Email: wahyusaputro315@gmail.com

Abstrak

Prosedur bedah sering menimbulkan nyeri pasca operasi yang dapat memengaruhi kenyamanan dan proses penyembuhan pasien. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri adalah terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*). Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *guided imagery* terhadap intensitas nyeri pasien *post operasi* di RSUD dr. Soedirman Kebumen. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental one group pretest-posttest dengan 121 responden yang dirawat pada 19 Mei–27 Juni 2025 di Bangsal Teratai. Hasil menunjukkan mayoritas responden berusia 56–65 tahun (31,4%) dan berjenis kelamin perempuan (64,5%). Sebelum intervensi, sebagian besar mengalami nyeri sedang (75,2%), sedangkan setelah diberikan terapi mayoritas mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (84,3%). Uji statistik diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan terapi *guided imagery* dalam menurunkan nyeri *post operasi*. Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif non-farmakologis untuk manajemen nyeri.

Kata kunci: *Guided Imagery*, Manajemen Nyeri, Nyeri *Post Operasi*

Abstract

Surgical procedures often cause postoperative pain that can affect patient comfort and the healing process. One non-pharmacological method for reducing pain is guided imagery therapy. This study aims to determine the effect of guided imagery on the intensity of pain in post-operative patients at Dr. Soedirman General Hospital in Kebumen. The study design used a pre-experimental one-group pretest-posttest with 121 respondents who were treated from May 19 to June 27, 2025, at the Teratai Ward. The results showed that the majority of respondents were aged 56–65 years (31.4%) and female (64.5%). Before the intervention, most experienced moderate pain (75.2%), while after the therapy, the majority experienced a decrease to mild pain (84.3%). The statistical test yielded $p = 0.000$ ($p < 0.05$), so it can be concluded that guided imagery therapy has a significant effect in reducing post-operative pain. This therapy can be recommended as a non-pharmacological alternative for pain management.

Keywords: *Guided Imagery*, Pain Management, Post-Operative Pain

1. PENDAHULUAN

Prosedur bedah dilakukan dengan membuat sayatan untuk mengekspos bagian tubuh, memperbaikinya, lalu menutup luka dengan jahitan [1]. Menurut Putri & Martin (2023) menyatakan bahwa prosedur bedah bertujuan untuk mendiagnosis, mengobati, atau memperbaiki kondisi tubuh yang tidak dapat ditangani melalui metode non-bedah [2]. *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 melaporkan adanya peningkatan signifikan jumlah tindakan bedah secara global, diperkirakan 165 juta operasi dilakukan setiap tahun. Pada tahun 2020 jumlah tersebut mencapai 234 juta pasien di seluruh dunia dengan Indonesia menyumbang sekitar 1,2 juta kasus operasi. Data Kemenkes (2021) menunjukkan operasi menempati urutan ke-11 pengobatan di Indonesia dengan 32% berupa pembedahan elektif. Di RS Medika Stannia, jumlah operasi Bedah Umum relatif stabil yaitu 1.189 (2019), 1.201 (2020), dan 1.198 (2021)

[3]. Data RS Islam Purwokerto menunjukkan jumlah kasus pembedahan relatif stabil pada Agustus–Oktober 2022, yaitu 149 kasus pada Agustus, 165 kasus pada September, dan 163 kasus pada Oktober [4].

Post operasi merupakan kelanjutan perawatan pra dan intra operasi. Fase ini berlangsung sejak pasien masuk ruang pemulihan hingga evaluasi di rumah. Fokus utama perawatan pada fase ini adalah memantau efek anestesi, menjaga stabilitas fungsi vital, serta mencegah terjadinya komplikasi [5]. Operasi menimbulkan trauma jaringan yang dapat menyebabkan nyeri [6]. Nyeri adalah pengalaman tidak menyenangkan akibat adanya cedera jaringan. Periode pasca operasi berlangsung sejak pasien berada di ruang pemulihan hingga evaluasi medis berikutnya [7]. Salah satu masalah pasca operasi adalah nyeri akibat kerusakan jaringan yang mengekspos kulit dan mengaktifkan saraf sensorik. Impuls dari saraf ini menuju tanduk posterior sumsum tulang belakang hingga otak, memunculkan persepsi nyeri. Proses ini diperkuat oleh pelepasan mediator kimia, di antaranya prostaglandin, histamin, serotonin, bradikinin, asetilkolin, substansi P, dan leukotrien [8].

Nyeri diklasifikasikan menjadi akut dan kronis. Keduanya memerlukan penanganan berbeda. Nyeri kronis tidak selalu terkait trauma maupun gangguan sistemik yang teridentifikasi, dapat berlangsung tiga bulan atau lebih, serta sering kali penyebab pastinya tidak diketahui [9]. Manajemen nyeri mencakup metode farmakologis, seperti penggunaan analgesik non-opioid (Aspirin, Paracetamol, Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac) maupun opioid (Morfin, Oksikodon, Hidrokodon, Fentanil, Kodein), serta metode non-farmakologis seperti terapi imajinasi terbimbing. Terapi ini memanfaatkan kekuatan pikiran sadar dan bawah sadar untuk menghadirkan visualisasi menenangkan sehingga membantu mengurangi intensitas nyeri pasca operasi [10].

Penggunaan terapi imajinasi terbimbing memengaruhi sistem saraf otonom dengan menciptakan kondisi relaksasi. Relaksasi ini merangsang hipotalamus untuk melepaskan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF), yang memicu kelenjar pituitari menghasilkan *Proopiomelanocortin* (POMC). Selanjutnya akan meningkatkan produksi enkephalin oleh medula adrenal dan endorfin oleh pituitari. Endorfin dan enkephalin berfungsi sebagai neurotransmitter yang menimbulkan perasaan nyaman, sehingga pasien lebih mampu mengontrol dan mengurangi nyeri [11]. Penelitian Eliagita *et al.*, (2022) menunjukkan rata-rata nyeri ibu pasca operasi caesar menurun dari 5,94 menjadi 3,31 setelah terapi *guided imagery* dengan hasil signifikan ($p = 0,000$). Penelitian Isti (2022) membuktikan *guided imagery* berpengaruh signifikan ($p = 0,000$) dalam menurunkan nyeri kronis pada pasien di RS Paru Respira.

Berdasarkan pra-survei pada 23 November 2024, tercatat 524 pasien mengalami nyeri pasca operasi di RSUD dr. Soedirman Kebumen selama Agustus–Oktober 2024 dengan rata-rata 174 pasien per bulan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas terapi *guided imagery* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien pasca operasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di Bangsal Teratai RSUD dr. Soedirman Kebumen pada tanggal 19 Mei–27 Juni 2025 dengan populasi seluruh pasien pasca operasi, rata-rata 174 pasien per bulan. Sampel 121 responden ditentukan dengan rumus Slovin (5%). Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental one group pretest-posttest dengan instrumen berupa lembar observasi dan kuesioner NRS untuk menilai nyeri. Data dianalisis secara univariat dan bivariat setelah melalui tahap editing, coding, entry, dan tabulasi.

3. HASIL

3.1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Kategori Responden	f	%
Usia		
Remaja Akhir (17-25 tahun)	2	1,7
Dewasa Awal (26-35 tahun)	23	19
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	26	21,5
Lansia Awal (46-55 tahun)	32	26,4
Lansia Akhir (56-65 tahun)	38	31,4
Jenis Kelamin		
Laki – laki	43	35,5
Perempuan	78	64,5
Total	121	100

Tabel 1 dapat diuraikan bahwa usia responden sebagian besar berusia 56-65 tahun (Lansia akhir) sejumlah 38 orang (31,4%), dan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sejumlah 78 orang (64,5%).

3.2. Gambaran Intensitas Nyeri pada Pemberian *Guided Imagery*

Tabel 2. Distribusi intensitas nyeri sebelum pemberian *guided imagery*

Kategori Responden	f	%
Nyeri Ringan (Nilai 1-3)	30	24,8
Nyeri Sedang (Nilai 4-6)	91	75,2
Total	121	100

Pada tabel 2 diperoleh tingkat nyeri responden sebelum diberikan intervensi mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 91 orang (75,2%) dan 30 orang (24,8%) mengalami nyeri ringan.

Tabel 3. Distribusi skala nyeri sesudah pemberian *guided imagery*

Kategori Responden	5. f	6. %
Tidak Nyeri (Nilai 0)	19	15,7
Nyeri Ringan (Nilai 1-3)	102	84,3
Total	10. 121	11. 100,0

Berdasarkan tabel 3 diperoleh penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi sebanyak 102 orang (84,3%) mengalami nyeri ringan dan 19 orang (15,7%) tidak mengalami nyeri.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test	
Z	. -10,208
Asymp.sig.	. 0,000

Tabel 4 berdasarkan uji Wilcoxon ($Z = -10,208$, $p < 0,05$) membuktikan adanya penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah terapi *guided imagery*.

Tabel 5. Hasil output rank uji wilcoxon

Output Rank Uji Wilcoxon				
	Keterangan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi	Negative Ranks	107	54,00	. 5778,00
	Positive Ranks	0	0,00	. 0,00
	Ties	14		.
	Total	121		.

Berdasarkan tabel 5 pada output *Rank Uji Wilcoxon Signed Rank Test*, terdapat 107 *negative ranks*, yang berarti 107 responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan terapi *guided imagery*. Tidak ditemukan *positive ranks* (0 responden), sehingga tidak ada pasien yang mengalami peningkatan nyeri setelah terapi. Sementara itu, terdapat 14 ties yaitu responden yang tidak mengalami perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 usia responden paling banyak berusia 56-65 (lansia akhir) sejumlah 38 responden (31,4%). Berbeda dengan penelitian Sulema (2024) menunjukkan mayoritas responden berusia 36-45 tahun (25,0%) [12]. Usia menjadi faktor penting dalam memengaruhi toleransi, reaksi, dan ekspresi nyeri. Seiring pertambahan usia, terjadi peningkatan toleransi nyeri karena perbedaan perkembangan antar kelompok usia berpengaruh pada cara seseorang merespons rasa nyeri [13]. Pada kelompok usia 46-65 tahun terjadi penurunan fungsi tubuh serta kondisi psikologis. Hal ini menyebabkan kemampuan menahan nyeri pasca operasi berkurang dan pasien lebih mudah mengeluh terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan [14].

Tabel 1 mendapatkan jenis kelamin terbanyak pada responden adalah perempuan yaitu sebanyak 78 orang (64,5%). Selaras dengan penelitian La Ede *et al.*, (2024) menunjukkan sebanyak 15 orang pasien post operasi berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin memiliki peran penting terhadap persepsi nyeri. Laki-laki cenderung memiliki toleransi nyeri lebih tinggi dibanding perempuan. Pada perempuan, hormon estrogen yang bersifat pronosiseptif serta progesteron yang menurunkan ambang batas nyeri menyebabkan sensitivitas nyeri lebih tinggi. Selain itu, faktor psikologis turut memengaruhi perilaku dalam merespons nyeri [15].

Gambaran Nyeri Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi *Guided Imagery*

Tabel 2 diperoleh tingkat nyeri post operasi responden sebelum diberikan intervensi sebanyak 91 orang (75,2%) dan 30 orang (24,8%) nyeri ringan. Penelitian Isti (2022) mengatakan mayoritas responden mengalami nyeri sedang (65,2%) dan (44,8%) memiliki nyeri ringan. Sejalan juga dengan Liliana *et al.*, (2024) menunjukan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak (47,5%) dan nyeri ringan sebanyak (5%). Salah satu masalah pasca pembedahan adalah nyeri akibat kerusakan jaringan. Impuls nyeri dari kulit terbuka dikirim melalui saraf sensoris ke cornu posterior medula spinalis, lalu diteruskan ke otak hingga menimbulkan persepsi nyeri [16]. Setiap pasien memiliki respon nyeri berbeda, tergantung kemampuan individu dalam mempersepsikan nyeri. Faktor ini menyebabkan intensitas nyeri yang dirasakan tidak sama meski menghadapi stimulus yang sama [17].

Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Teknik Relaksasi *Guided Imagery*

Tabel 3 diperoleh hasil penurunan tingkat nyeri post operasi setelah diberikan intervensi yaitu 102 responden nyeri ringan (84,3%) dan 19 responden menjadi tidak nyeri. Penelitian Liliana *et al.*, (2024) menunjukkan terapi *guided imagery* menurunkan nyeri dengan 65% pasien mengalami nyeri ringan dan 35% nyeri sedang [18]. Sejalan dengan penelitian Sumariadi *et al.*, (2021) mengatakan bahwa tingkat nyeri post operasi mengalami penurunan sebanyak (10,59%) nyeri sedang dan (89,41%) nyeri ringan [19]. Peneliti berpendapat bahwa *guided imagery* dapat mengurangi nyeri dengan cara membawa pasien membayangkan pemandangan indah atau tempat favorit, sehingga timbul rasa rileks dan perhatian terhadap nyeri berkurang.

Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi

Tabel 4 analisis uji Wilcoxon menghasilkan $p=0,000$ ($<0,05$), memperlihatkan *guided imagery* efektif dalam menurunkan nyeri post operasi. Penelitian Sumariadi *et al.*, (2021) melaporkan bahwa adanya penurunan tingkat nyeri dari kategori sedang (55,29%) menjadi ringan (89,41%). Penelitian Putri *et al.*, (2024) juga menemukan pengaruh signifikan *guided imagery* terhadap nyeri pasca operasi SC dengan $p=0,000$.

Guided imagery adalah imajinasi terarah yang menimbulkan relaksasi dan mengurangi nyeri. Rangsangan imajinasi menyenangkan diproses melalui thalamus, hipotalamus, amigdala, dan korteks serebri, membentuk asosiasi sensorik dan memori positif sehingga persepsi nyeri berkurang [20]. *Guided imagery* menurunkan nyeri dengan merangsang pelepasan endorfin melalui sistem kontrol desendens. diajak membayangkan hal-hal yang menyenangkan, dipandu oleh suara terapis yang diproses melalui sistem pendengaran hingga dimengerti otak. Selanjutnya, hipotalamus menstimulasi hipofise anterior untuk menghasilkan endorfin. Endorfin bertindak sebagai penghambat impuls nyeri menuju sistem saraf pusat, sehingga menimbulkan rasa rileks sekaligus mengurangi nyeri [21].

Endorfin sering disebut “hormon kebahagiaan” karena mampu menimbulkan euforia dan menurunkan persepsi nyeri. Saat tubuh mengalami nyeri atau stres, sistem saraf pusat memproduksi endorfin sebagai mekanisme pertahanan alami. Endorfin kemudian berikatan dengan reseptor opiat di otak dan saraf, sama seperti obat analgesik seperti morfin. Proses ini menekan transmisi sinyal nyeri sehingga rasa nyeri berkurang [22].

Penelitian menunjukkan terapi relaksasi *guided imagery* terbukti efektif menurunkan nyeri pasca operasi. Dengan demikian, terapi ini dapat diterapkan sebagai metode nonfarmakologis yang optimal dalam mengatasi nyeri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di ruang bedah RSUD dr. Soedirman Kebumen dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pasien post operasi berusia 56–65 tahun sebanyak 38 responden (31,4%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 78 responden (64,5%). Hasil intervensi sebelum diberikan terapi *guided imagery* mayoritas pasien merasakan nyeri sedang sebesar 91 responden (75,2%), namun setelah intervensi mengalami penurunan menjadi nyeri ringan sebesar 102 responden (84,3%). Analisis statistik menunjukkan hasil signifikan ($p=0,000 < 0,05$) terhadap penurunan tingkat nyeri setelah terapi *guided imagery*.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Krisyani, *Pengaruh Penerapan SOP Perawatan Luka terhadap Kejadian Infeksi Daerah Post Operasi Laparotomi di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal*. Doctoral dissertation, Universitas Bhamada Slawi, 2024.

- [2] S. B. Putri and W. Martin, "Faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pasien pre-operasi mayor di ruang rawat inap bedah," *Nan Tongga Health and Nursing*, vol. 14, no. 1, pp. 60–67, 2023, doi: 10.59963/nthn.v14i1.119.
- [3] F. S. Romadhona, R. B. Anggraini, and Kurniawan, "Hubungan umur, kadar hemoglobin dan penyakit diabetes melitus dengan lama penyembuhan luka operasi pada pasien post operasi bedah umum," *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, vol. 4, no. 1, pp. 37–48, 2023.
- [4] C. N. Giana, S. Mixrova, and A. Burhan, "Perbedaan implementasi informasi booklet dan video education terhadap tingkat kecemasan pada pasien dewasa pre anestesi di RSI Purwokerto," *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi*, vol. 2, no. 4, pp. 376–385, 2024.
- [5] D. N. H. Saputro, R. Prameswari, M. A. S. Doa, J. J. Wowe, and Baun, "Intervensi keperawatan terhadap waktu pulih sadar pada pasien post operasi: Literature review," *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, vol. 13, no. 4, pp. 35–38, 2022.
- [6] F. A. Mahmudi, "Terapi musik sebagai metode untuk menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi: A literature review," *Nursing Sciences Journal*, vol. 4, no. 2, pp. 58–64, 2020.
- [7] R. Agustin, M. T. Koeryaman, and I. A. DA, "Gambaran tingkat cemas, mobilisasi, dan nyeri pada ibu post operasi sectio sesarea di RSUD dr. Slamet Garut," *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, vol. 20, no. 2, p. 223, 2020, doi: 10.36465/jkbth.v20i2.613.
- [8] Malorung and Anggrita, "Penerapan kompres dingin untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro," *Cendikia Muda*, vol. 2, pp. 162–167, 2022.
- [9] S. Suryati *et al.*, *Perawatan Pasien Dewasa dengan Nyeri Akut dan Nyeri Kronis*. PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2025.
- [10] S. Indriani and I. Y. Darma, "Pengaruh pemberian terapi guided imagery terhadap perubahan intensitas nyeri ibu bersalin post sectio caesarea di Rumah Sakit Bersalin di Kota Padang," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 21, no. 3, p. 1173, 2021, doi: 10.33087/jiubj.v21i3.1680.
- [11] A. W. Rahman, *Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparotomy di RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro Lampung Tahun 2023*. Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, 2023.
- [12] M. O. P. Sulema, R. Purwanto, S. M. Pateda, Irmawati, and C. Wahjudi, "Gambaran intensitas nyeri pasca operasi ortopedi di Rumah Sakit Aloe Saboe," *Jambura Axon Journal*, vol. 1, no. 1, pp. 44–55, 2024. [Online]. Available: <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/axon/article/download/29252/pdf>
- [13] S. Sulastri, K. A. Erika, and R. Rachmawaty, "Efektivitas teknik guided imagery dalam menurunkan nyeri terhadap kadar endorfin pada pasien breast cancer," *Jurnal Keperawatan*, vol. 17, no. 1, pp. 153–164, 2025.
- [14] A. Sulistianingrum, M. Suandika, and W. Sukmaningtyas, "Gambaran kenyamanan dan kualitas tidur pada pasien pasca operasi," *British Medical Journal*, vol. 2, no. 5474, pp. 1333–1336, 2020.
- [15] H. B. Hidayati *et al.*, "Pengaruh usia dan jenis kelamin pada skala nyeri pasien trigeminal neuralgia," *Aksona*, vol. 1, no. 2, pp. 53–56, 2022, doi: 10.20473/aksona.v1i2.149.
- [16] A. Malorung, A. Inayati, and S. A. Sari, "Penerapan kompres dingin untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro," *Jurnal Cendikia Muda*, vol. 2, no. 2, pp. 162–167, 2022.
- [17] L. Aini and R. Reskita, "Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien fraktur," *Jurnal Kesehatan*, vol. 9, no. 2, pp. 262–266, 2018.
- [18] N. Liliana, I. Karuniadi, Purnamayanthi, and N. Sumawati, "Pengaruh terapi guided

- imagery terhadap nyeri post operasi sectio caesarea di RSUD Sanjiwani Gianyar,” *Journal Center of Research Publication in Nursing*, vol. 8, pp. 23–33, 2024.
- [19] S. Sumariadi, D. Simamora, L. Y. Nasution, R. Hidayat, and S. Sunarti, “Efektivitas penerapan guided imagery terhadap penurunan rasa nyeri pasien gastritis,” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 3, no. 1, pp. 199–206, 2021, doi: 10.37287/jppp.v3i1.389.
- [20] Ningsih, “Penerapan terapi guided imagery terhadap perubahan skala nyeri post sectio caesarea di ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen,” *Jurnal Bidan Pintar*, vol. 2, no. 2, pp. 257–269, 2021.
- [21] R. H. Z. Latifah, I. Silvitasari, and N. Utami, “Penerapan terapi guided imagery terhadap perubahan skala nyeri post sectio caesarea di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, vol. 2, no. 8, pp. 219–226, 2023.
- [22] Y. Jamil, *Perbedaan Teknik Massage Counterpressure dan Massage Efflurage terhadap Kadar Endorphin dan Derajat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Hasanuddin, 2023.