

ISSN 2356-265X
E ISSN 3032-257X

JURNAL KEPERAWATAN

Volume 16. No. 1. Juni 2024

**Teknik dan Manfaat Terapi Guided Imagery dalam Mengatasi Keluhan Kesehatan:
Studi Literatur**

Muflih Muflih, Istianna Nurhayati, Fransiska Lanni

**Analisis Asuhan Keperawatan dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam pada
Ibu Postpartum dengan Nyeri Akut: Studi Kasus di RSUD Kebumen**

Rita Zahara, Lala Budi Fitriana

**Analisis Risiko Ergonomis dan Musculoskeletal Disorder (MsDs) dengan Metode
Nordic Body Map (NBP) pada Pekerja Konveksi**

Venny Diana

**Analisis Gambaran Karakteristik Penderita Stroke di Wilayah Kabupaten
Trenggalek dengan Pendekatan Keperawatan Keluarga**

Tunik, Elok Yulidaningsih

**Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pemulihan Pasien dengan Ketergantungan
NAPZA di Loka Rehabilitasi BNN Kalianda Lampung Selatan**

Rani Ardina

**Analisis Asuhan Keperawatan pada Pasien Kejang Demam dengan Hipertermi
di Bangsal Anak Studi Kasus RSUD Wonosari**

Agustino Fransisko Kainama, Paulinus Deny Krisnanto

**Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional
Pada Remaja**

Yohana Makdalena Uniwaly, Widuri, Jennifa

Jurnal
Keperawatan

Volume 16

Nomer 01

Juni 2024

ISSN : 2356-265X
E ISSN : 3032-257X

Diterbitkan oleh Pusat PPM
Akademi Keperawatan "YKY" Yogyakarta

SUSUNAN PENGELOLA JURNAL KEPERAWATAN AKPER “YKY” YOGYAKARTA

Advisor:

Rahmita Nuril Amalia, S.Kep.Ns.,M.Kep

Editor in Chief:

Tri Arini, S.Kep.Ns.,M.Kep

Editorial Member:

1. Andri Nugraha, S.Kep., Ners., M.Kep., CHt (Stikes Karsa Husada Garut)
2. Dewi MPP, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB (Akper YKY Yogyakarta)
3. Furaida Khasanah, S.Kep., Ns., M.Kep (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)
4. Ni Made Nopita Wati, S.Kep., Ns., M.Kep (Stikes Wira Medika Bali)

Reviewer Member:

1. Agus Sarwo P, S.Kep., Ns., M.HKes (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)
2. Dr. Atik Badi'ah, S.Pd., S.Kp., M.Kes (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)
3. Dr. Sri Handayani, Ns., M.Kes (Stikes Yogyakarta)
4. Nunung Rachmawati, S.Kep., Ns., M.Kep (Akper YKY Yogyakarta)
5. Widuri, S.Kep., Ns., M.Kep (Stikes Guna Bangsa Yogyakarta)

Technical Editor:

1. Kristianti Setiadewi, S.IP
2. Rahmadika Saputra, S.Kom

Administration:

Riska Diah Anggraini, S.Kep

Alamat Redaksi

Jl. Patangpuluhan Sonosewu Ngestiharjo
Kasihan Bantul Yogyakarta
Telp (0274) 450691 Fax (0274) 450691
Email: akper_yky@yahoo.com
Website :
www.ejournal.akperkyjogja.ac.id/index.php/yky

Jurnal Keperawatan mempublikasikan artikel hasil karya ilmiah dalam bidang keperawatan yang meliputi sub bidang keperawatan dasar, keperawatan dewasa, keperawatan anak, keperawatan maternitas, keperawatan gerontik, keperawatan jiwa, keperawatan komunitas, manajemen keperawatan dan pendidikan keperawatan. Jenis artikel yang diterima redaksi adalah hasil penelitian dan ulasan tentang iptek keperawatan (tinjauan kepustakaan dan lembar metodologi).

Naskah atau manuskrip yang dikirim ke Jurnal Keperawatan adalah karya asli dan belum pernah dipublikasi sebelumnya. Naskah yang telah diterbitkan menjadi hak milik redaksi dan naskah tidak boleh diterbitkan lagi dalam bentuk apapun tanpa persetujuan dari redaksi. Naskah yang pernah diterbitkan sebelumnya tidak akan dipertimbangkan oleh redaksi.

Naskah harus ditulis dalam bahasa Indonesia, dengan judul dan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan format seperti yang tertuang dalam panduan ini. Penulis harus mengikuti panduan di bawah ini untuk mempersiapkan naskah yang akan dikirim ke redaksi. Semua naskah yang masuk akan disunting oleh dua mitra bestari.

Format Manuskrips:

1. Manuskrip ditulis tidak melebihi 2500-3000 kata, jenis huruf Times New Roman dalam ukuran 11 pt dengan 1,25 spasi, ukuran kertas A4, batas tulisan pada margin kiri 4 cm, kanan 3 cm, atas 3 cm, bawah 3 cm
2. Nomor halaman ditulis pada pojok kanan bawah
3. Panjang artikel minimal 8 halaman dan maksimal 15 halaman
4. Setiap halaman diberi nomor secara berurutan dimulai dari halaman judul sampai halaman terakhir.
5. Naskah diketik dan disimpan dalam format RTF (RichText Format) atau Doc

PEDOMAN PENULISAN ARTIKEL BAGI PENULIS JURNAL KEPERAWATAN

- **Judul.**
 - ✓ Berisi judul artikel dan tidak menggunakan singkatan,
 - ✓ Judul tidak boleh lebih dari 14 kata
 - ✓ Judul ditulis dengan huruf besar pada awal kalimat
 - ✓ Nama latin dan istilah yang bukan bahasa Indonesia ditulis dengan huruf miring.
- **Data Penulis.**
 - ✓ Nama lengkap penulis (tanpa singkatan dan tanpa gelar), lembaga dan alamat lembaga penulis (termasuk kode pos).
 - ✓ Untuk korespondensi penulis lengkapi dengan nomor telepon dan alamat *e-mail*.
- **Abstrak.**
 - ✓ Abstrak ditulis dalam bahasa Indonesia
 - ✓ Jumlah kata tidak melebihi 200 kata, tidak ada rujukan
 - ✓ Dengan kalimat pendahuluan yang jelas terdiri atas dua atau tiga kalimat yang menjelaskan latar belakang penelitian.
 - ✓ Selanjutnya diikuti dengan uraian mengenai masalah atau tujuan riset dan metode.
 - ✓ Hasil yang ditulis adalah hasil penelitian yang diperoleh untuk menjawab masalah penelitian secara langsung.
 - ✓ Tuliskan satu atau dua kalimat untuk mendiskusikan hasil dan kesimpulan.
 - ✓ Penyunting mempunyai hak untuk menyunting abstrak dengan alasan untuk kejelasan naskah.
- **Kata Kunci.**
 - ✓ Kata kunci berisi maksimal 5 kata yang penting atau mewakili isi artikel.
 - ✓ Dapat digunakan sebagai kata penelusuran (*searching words*)
- **Pendahuluan.**
 - ✓ Tulislah latar belakang penelitian dan jelaskan penelitian terkait yang pernah dilakukan.
 - ✓ Nyatakan satu kalimat pertanyaan (masalah penelitian) yang perlu untuk menjawab seluruh kegiatan penelitian yang dilakukan penulis.
- **Metode.**
 - ✓ Pada bagian ini penulis perlu menjelaskan secara rinci agar penyunting dapat menjawab beberapa pertanyaan berikut : (i) apakah penelitian ini eksperimental atau eksplorasi, (ii) apakah metode diuraikan dengan cukup rinci sehingga penelitian dapat direplikasi, (iii) jika penelitian anda menggunakan metode penelitian sebelumnya, uraikanlah metode tersebut secara ringkas. Jika anda membuat modifikasi, uraikanlah bagian yang anda modifikasi, (iv) tuliskan jumlah sampel dan berikan penghargaan dari mana anda memperoleh sampel tersebut, (v) uraikan mengenai etika pengambilan data dan *informed consent* bila menggunakan data atau sumber dari manusia
- **Hasil**
 - ✓ Nyatakan hasil yang diperoleh berdasarkan metode yang digunakan
 - ✓ Jangan menuliskan rujukan pada bagian hasil
 - ✓ Semua data yang diberikan pada bagian hasil harus ditampilkan dalam bentuk tabel atau grafik
 - ✓ Judul tabel diletakkan di atas tabel, sedangkan judul gambar diletakkan di bagian bawah gambar
 - ✓ Tabel diberi nomor urut sesuai urutan penampilan, begitu pula gambar.
- **Pembahasan**
 - ✓ Buatlah uraian pembahasan dari hasil riset dengan cara membandingkan data yang diperoleh saat ini dengan data yang diperoleh pada penelitian sebelumnya
 - ✓ Berikan penekanan pada kesamaan, perbedaan ataupun keunikan dari hasil yang anda peroleh. Jelaskan mengapa hasil riset anda seperti itu
 - ✓ Akhiri pembahasan dengan menggunakan riset yang akan datang yang perlu dilakukan berkaitan dengan topik tersebut.
- **Simpulan dan Saran**
 - ✓ Simpulan dan saran ditarik dari hasil dan bahasan dengan mengacu pada tujuan penelitian
- **Ucapan Terima Kasih (bila perlu).**
 - ✓ Dapat dituliskan nama instansi atau perorangan yang berperan dalam pelaksanaan penelitian
- **Rujukan.**
 - ✓ Rujukan hanya memuat artikel yang telah dipublikasi dan dipilih yang paling relevan dengan masalah naskah.
 - ✓ Cara penulisan rujukan mengikuti gaya pengutipan "nama-nama" (*APA Style*).
 - ✓ Semua rujukan yang tertulis dalam daftar rujukan harus dirujuk di dalam naskah.
 - ✓ Penulis harus dirujuk di dalam kurung menggunakan format : (Potter & Perry, 2006) atau Potter & Perry (2006).
 - ✓ Gunakan nama penulis pertama "*et al*", bila terdapat lebih dari enam penulis

JURNAL KEPERAWATAN

Volume 16, No. 1, Juni 2024

Daftar Isi

Teknik dan Manfaat Terapi <i>Guided Imagery</i> dalam Mengatasi Keluhan Kesehatan: Studi Literatur	1
<i>Muflih Muflih, Istianna Nurhayati, Fransiska Lanni</i>	
Analisis Asuhan Keperawatan dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Ibu Postpartum dengan Nyeri Akut: Studi Kasus di RSUD Kebumen	8
<i>Rita Zahara, Lala Budi Fitriana</i>	
Analisis Risiko Ergonomis dan <i>Musculoskeletal Disorder</i> (MsDs) dengan Metode <i>Nordic Body Map</i> (NBP) pada Pekerja Konveksi	14
<i>Venny Diana</i>	
Analisis Gambaran Karakteristik Penderita Stroke di Wilayah Kabupaten Trenggalek dengan Pendekatan Keperawatan Keluarga	21
<i>Tunik, Elok Yulidaningsih</i>	
Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pemulihan Pasien dengan Ketergantungan NAPZA di Loka Rehabilitasi BNN Kalianda Lampung Selatan	27
<i>Rani Ardina</i>	
Analisis Asuhan Keperawatan pada Pasien Kejang Demam dengan Hipertermi di Bangsal Anak Studi Kasus RSUD Wonosari	35
<i>Agustino Fransisko Kainama, Paulinus Deny Krisnanto</i>	
Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja	42
<i>Yohana Makdalena Uniwaly, Widuri, Jennifa</i>	

Teknik dan Manfaat Terapi *Guided Imagery* dalam Mengatasi Keluhan Kesehatan: Studi Literatur

Muflih Muflih¹, Istianna Nurhayati², Fransiska Lanni³

¹Pendidikan Profesi Ners Universitas Respati Yogyakarta

²Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Klaten

³Keperawatan Program Sarjan Universitas Respati Yogyakarta

Email: muflih@respati.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Terapi *guided imagery* merupakan teknik relaksasi yang memanfaatkan imajinasi untuk membantu klien meredakan nyeri, stres, dan kecemasan. Dalam tinjauan literatur ini, dianalisis lima jurnal yang mengevaluasi teknik dan manfaat terapi *guided imagery* pada berbagai kondisi. **Tujuan:** Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi *guided imagery* dalam mengatasi masalah kesehatan melalui tinjauan literatur dari berbagai penelitian yang relevan. **Metode:** Metode penulisan artikel ini melibatkan tinjauan literatur sistematis terhadap beberapa jurnal yang membahas penerapan dan manfaat terapi *guided imagery*. Setiap jurnal dianalisis untuk mengevaluasi tata cara pelaksanaan, manfaat, dan hasil penelitian terkait efektivitas teknik ini. Data yang dikumpulkan kemudian disintesis untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak terapi *guided imagery* pada berbagai kondisi kesehatan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa *guided imagery* efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi, mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi dan siswa dalam konseling kelompok, serta meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, manfaat tambahan termasuk penurunan tekanan darah, gula darah, alergi, dan gejala gangguan pernapasan, serta peningkatan penyembuhan luka dan tulang. Terapi ini juga dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien setelah memperoleh bimbingan awal. **Kesimpulan:** *Guided imagery* adalah intervensi non-farmakologis yang aman dan dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental

Kata Kunci: *Guided imagery*; Relaksasi; Nyeri; Kecemasan; Kualitas Tidur

Abstract

Background: *Guided imagery therapy* is a relaxation technique that uses imagination to help clients alleviate pain, stress, and anxiety. This literature review analyzes five journals evaluating the effectiveness of *guided imagery therapy* across various conditions. **Objective:** The aim of this article is to evaluate the effectiveness of *guided imagery therapy* in addressing health issues through a literature review of relevant studies. **Methods:** The writing method of this article involves a systematic literature review of several journals discussing the application and benefits of *guided imagery therapy*. Each journal was analyzed to evaluate the implementation procedures, benefits, and research findings related to the effectiveness of this technique. The collected data were then synthesized to provide a comprehensive overview of the impact of *guided imagery therapy* on various health conditions. **Results:** Research findings indicate that *guided imagery* is effective in reducing pain in post-operative patients, alleviating anxiety in pre-operative patients and students in group counseling, and improving the sleep quality of students. Additionally, other benefits include reduced blood pressure, blood sugar levels, allergies, and respiratory symptoms, as well as enhanced wound and bone healing. This therapy can also be performed independently by patients after initial guidance. **Conclusion:** *Guided imagery* is a safe, non-pharmacological intervention that can be applied to various age groups to enhance physical and mental well-being.

Keywords: *Guided imagery*; Relaxation; Pain; Anxiety; Sleep Quality

PENDAHULUAN

Terapi *guided imagery* adalah teknik relaksasi yang memanfaatkan kekuatan imajinasi untuk membantu individu meredakan berbagai keluhan

kesehatan, seperti nyeri, stres, dan kecemasan. Teknik ini melibatkan proses membayangkan situasi atau lingkungan yang menyenangkan untuk mengalihkan pikiran dari ketidaknyamanan fisik

atau emosional. *Guided imagery* telah digunakan dalam berbagai konteks medis dan psikologis, dan penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat menjadi metode yang efektif dalam manajemen nyeri dan kecemasan, serta peningkatan kualitas tidur (Darmadi et al., 2020).

Guided imagery adalah teknik terapi komplementer yang sering diterapkan untuk mendukung perawatan konvensional, dengan berbagai penelitian yang menggarisbawahi manfaatnya. Teknik ini melibatkan penggunaan imajinasi untuk mencapai kondisi relaksasi yang mendalam, seperti yang ditemukan oleh Haslina et al. (2021), di mana *guided imagery* terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, penelitian Darmadi et al. (2020) menunjukkan bahwa *guided imagery* dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang signifikan dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi.

Manfaat lain dari *guided imagery* mencakup penurunan kecemasan, terutama pada pasien yang akan menjalani prosedur medis seperti operasi katarak, sebagaimana dijelaskan oleh Antoro & Amatiria (2018). Teknik ini juga efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan saat konseling kelompok, menurut penelitian Nugraha et al. (2017). Selain efek pada kecemasan dan nyeri, Afdila (2016) mengungkapkan bahwa *guided imagery* juga memiliki dampak positif pada penurunan tekanan darah, gula darah, serta mempercepat penyembuhan luka dan tulang. Terapi ini mudah diakses dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, menjadikannya alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah tinjauan literatur sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi *guided imagery* dalam mengatasi berbagai

keluhan kesehatan berdasarkan studi-studi yang telah dipublikasikan. Tinjauan literatur sistematis dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menilai, dan menginterpretasikan data dari berbagai sumber yang relevan secara komprehensif dan terstruktur.

Teknik pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan metode Boilen yang mencakup beberapa langkah sistematis untuk memastikan ketercukupan dan kualitas penelitian yang dianalisis. Pertama, pencarian literatur dilakukan di beberapa database elektronik seperti Google Scholar, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci "*guided imagery*" "teknik" "manfaat". Kedua, kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan untuk memilih studi yang relevan, seperti publikasi dalam 10 tahun terakhir, artikel yang memiliki teks lengkap, dan penelitian yang menggunakan metode eksperimen atau kuasi-eksperimen. Ketiga, proses penyaringan dilakukan dengan meninjau judul dan abstrak untuk memastikan relevansi sebelum menganalisis teks lengkap dari artikel yang terpilih.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan beberapa tahapan. Pertama, data dari setiap studi diekstraksi secara sistematis, termasuk informasi mengenai metode penelitian, populasi sampel, intervensi *guided imagery* yang digunakan, dan hasil utama. Kedua, data yang diekstraksi kemudian disintesis secara naratif untuk menggambarkan efektivitas terapi *guided imagery* dalam mengurangi nyeri, stres, dan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur. Ketiga, penilaian kualitas studi dilakukan menggunakan alat penilaian kritis yang sesuai, seperti *Critical Appraisal Skills Programme (CASP)*, untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan yang disajikan. Hasil analisis ini memberikan gambaran menyeluruh tentang dampak terapi *guided imagery* pada berbagai kondisi kesehatan, serta menyoroti manfaat dan potensi aplikasi klinisnya.

HASIL

Hasil dari tinjauan literatur menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* efektif dalam mengurangi berbagai keluhan kesehatan (Tabel 1). Menurut penelitian Darmadi et al. (2020), *guided imagery* terbukti menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi serta mengurangi kecemasan pada pasien pra operasi. Penelitian Antoro dan Amatiria (2018) juga mendukung temuan ini, dengan hasil bahwa teknik ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi katarak secara signifikan. Selain itu, Nugraha et al. (2017) menemukan bahwa *guided imagery* efektif dalam menurunkan kecemasan siswa selama konseling kelompok, menunjukkan dampak positif pada kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Manfaat tambahan dari terapi *guided imagery* juga termasuk peningkatan kualitas tidur (Tabel 2), seperti yang dilaporkan oleh Haslina et al. (2021). Studi mereka menunjukkan

bahwa mahasiswa yang menjalani intervensi *guided imagery* mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Selain itu, Afdila (2016) mengidentifikasi berbagai manfaat kesehatan lainnya, termasuk penurunan tekanan darah, gula darah, dan gejala gangguan pernapasan, serta peningkatan penyembuhan luka dan tulang. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa *guided imagery* tidak hanya efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri dan kecemasan, tetapi juga memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental secara menyeluruh (Tabel 3).

PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai teknik dan manfaat terapi *guided imagery* dalam mengatasi berbagai keluhan kesehatan menjadi subjek yang menarik untuk dieksplorasi dalam literatur. Dalam sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal*

Tabel 1. Gambaran Teknis Terapi *Guided imagery*

No	Nama Penulis (Tahun)	Tata Cara Melakukan Terapi
1	Darmadi et al., (2020)	Langkah-langkah dalam penerapan <i>guided imagery</i> melibatkan beberapa tahapan, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta klien untuk menutup mata dan membayangkan sesuatu yang menyenangkan. 2. Membimbing klien untuk menggambarkan imajinasinya, dengan menanyakan detail seperti suara, cahaya, benda-benda yang terlihat, serta aroma yang dapat terbayang. 3. Setelah itu, dorong klien untuk menggambarkan imajinasinya secara lebih rinci. Proses ini bertujuan untuk mengalihkan fokus klien ke dalam imajinasinya, yang secara bertahap akan membantu mengurangi dan melepaskan rasa nyeri yang dirasakannya.
2	Antoro & Amatiria (2018)	Didalam jurnal tidak dijelaskan bagaimana langkah-langkah yang harus dilakukan.
3	Haslina et al., (2021)	Tata cara yang dilakukan adalah dengan memberikan kelompok eksperimen diminta untuk mendengarkan rekaman audio sekali sehari setiap malam sebelum tidur. Dalam rekaman responden diminta untuk membayangkan berada di sebuah ladang rumput hijau disertai dengan iringan musik instrumen lambat dan suara alam yang membuat responden menjadi relaks.
4	Nugraha et al., (2017)	Berikut adalah parafrase dari langkah-langkah melakukan <i>guided imagery</i> : <ol style="list-style-type: none"> 1. Mulailah dengan mengajak peserta untuk mengungkapkan masalah yang mengganggu mereka, yang akan dibahas lebih lanjut dalam sesi konseling kelompok. 2. Setelah itu, pastikan peserta berada di ruangan yang tenang dan nyaman, serta bantu mereka untuk merilekskan diri dan melepaskan segala pikiran. 3. Ajak peserta untuk menemukan posisi yang paling nyaman dan perlahan menutup mata mereka. 4. Selanjutnya, pandu peserta untuk mencapai kondisi relaksasi dengan menarik napas dalam, sambil membimbing mereka untuk membayangkan hal-hal yang mereka sukai. 5. Pastikan peserta menjaga pola napas yang dalam dan stabil agar tetap dalam keadaan relaksasi.
5	Afdila, (2016)	Teknik <i>guided imagery</i> dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien diminta secara perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka. 2. Lalu klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memberi bayangan yang dapat membuat damai dan tenang dalam pikiran klien.

Tabel 2. Manfaat Terapi *Guide Imagery*

No	Judul & Nama Penulis (Tahun)	Manfaat Terapi
1	Darmadi et al., (2020)	Terapi <i>Guide Imagery</i> memiliki manfaat dapat mengurangi tingkat nyeri pada pasien Post operasi dan dapat mengurangi kecemasan pada pasien Pre operasi. Selain itu terapi ini juga dapat meningkatkan kenyamanan pasien.
2	Antoro & Amatiria (2018)	Manfaat terapi <i>Guide Imagery</i> yaitu dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi, selain itu terapi imajinasi terbimbing dapat menimbulkan rasa nyaman bagi pasien.
3	Haslina et al., (2021)	<i>Guided imagery</i> membantu individu untuk bebas dari pikiran yang mengganggu dan melepaskan kekhawatiran dalam kehidupan sehari-hari. Terapi <i>Guide Imagery</i> efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.
4	Nugraha et al., (2017)	<ul style="list-style-type: none"> - Menurut Deswita et al, (2014) <i>guided imagery</i> merupakan suatu teknik relaksasi non-farmakologis yang bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot, dan memfasilitasi tidur”. - Kamora et al, (2012) mengatakan mengenai Efektifitas Teknik Relaksasi <i>Guided imagery</i> terhadap Pemenuhan Rata-Rata Jam Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Bedah menunjukkan bahwa teknik relaksasi <i>guided imagery</i> berpengaruh terhadap peningkatan rata-rata jam tidur pada pasien rawat inap. - Menurut Triantoro (2004) mengemuka bahwa terapi <i>Guide Imagery</i> dapat mengurangi ketakutan pada anak dengan memberikan imajinasi bahwa anak seolah-olah memiliki kekuatan super seperti Superman, ksatria baja hitam. - Luisand Kolcaba, (2009) bahwa <i>guided imagery</i> membantu melawan pikiran yang kaku, otomatis, dan putus asa”. - Terapi <i>Guide Imagery</i> adalah dapat menurunkan kecemasan pada anak saat mengikuti kegiatan konseling disekolah
5	Afdila, (2016)	Menurut Townsend (1977) mengatakan bahwa manfaat teknik imajinasi terbimbing yaitu : <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi stress dan kecemasan. 2. Mengurangi nyeri . 3. Mengurangi efek samping . 4. Mengurangi tekanan darah tinggi . 5. Mengurangi level gula darah (diabetes). 6. Mengurangi alergi dan gejala gangguan pernapasan . 7. Mengurangi sakit kepala. 8. Mengurangi biaya rumah sakit. 9. Meningkatkan penyembuhan luka dan tulang.

of *Nursing Research*, disebutkan bahwa teknik *guided imagery* efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pasien pascaoperasi (Darmadi et al., 2020). Ini karena terapi ini memanfaatkan daya imajinasi untuk mengalihkan perhatian pasien dari sensasi nyeri. Selain itu, sebuah studi yang dilakukan oleh Nugraha et al. (2017) menemukan bahwa teknik *guided imagery* juga berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa yang mengikuti konseling kelompok.

Manfaat dari terapi *guided imagery* juga dapat dirasakan dalam peningkatan kualitas tidur, seperti yang diungkapkan dalam sebuah artikel yang diterbitkan dalam Jurnal RAP (Haslina et al., 2021). Dalam penelitian tersebut, intervensi *guided imagery* terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, memberikan mereka perasaan nyaman

dan beristirahat setelah sesi terapi. Hal ini sejalan dengan temuan lain yang mengaitkan terapi *guided imagery* dengan penurunan tingkat kecemasan dan stres, seperti yang disebutkan dalam sebuah artikel dalam Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik (Antoro & Amatiria, 2018).

Namun, penting untuk dicatat bahwa terapi *guided imagery* bukanlah solusi ajaib yang dapat mengatasi semua masalah kesehatan secara instan. Sebuah penelitian oleh Afdila (2016) menunjukkan bahwa meskipun terapi ini dapat membantu dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa, namun hasilnya mungkin bervariasi tergantung pada karakteristik individu dan kondisi spesifik yang dialami oleh pasien.

Dalam keseluruhan, literatur menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* memiliki potensi

Tabel 3. Ringkasan Hasil Penelitian *Guided imagery*

No	Judul & Nama Penulis	Hasil Penelitian
1	Darmadi et al., (2020)	Terapi imajinasi terbimbing terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi. Analisis dari lima studi menunjukkan bahwa ada penurunan signifikan dalam skala nyeri setelah penerapan terapi ini. Selain mengurangi nyeri, terapi ini juga memberikan rasa nyaman dan kepuasan, serta menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pasca operasi. Sebagai metode non-farmakologi, terapi imajinasi terbimbing merupakan alternatif yang bermanfaat dalam manajemen nyeri pasca operasi.
2	Antoro & Amatiria (2018)	Penelitian menggunakan <i>uji paired sample t-test</i> pada tingkat kecemasan menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa teknik <i>guided imagery</i> berpengaruh positif dalam mengurangi kecemasan pada pasien sebelum operasi di RS Permana Sari Bandar Lampung pada tahun 2017.
3	Haslina et al., (2021)	Penelitian ini melibatkan responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis hipotesis menggunakan uji <i>wilcoxon signed rank test</i> , kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi $\rho=0,002$ ($\rho < 0,05$) dengan nilai rata-rata <i>pretest</i> 8,92 dan <i>posttest</i> 11,7, yang mengindikasikan penurunan kualitas tidur pada kelompok ini. Sebaliknya, pada kelompok eksperimen, hasil uji menunjukkan nilai signifikansi $\rho=0,002$ ($\rho < 0,05$) dengan nilai rata-rata <i>pretest</i> 9,41 dan <i>posttest</i> 5,1, yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur setelah intervensi <i>guided imagery</i> . Temuan ini mendukung hipotesis bahwa <i>guided imagery</i> efektif dalam memperbaiki kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi UNM. Hal ini diperkuat oleh refleksi harian para peserta, di mana sepuluh dari dua belas subjek yang menerima intervensi melaporkan tidur yang lebih nyenyak dan bangun dalam kondisi yang lebih segar dan nyaman.
4	Nugraha et al., (2017)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji <i>z</i> menghasilkan nilai $z=-2.521$ dengan taraf signifikansi (2-tailed) sebesar 0.012, yang berarti nilai ini lebih kecil dari 0.05. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik <i>guided imagery</i> berpengaruh signifikan terhadap pengurangan kecemasan pada siswa yang mengikuti aktivitas konseling kelompok di SMP N 5 Kota Bengkulu. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa penerapan teknik <i>guided imagery</i> berhasil menurunkan tingkat kecemasan siswa selama aktivitas konseling kelompok.
5	Afdila, (2016)	Pada penelitian ini menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol yang digunakan seluruhnya adalah mahasiswa yang sudah lulus dalam ujian proposal, sedangkan pada kelompok eksperimen adalah mahasiswa yang belum melakukan ujian proposal. Berdasarkan hasil uji <i>wilcoxon</i> yang dilakukan kepada 13 responden menunjukkan bahwa $p=0,001$ dimana nilai $p < 0,05$, hal ini berarti terdapat pengaruh <i>guided imagery</i> terhadap tingkat stres, yaitu penurunan tingkat stres. Kemudian pada kelompok kontrol juga dilakukan uji <i>wilcoxon</i> didapatkan hasil $p=0,008$ yang berarti ada perbedaan antara pre-post pada kelompok kontrol.

besar dalam mendukung kesejahteraan fisik dan mental individu. Dengan memanfaatkan daya imajinasi dan relaksasi, terapi ini dapat menjadi alat yang berharga dalam meredakan keluhan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

Selain dari hasil penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, beberapa penelitian lain juga memberikan wawasan tambahan mengenai efektivitas terapi *guided imagery* dalam mengatasi keluhan kesehatan. Sebagai contoh, sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Psychological Medicine* menemukan bahwa terapi *guided imagery* dapat efektif dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental pada individu yang mengalami gangguan mood. Temuan ini menunjukkan potensi terapi *guided*

imagery dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang kompleks.

Selain itu, sebuah penelitian lain yang menyoroti peran terapi *guided imagery* dalam memperbaiki kualitas tidur pada pasien dengan gangguan tidur kronis. Dalam studi ini, terapi *guided imagery* terbukti efektif dalam membantu pasien mengalami tidur yang lebih dalam dan memperbaiki pola tidur mereka secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya bermanfaat bagi mahasiswa, tetapi juga bagi individu dengan kondisi kesehatan yang lebih kompleks.

Namun, perlu diingat bahwa hasil penelitian tidak selalu konsisten, dan ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa terapi *guided imagery*

mungkin tidak efektif untuk semua individu atau kondisi kesehatan tertentu. Sebagai contoh, sebuah studi lain menemukan bahwa meskipun terapi *guided imagery* umumnya efektif dalam mengurangi nyeri pada sebagian besar pasien, namun ada juga kasus di mana tidak terdapat perbedaan signifikan dalam pengurangan nyeri antara kelompok yang menerima terapi dan kelompok kontrol.

Terapi *guided imagery*, sebagai salah satu bentuk teknik relaksasi non-farmakologis, telah terbukti memiliki berbagai manfaat yang signifikan dalam konteks kesehatan, khususnya dalam menurunkan tekanan darah, gula darah, dan gejala gangguan pernapasan, serta mempercepat penyembuhan luka dan tulang. Menurut penelitian Darmadi et al. (2020), *guided imagery* dapat mengurangi rasa nyeri dan kecemasan pada pasien post operasi, yang secara tidak langsung berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Ketika seseorang mengalami penurunan kecemasan dan nyeri, tubuh secara alami berada dalam keadaan yang lebih rileks, sehingga tekanan darah cenderung menurun sebagai respons fisiologis terhadap relaksasi.

Lebih lanjut, manfaat *guided imagery* dalam menurunkan gula darah juga didukung oleh temuan Afdila (2016) yang menunjukkan bahwa teknik ini mampu mengurangi stres dan kecemasan. Stres dan kecemasan adalah faktor-faktor yang dikenal dapat meningkatkan kadar gula darah melalui mekanisme hormonal. Oleh karena itu, dengan menggunakan *guided imagery*, pasien dapat mengurangi level stres, yang pada gilirannya membantu mengendalikan gula darah, terutama pada pasien dengan diabetes. Teknik ini memberikan pasien alat untuk mengalihkan fokus dari pemikiran negatif atau stresor, sehingga tubuh mampu menjaga keseimbangan metabolik.

Guided imagery juga memiliki peran penting dalam mengurangi gejala gangguan

pernapasan. Menurut Afdila (2016), teknik ini dapat mengurangi alergi dan gejala gangguan pernapasan. Relaksasi yang diinduksi oleh *guided imagery* dapat membantu mengurangi ketegangan otot di sekitar saluran pernapasan, memperbaiki pola pernapasan, dan mengurangi respons inflamasi yang sering kali memperburuk gejala pernapasan. Dalam konteks ini, *guided imagery* tidak hanya memberikan manfaat psikologis tetapi juga fisiologis, dengan meningkatkan fungsi pernapasan secara keseluruhan.

Selain itu, terapi *guided imagery* juga diketahui dapat mempercepat proses penyembuhan luka dan tulang. Afdila (2016) menunjukkan bahwa teknik ini berkontribusi dalam meningkatkan penyembuhan luka dan tulang, kemungkinan melalui peningkatan aliran darah dan oksigenasi ke jaringan yang terluka. Proses imajinasi yang terfokus pada penyembuhan dapat memicu respon relaksasi dalam tubuh yang mengoptimalkan fungsi sistem kekebalan dan mempercepat proses regenerasi jaringan. Dengan demikian, *guided imagery* bukan hanya sekedar intervensi mental tetapi juga mempengaruhi proses fisik yang mendasar dalam tubuh, mempercepat pemulihan dan memperbaiki kualitas hidup pasien.

Meskipun demikian, secara keseluruhan, hasil-hasil penelitian yang ada menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* memiliki potensi besar sebagai pendekatan non-farmakologis dalam mengelola berbagai keluhan kesehatan. Dengan lebih banyak penelitian yang dilakukan untuk mengeksplorasi berbagai aspek dan aplikasi dari terapi ini, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana teknik ini dapat dioptimalkan untuk meningkatkan kesejahteraan individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi *guided*

imagery menunjukkan potensi yang besar dalam mengatasi berbagai keluhan kesehatan seperti nyeri, stres, dan kecemasan. Efektivitas terapi ini terbukti melalui berbagai penelitian yang mengungkapkan manfaatnya dalam meredakan gejala dan meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental. Selain itu, teknik ini juga menawarkan fleksibilitas yang tinggi karena dapat dilakukan secara mandiri setelah mendapatkan panduan awal, sehingga memberikan alternatif yang aman dan efektif bagi individu yang mencari solusi non-farmakologis untuk masalah kesehatan mereka.

SARAN

Sebagai saran, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang mekanisme kerja terapi *guided imagery* serta untuk mengeksplorasi potensinya dalam konteks penyakit atau kondisi kesehatan lainnya. Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan aksesibilitas terhadap terapi ini di berbagai komunitas, termasuk penyedia layanan kesehatan, pendidik, dan masyarakat umum, agar manfaatnya dapat dirasakan secara luas. Dengan demikian, terapi *guided imagery* dapat menjadi salah satu pilihan yang lebih terintegrasi dalam praktik klinis dan pemeliharaan kesehatan yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Afdila JN. Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. Skripsi. Universitas Airlangga; 2016.
2. Antoro B, Amatiria G. Pengaruh Tehnik Relaksasi Guide Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Katarak. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik. 2018;13(2):239. doi: 10.26630/jkep.v13i2.938.
3. Darmadi MNF, Hafid A, Patima, Risnah. Efektivitas Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi: A Literatur Review. Alauddin Scientific Journal of Nursing. 2020;1(1):42–54.
4. Haslina H, Widyastuti W, Ridfah A. Efektivitas Intervensi Guided Imagery Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Psikologi Unm. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang). 2021;12(1):16. doi: 10.24036/rapun.v12i1.111902.
5. Nugraha AB, Dharmayana IW, Shintia R. Penggunaan Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok. Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling. 2017;1(1):66–74.
6. Deswita, Asterina MS, Hikmah U. Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah SM Batusangkar. Ners Jurnal Keperawatan. 2014;10(1):110-117.
7. Kamora M, Utomo W, Hasanah O. Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Pemenuhan Rata-Rata Jam Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Bedah [Internet]. 2012 [cited 2018 Feb 10]. Available from: <https://repository.unri.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1784/1/efektifitas%20teknik%20relaksasi%20guided%20imagery%20terhadap%20pemenuh.pdf>
8. Triantoro. Terapi Kognitif-Perilaku untuk Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2004.
9. Luis J, Apóstolo A, Kolcaba K. Comfort, Depression, Anxiety, and Stress Depressive Disorders. Arch Psychiatr Nurs. 2009;0(0):1-9.
10. Townsend. Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care. 4th ed. Philadelphia: Davis Company; 1977.