



PENERAPAN TEKNIK GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN NYERI PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA

Arista Dian Elly Nurmariana¹, M. Faelasuf², Raras Utami¹, Niken Sukesi³

¹RS KAJEN PEKALONGAN, Jl. Raya Karanganyar No.36, Mlatensatu, Karanganyar, Karanganyar, Pekalongan, Jawa Tengah 51182, Indonesia

²Puskesmas Wonopringgo, Jalan No.112 A, Blumbang, Pegaden Tengah, Wonopringgo, Pekalongan, Jawa Tengah 51181, Indonesia

³Proram Studi Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia

*nikensukesi2004@gmail.com

ABSTRAK

Operasi caesar seringkali menimbulkan beberapa keluhan, salah satunya adalah nyeri di area insisi atau bekas sayatan di dinding perut. Jika nyeri pasca operasi tidak segera diatasi, hal ini memicu reaksi fisik dan psikologis ibu pascapersalinan. Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan pengaruh terapi guide imagery terhadap perubahan skala nyeri pasien pasca operasi caesar. Metode ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus, di mana terapi guide imagery diterapkan sekali sehari selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit. Hasil penelitian menunjukkan terapi guide imagery mempunyai pengaruh terhadap perubahan skala nyeri pasca operasi caesar, sehingga nyeri akut dialami ibu berkurang. Kesimpulannya, terapi guide imagery efektif dalam mengurangi nyeri pasca operasi caesar pasien dengan nyeri akut dan dikembangkan penelitian selanjutnya.

Kata kunci: nyeri akut; sectio caesarea; terapi guided imagery

APPLICATION OF GUIDED IMAGERY TECHNIQUES TO REDUCE PAIN IN POST CAESAREAN SECTION PATIENTS

ABSTRACT

Caesarean delivery often causes several complaints, including pain at the incision site or in the abdominal wall. If left untreated, post-operative pain can trigger physical and psychological responses in postpartum mothers. Objective: To describe the effect of guided imagery therapy on changes in pain scale after cesarean section. Method: A descriptive case study approach was used, with a focus on implementing guided imagery therapy once a day for 3 days, with each session lasting 10-15 minutes. Results: Guided imagery therapy was found to influence the reduction of the post-cesarean pain scale, helping to relieve the acute pain experienced by the mother. Conclusion: Guided imagery therapy is effective in reducing acute pain in post-cesarean patients and has potential for further research.

Keywords: acute pain; guided imagery therapy; sectio caesarea

PENDAHULUAN

Sectio caesarea adalah prosedur pembedahan melibatkan sayatan dinding depan rahim membantu mengeluarkan bayi. Sectio caesarea menjadi salah satu pilihan bagi wanita melahirkan dengan indikasi medis maupun nonmedis. Prosesnya dilakukan dengan memutus jaringan secara kontinu melalui insisi guna mengeluarkan bayi, meninggalkan reseptor nyeri area bekas sayatan. Rasa nyeri cenderung meningkat setelah efek obat bius atau anestesi berakhir. (Metasari dan Sianipar, 2018). Masalah timbul prosedur sectio caesarea adalah insisi atau sayatan jaringan perut depan menyebabkan perubahan kontinuitas jaringan. Hal mengakibatkan pasien merasa nyeri akibat proses insisi tersebut. Pasien pasca-sectio caesarea mengalami nyeri area luka insisi karena adanya robekan jaringan dinding perut depan. (LeMone, 2016).

Nyeri merupakan stresor berupa pengalaman sensorik dan emosional ditandai dengan sensasi tidak nyaman akibat rusaknya jaringan. Pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) diklasifikasikan sebagai: tanpa nyeri (0), nyeri ringan (skala 1-3), nyeri sedang (skala 4-6), dan nyeri berat (skala 7-10) (Mander, 2018). Penatalaksanaan nyeri bertujuan mengurangi ketidaknyamanan timbul dengan dua pendekatan: farmakologi dan nonfarmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan penggunaan obat analgesik, seperti morfin, efektif meredakan nyeri dengan cepat. Di sisi lain, pendekatan nonfarmakologi berfokus penanganan nyeri melalui stimulus dan perilaku kognitif, seperti stimulasi kulit, imajinasi terbimbing, distraksi, dan relaksasi. Kelebihan metode farmakologi adalah nyeri berkurang dengan cepat, meskipun penggunaan jangka panjang bisa menimbulkan efek samping, seperti gangguan ginjal. Sedangkan metode nonfarmakologi mengurangi nyeri secara bertahap tanpa efek samping jangka panjang maupun pendek, dengan relaksasi sebagai teknik efektif menurunkan intensitas nyeri. (Bachrudin, 2017).

Nyeri merupakan gejala tidak menyenangkan dialami oleh pasien pasca operasi sectio caesarea. Salah satu alternatif mengurangi nyeri adalah melalui teknik relaksasi napas dalam dan guided imagery, meskipun efektivitasnya belum sepenuhnya dipahami. Tujuan pengabdian adalah mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan guided imagery dalam mengurangi nyeri pasien pasca operasi sectio caesarea. Penelitian bersifat analitik dengan metode kuasi-eksperimen dan menggunakan desain satu kelompok pre-post test tanpa kelompok kontrol. Sampel diambil secara Accidental Sampling dengan jumlah 20 responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test dengan program SPSS 17 tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan teknik relaksasi napas dalam dan guided imagery efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pasien pasca operasi sectio caesarea di Irina D BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (nilai $p=0,000$; $\alpha=0,05$), berarti hipotesis diterima. Kesimpulannya, teknik relaksasi napas dalam dan guided imagery mampu menurunkan intensitas nyeri pasien pasca operasi sectio caesarea di rumah sakit tersebut. Implementasi teknik relaksasi napas dalam dan guided imagery dalam mengurangi nyeri pasien pasca operasi sectio caesarea dilakukan sesuai SOP agar tidak hanya mengandalkan penanganan farmakologis. (Patasik et al, 2013).

METODE

Metode ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus, dengan fokus penerapan terapi guided imagery dilakukan sekali sehari selama 3 hari, dengan durasi 10-15 menit setiap sesi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Karakteristik Pasien

Nama	Nyeri Sebelum	Nyeri Sesudah
Ny K	Skala 4	Skala 3
Ny T	Skala 5	Skala 3
Ny A	Skala 6	Skala 4
Ny U	Skala 5	Skala 3

Deskripsi Nyeri sebelum diberikan Teknik *guide imagery*

Hasil pengkajian menunjukkan keempat pasien mengeluhkan nyeri di area jahitan pasca operasi caesar, dengan rasa nyeri mencengkeram di lokasi jahitan, muncul dan hilang serta meningkat saat bergerak. Pasien tampak meringis, bersikap protektif dengan menghindari posisi memicu nyeri, terlihat gelisah, dan mengeluhkan kesulitan tidur. Keempat pasien rata-rata memiliki skor nyeri rentang 4-6 menurut skala NRS. Hal sesuai dengan Ramandanty, (2019), Menurut teori, nyeri diras pasien merup gejala sisa akibat operasi sectio caesarea. Umumnya, pasien pasca-sectio caesarea mengeluhkan nyeri hebat sebesar 25%, nyeri sedang 60%, dan nyeri ringan 15%. Nyeri biasanya diras di area insisi, disebabkan oleh robekan jaringan dinding perut dan dinding rahim. pemeriksaan abdomen, ditemukan responden 1 dan responden 2 adanya luka pasca-sectio caesarea sekitar 10 cm di atas simpisis pubis.

Hasil studi menunjukkan ter satu pasien memiliki riwayat operasi caesar, sementara tiga pasien lainnya belum pernah mengalaminya. Pasien dengan pengalaman nyeri sebelumnya cenderung merasa intensitas nyeri lebih ringan dibandingkan pasien tidak memiliki pengalaman nyeri. Pasien telah mengalami nyeri sebelumnya melakukan berbagai mengurangi intensitas nyeri diras saat , sementara pasien tanpa pengalaman nyeri sebelumnya mengalami intensitas nyeri lebih tinggi karena tidak melakukan mered nyeri. Selain itu, hasil pengabdian juga mengindikasikan pasien dengan pengalaman nyeri sebelumnya mengalami intensitas nyeri lebih ringan dibandingkan pasien tidak memiliki pengalaman nyeri. (Andra saferi wijaya, 2017). Hal sesuai dengan teori dijelaskan oleh Ardiansyah, (2019) Pengalaman masa lalu memengaruhi persepsi individu terhadap nyeri dan sensitivitas mereka terhadapnya. Individu pernah mengalami nyeri atau menyaksikan orang terdekat menderita nyeri cenderung merasa lebih terancam oleh kemungkinan terjadinya nyeri dibandingkan dengan individu belum pernah mengalaminya.

Deskripsi Nyeri sesudah diberikan Teknik *guide imagery*

Setelah dilakukan pembedahan selama 2 x 24 jam, hasil diperoleh dari keempat responden hari pertama menunjukkan pasien melaporkan sedikit teralihkan dari nyeri setelah menerapkan teknik citra terbimbing. Nyeri pasca operasi caesar diras seperti mencengkeram area jahitan, muncul dan hilang, serta bertambah saat bergerak. Pasien tampak meringis dan posisi protektif dengan posisi menghindari nyeri, serta masih terlihat gelisah. Pasien pertama mengalami penurunan nyeri dari skala 5 menjadi skala 4. Pasien kedua tidak mengalami perubahan (tetap di skala 4). Pasien mengalami penurunan nyeri dari skala 4 ketiga menjadi skala 3, dan pasien keempat mengalami penurunan dari skala 6 ke skala 5.

Evaluasi hari kedua, keempat pasien melaporkan nyeri diras mulai berkurang setelah penerapan teknik guide imagery. Nyeri pasca operasi caesar tetap terasa seperti mencengkeram di area jahitan dan bertambah saat mobilisasi, namun denyut nadi pasien normal. Pasien pertama mengalami penurunan nyeri dari skala 4 menjadi skala 3, pasien kedua dari skala 4 menjadi skala 3, pasien ketiga dari skala 3 menjadi skala 2, dan pasien keempat dari skala 5 menjadi skala 4.

Hasil menunjukkan tiga pasien mengalami penurunan dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan, sedangkan satu pasien masih berada dalam kategori nyeri sedang. Temuan mengindikasikan adanya penurunan intensitas nyeri setelah penerapan teknik terbimbing, di mana keempat responden menunjukkan skala nyeri lebih ringan. Berdasarkan hasil pengabdian dilakukan Windari, Lisnawati and Herutomo, (2018) Terapi imajinasi terbimbing terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pasien pasca operasi caesar. Hasil pengabdian menunjukkan 20 responden mengalami perubahan skala nyeri, dari rata-rata 5,75 menjadi 2,70. Temuan dihasilkan dari pengabdian dilaksan oleh. (Waisani dan Khoiriyah, 2020) penurunan skala nyeri pasien pasca operasi apendiktomi akut, diperoleh rata-rata skala nyeri kelompok menerima terapi imajinasi terbimbing sebelum perlakuan adalah 7,267 (nyeri berat), sementara setelah pengobatan, rata-rata skala nyeri menurun menjadi 4,382 (nyeri sedang). Hasil pengabdian menunjukkan (Febtrina and Febriana, 2017)).

Menurut Evrianasari *et al.*, (2019) Setiap individu memiliki respons berbeda terhadap nyeri, sehingga perlu dilakukan eksplorasi menentukan tingkat nyeri diras. Perbedaan dalam tingkat nyeri dialami pasien disebabkan oleh kemampuan masing-masing individu dalam merespons dan mempersepsikan nyeri mereka alami. Sensasi nyeri sangat menyakitkan bagi seseorang mungkin terasa hampir tidak berarti bagi orang lain. Nyeri dialami setelah menjalani operasi sectio caesarea adalah respons nyeri muncul sebagai efek samping dari prosedur tersebut. Nyeri akibat operasi seringkali membuat pasien merasa sangat tidak nyaman. Oleh karena itu, ketidaknyamanan atau nyeri perlu diatasi dengan manajemen nyeri, mengingat kenyamanan adalah kebutuhan dasar manusia. (Evrianasari *et al.*, 2019).

Relaksasi dilakukan secara mendalam dan berkelanjutan dengan teknik guided imagery membantu pasien mencapai keadaan nyaman dan tenang. Guided imagery adalah teknik memanfaatkan imajinasi individu mencapai efek positif tertentu. (Latifah et al, 2023) Guided imagery (imajinasi terbimbing) adalah salah satu intervensi keperawatan membantu dan mengarahkan pikiran seseorang memb hal-hal menyenangkan sesuai dengan kesukaannya, sehingga menghasilkan efek positif. (Dafira et al, 2023).

Salah satu manfaat guided imagery adalah peningkatan pelepasan hormon endorfin, menghambat transmisi neurotransmitter. Terapi sangat berguna bagi ibu memiliki keterbatasan dalam mobilisasi. Teknik guided imagery merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologi dilakukan dengan cara membimbing individu memb atau berimajinasi melalui panca indera, termasuk apa dilihat, diras, didengar, dicium, dan disentuh, atau dengan memb pengalaman menyenangkan memicu respons fisik diinginkan, seperti penurunan intensitas nyeri. Berdasarkan teori dan pengabdian telah disebutkan, hal menjadi dasar bagi keperawatan terkait terapi guided imagery dalam mengatasi nyeri dan kecemasan, serta membantu pikiran rileks, sehingga meningkatkan pelepasan hormon endorfin menghambat transmisi neurotransmitter tertentu (seperti substansi P) dan mengurangi intensitas nyeri.

SIMPULAN

Setelah dilaksan keperawatan selama 2 x 24 jam, hasil evaluasi hari pertama menunjukkan keempat pasien mengalami penurunan skala nyeri. Meskipun demikian, mereka masih terlihat meringis dan terkadang tampak gelisah, sehingga masalah keperawatan terkait nyeri akut belum sepenuhnya teratasi, dan perlu dilanjutkan intervensinya. evaluasi hari kedua, ter penurunan skala nyeri keempat pasien, meskipun mereka masih berada dalam kategori nyeri ringan. Pasien tidak lagi gelisah, sehingga masalah tersebut teratasi sebagian, dan intervensi dilanjutkan dengan melaksan teknik guided imagery serta memonitor nyeri secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andra saferi wijaya, Y. mariza putri (2017) *KMB 2 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ardiansyah, M. (2019) 'Medikal bedah mahasiswa', *Yogyakarta. Diva press*.
- Bachrudin, M. (2017) 'Patofisiologi Nyeri (PAIN).', e-Journal.
- Dafira et al (2023) 'Pengaruh Pemberian Guided Imagery Terhadap Perubahan Nyeri Ibu Post Operasi Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi', 3, pp. 638–649.
- Evrianasari, N. *et al.* (2019) 'Teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri postsectio caesarea', 5(1), pp. 86–91.
- Febtrina, R. and Febriana, W. (2017) 'TEKNIK RELAKSASI IMAJINASI TERBIMBING (GUIDED IMAGERY) MENURUNKAN NYERI PASIEN PASCA SERANGAN JANTUNG PJK merup penyebab kematian utama merup sebuah proses menggun Serangan jantung atau Infark Miokard Akut', 5(2), pp. 41–49.
- Latifah et al (2023) 'PENERAPAN TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP PERUBAHAN', pp. 219–226.
- LeMone, et al (2016) 'Keperawatan Medikal Bedah, Alih bahasa', in. Jakarta: EGC.
- Mander (2018) *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Metasari dan Sianipar (2018) 'Faktor-faktor mempengaruhi penurunan nyeri post operasi sectio caesarea di rs. Raflessia bengkulu', 6(1), pp. 1–7.
- Patasik et al (2013) 'Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post', *Agustus*, 1.
- Ramandanty, P. F. (2019) 'Karya tulis ilmiah asuhan keperawatan ibu post operasi sectio caesarea di ruang mawar rsud a.w sjahranie samarinda'.
- Waisani dan Khoiriyah (2020) 'Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi'. doi: 10.26714/nm.v1i1.5488.
- Windari, L., Lisnawati, N. and Herutomo, T. (2018) 'Faktor-Faktor Mempengaruhi Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Kecamatan Jatiluhur Kabupaten Purwakarta', *Journal of Holistic*

and Health Sciences, 2(1), pp. 44–48. doi: 10.51873/jhhs.v2i1.24.