

# Application of *Guided Imagery* in *Post Surgery Laparotomy* with Anxiety

## Penerapan Terapi *Guided Imagery* pada Pasien *Post Operasi Laparotomy* dengan Kecemasan

Amanda Pandan Sari<sup>1</sup>, Yanuar Fahrizal<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

<sup>2</sup> Departemen Keperawatan Jiwa, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

Email: [amanda.pandan25@gmail.com](mailto:amanda.pandan25@gmail.com)<sup>1</sup>; [yanuarfahrizal@umy.ac.id](mailto:yanuarfahrizal@umy.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRACT

**Introduction** – *Laparotomy* is a surgical process where an incision is made in the human abdominal area, so that it can cause trauma to the tissue that can cause pain perception and psychological responses that cause anxiety in a person. Anxiety usually happens to someone before surgery, but it can happen to someone after surgery. One of the non-pharmacological actions that can be taken to reduce anxiety is *guided imagery* therapy. Relaxation therapy *Guided imagery* requires a person to focus on a particular object, sound or interesting experience to calm the mind.

**Purpose** - The purpose of this study was to determine whether *guided imagery* in reducing anxiety in *postoperative* in hospital.

**Methodology** – This study uses the Case Report method by providing interventions and measuring anxiety using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) questionnaire.

**Findings** - The results of this study were found before the anxiety score was 22 in the moderate anxiety category and after 4 days of therapy in the hospital the anxiety score became 5 in the non-anxious category, this proves that *guided imagination* therapy is effective in reducing *postoperative* patient anxiety.

**Conclusion** – In this study it is hoped that *guided imagery* can be an effective and easy non-pharmacological option to reduce *postoperative* anxiety in hospitals and this therapy can be applied independently.

**Keywords:** *Guided Imagery*, Anxiety, *Post Surgery*, *Laparotomy*

### ABSTRAK

**Introduction** – *laparotomy* merupakan proses pembedahan dimana dilakukan sayatan pada daerah abdomen manusia, sehingga dapat menyebabkan trauma pada jaringan yang dapat menimbulkan persepsi nyeri dan respon psikologis yang menimbulkan kecemasan pada seseorang. Kecemasan biasanya terjadi pada seseorang sebelum operasi, tetapi hal ini bisa terjadi pada seseorang setelah melakukan operasi. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu terapi imajinasi terbimbing atau *guided imagery*. Terapi relaksasi *guided imagery* ini mengharuskan seseorang berfokus pada objek, suara atau pengalaman menarik tertentu untuk menenangkan pikiran.

**Purpose** – Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah efektivitas terapi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan pasien *post* operasi di rumah sakit.

**Methodology** – Penelitian ini menggunakan metode Case Report dengan memberikan intervensi dan pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner The Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A).

**Findings** – Hasil penelitian ini ditemukan sebelum dilakukan terapi skor kecemasan 22 dalam kategori cemas sedang dan setelah dilakukan terapi selama 4 hari di rumah sakit skor kecemasan menjadi 5 dalam kategori tidak cemas, hal ini membuktikan bahwa terapi imajinasi terbimbing efektif menurunkan kecemasan pasien *post* operasi.

**Conclusion** – Pada penelitian ini diharapkan terapi *guided imagery* dapat menjadi pilihan non farmakologi yang efektif dan mudah dilakukan untuk mengurangi kecemasan *post* operasi di rumah sakit dan terapi ini dapat di aplikasikan secara mandiri.

**Keywords:** *Guided Imagery*, Kecemasan, *Post Operasi*, *Laparotomy*

### INTRODUCTION

*Laparotomy* adalah suatu proses pembedahan di area abdomen atau perut, operasi ini dilakukan apabila terdapat masalah kesehatan di area perut seperti apediksitis perforasi dan perawatan *post* laparotomi sebagai bentuk pelayanan yang komprehensif kepada pasien (Rahman & Kurniasari, 2021). *Laparotomy* adalah prosedur bedah standar, tetapi dikaitkan dengan morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Namun, inisiatif penelitian untuk menentukan tingkat komplikasi pasca operasi dan status fungsional penting untuk mengukur kualitas perawatan bedah dan memahami kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (Purcell et al., 2021). Di Indonesia jumlah tindakan operasi mencapai 2,1 juta jiwa di seluruh rumah sakit dengan prevalensi 32% merupakan tindakan bedah laparotomi (Kemenkes RI, 2015). Operasi memiliki tiga tahapan yaitu preoperasi, intraoperasi, dan *post*operasi. Kecemasan biasanya terjadi pada seseorang sebelum operasi atau *preoperative*, tetapi hal ini dapat terjadi setelah melewati operasi atau *postoperative*. Pada tahapan-tahapan pembedahan preoperasi, intraoperasi dan *post*operasi pasien akan mengalami stressor yang dapat menimbulkan rasa takut, cemas, tidak percaya diri yang akhirnya berhubungan dengan rasa nyeri setelah dilakukan

operasi serta merasa bergantung dengan orang lain (Marlina, 2017).

Kecemasan adalah suatu respon perasaan yang terkadang bisa dijelaskan dan tidak bisa dijelaskan oleh emosi seseorang (Hidayati, 2021). Rasa takut dan cemas yang dialami pasien dapat dilihat dengan tanda dan gejala sebagai berikut: *heart rate* atau frekuensi jantung meningkat, gelisah, berkeringat, telapak tangan lembab, menanyakan secara berulang tentang kekhawatiran diri (Darmadi, 2020).

Data WHO (*World Health Organisation*) tahun 2015 tentang tindakan bedah di seluruh dunia ada 144 juta, 20% tindakan untuk pasien risiko tinggi dengan angka mortalitas 80%, pasien risiko sedang atau moderat sekitar 20% sedangkan jumlah pasien dengan komplikasi minor mencapai 20%. Di Indonesia tindakan bedah menempati urutan ke-11 dari 50 bentuk penyakit dengan presentase 12,8% dan sekitar 32% merupakan tindakan bedah secara mayor atau besar dan sekitar 25,1% mengalami permasalahan kejiwaan dan 7% mengalami kecemasan (Kemenkes RI, 2016). Terapi *Guided Imagery* adalah teknik relaksasi yang mengharuskan seseorang untuk fokus membayangkan hal dan mendengarkan yang positif saat melakukan terapi (Hidayati dkk, 2022). Pembedahan adalah peristiwa yang membuat stres bagi anak-anak dan remaja, apa pun jenis intervensinya. Hasil yang merugikan seperti mual, insomnia, mimpi buruk, gangguan emosi dan perilaku (misalnya, gangguan makan, gangguan tidur, enuresis nokturnal, dan perilaku agresif) berhubungan dengan periode pra operasi, pasca operasi, dan pasca operasi pada beberapa anak dan dialami pada remaja dari rumah sakit (Vagnoli et al., 2019).

*Guided Imagery* (GI) adalah metode nonfarmakologis sebagai cara aman dan efektif untuk mengobati rasa sakit nyeri, depresi, stres, kelelahan, kecemasan, mengurangi penggunaan narkoba, meningkatkan kesejahteraan, kesehatan, dan kualitas hidup pasien secara keseluruhan (Kaplun et al., 2021). Tenaga kesehatan perlu memberikan pelayanan kesehatan secara komprehensif di rumah sakit sehingga pasien merasa tenang dan nyaman sampai sembuh serta diperbolehkan pulang (Xu et al., 2020).

## LITERATURE REVIEW

Di era modern ini masalah kesehatan jiwa tidak hanya pada pasien yang dirawat di rumah sakit jiwa tetapi kesehatan jiwa juga bisa juga ditemui pada orang yang dirawat di rumah sakit umum, masalah kesehatan jiwa di rumah sakit umum seperti kecemasan hospitalis sehingga perlunya tenaga kesehatan untuk mengatasi kecemasan tersebut dan pasien bisa nyaman kembali (Idaiani & Riyadi, 2018). Sebuah penelitian membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara rasa nyeri dan kecemasan  $p=0,015$  karena sumber nyeri dan kecemasan tersebut adalah setelah maupun sebelum pembedahan itu sendiri (Marlina, 2017).

Manajemen alternatif untuk mengurangi rasa nyeri dan cemas perioperatif maupun post operatif dengan terapi nonfarmakologi *guided imagery* atau imajinasi terbimbing, pada penelitian ini fokus penyembuhan psikologi menggunakan kekuatan “pikiran” dan menggabungkan teknik relaksasi napas dalam, tersenyum dan mendengarkan

suara yang mengandung hal positif (Hidayat dkk, 2022). Terapi relaksasi *guided imagery* ini telah terbukti dapat mengurangi rasa nyeri dan kecemasan, menurunkan ketegangan otot, dan mengalihkan perhatian. Imajinasi terbimbing ini efektif menangani stress berlebihan dan rasa sakit, karena faktor meningkatnya *hormone* dalam tubuh seperti kortisol dan endorfin sehingga membuat pasien rileks dan merasa bahagia (Hidayat dkk, 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart (2017) ada dua yaitu faktor predisposisi dan presipitasi.

Kecemasan adalah suatu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan yang timbul dari dalam diri manusia itu sendiri seperti rasa gelisah, khawatir, cemas, was-was, bingung, takut akan hal yang belum terjadi, pikiran negatif, *overthinking* atau berpikiran berlebih (Tri & Eldawaty, 2021). Rasa cemas juga dapat diartikan suatu keadaan tidak nyaman atau tentram, dan hal tersebut bila dibiarkan saja dan tidak segera diatasi dapat mengganggu kehidupan sehari-hari serta menyebabkan penyakit (Anggraeini, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Habibullah (2019) bahwa kecemasan itu adalah suatu perubahan pada diri manusia dan mendorong untuk dapat beradaptasi dengan kondisi yang dialami saat ini.

Menurut Greenberger & Padesky (2016) kecemasan memiliki empat aspek yaitu:

- 1) *Physical symptom*  
Respon dalam bentuk fisik seperti otot menjadi tegang, telapak tangan berkeringat, napas sesak, frekuensi jantung meningkat dan kepala terasa pusing.
- 2) *Thought*  
Seseorang memiliki pemikiran yang negatif dan itu terbayang-bayang secara berulang dikepala, untuk berpikir ke yang positif sulit untuk dirubah.
- 3) *Behavior*  
Orang yang merasa cemas akan memiliki perilaku yang cenderung menghindari pemicu kecemasan itu sendiri yang membuat rasa tidak nyaman dan mengganggu serta susah tidur.
- 4) *Feelings*  
Seseorang yang merasakan cemas pasti memiliki suasana hati yang tidak baik-baik saja, sehingga merasakan panic, emosional/pemarah, dan gerogi atau gugup.

Kecemasan menurut Stuart (2012) tingkat kecemasan terbagi menjadi empat yaitu:

- 1) Ringan  
Kecemasan ringan dimana seseorang merasa tegang, waspada dan seseorang masih bisa menerima motivasi untuk belajar serta terus melangkah kedepan hingga mendapat keberhasilan.
- 2) Sedang  
Kecemasan sedang dimana kemampuan indera seseorang dalam mendengar, menangkap dan melihat sudah mulai sempit. Pada tahap ini seseorang sudah mulai susah bila diberikan motivasi tetapi masih mampu bila diberikan arahan kearah positif.
- 3) Berat  
Kecemasan berat dimana seseorang sudah tidak memikirkan hal lain dan hanya fokus satu hal saja. Pada tahap ini beberapa orang sudah susah untuk diberikan

motivasi positif dan lebih banyak mengelak.

4) Panik

Dimana kemampuan seseorang untuk berhubungan dengan orang lain sudah mulai menurun, persepsi akan hal ini sudah sempit, dan tidak bisa berpikir secara rasional.

*Guided imagery* atau imajinasi terbimbing adalah sebuah terapi dimana menggunakan kekuatan pikiran dengan gerakan tubuh untuk penyembuhan kesehatan jiwa pada diri atau membayangkan hal positif untuk memicu rasa rileks serta berkomunikasi pada tubuh dengan melibatkan indra manusia seperti: mulut, hidung, mata, telinga dan sentuhan (Potter & Perry, 2015). Menurut Grocke & Moe (2015) teknik *guided imagery* ada empat macam yaitu:

1) *Guided walking imagery*

Teknik ini adalah dimana pasien diarahkan untuk membayangkan pemandangan yang indah atau membayangkan hal yang positif. Teknik ini yang dipakai oleh peneliti

2) *Autogenic abstraction*

Teknik ini adalah pasien diminta untuk berpikir sebuah tindakan yang negatif lalu disampaikan secara verbal tanpa batasan. Sehingga emosi pasien dapat tersalurkan yang selama ini mengganggu pikiran pasien.

3) *Covert sensitization*

Teknik ini adalah paradigma penghargaan positif sehingga dapat memodifikasi perilaku pasien

4) *Covert behavior rehearsal*

Teknik ini adalah mengajak seseorang untuk berimajinasi tentang perilaku yang diinginkan.

Indikasi dilakukan *guided imagery* adalah semua pasien atau seseorang yang memiliki pikiran negatif yang dapat mengganggu perilaku sehari-hari seperti: stress, cemas, depresi, dan nyeri (Grocke & Moe, 2015). Dengan indikasi tersebut terapi ini memiliki tujuan dan manfaat bila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai berikut:

- 1) Memelihara kesehatan jiwa dan pikiran dengan berkomunikasi melalui semua indra manusia (mata, hidung, mulut, telinga dan sentuhan)
- 2) Mengurangi kecemasan, stress, dan depresi pada seseorang
- 3) Mengurangi gejala gangguan pernapasan
- 4) Efektif mengurangi biaya rumah sakit

Menurut Grocke & Moe tahun 2015, terapi *guided imagery* memiliki langkah-langkah sebelum dilakukan intervensi kepada pasien, yaitu:

1) Persiapan

Pastikan lingkungan sekitar anda nyaman dan tenang serta bebas dari distraksi lingkungan lain. Subjek atau pasien yang melakukan terapi harus bisa fokus membayangkan hal menyenangkan yang dipilihnya, selain itu harus memahami langkah yang harus dilakukan saat terapi, dan pasien dibebaskan memilih posisi yang nyaman seperti apa.

2) Merangsang/menimbulkan relaksasi

Saat membimbing pasien panggilah dengan nama yang disukai, subjek atau pasien diminta melakukan tarik napas dalam secara perlahan dan tersenyum, dorong subjek untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan, kemudian ajak klien berbicara

motivasi positif serta minta subjek untuk menjelaskan seperti apa keadaan yang dibayangkan.

- 3) Menjelaskan perasaan secara fisik atau emosional  
Pada tahap ini subjek didorong untuk menjelaskan perasaan yang dirasakan saat ini setelah tadi terapi relaksasi. Kemudian, terapis dapat memberikan informasi bahwa terapi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah bila mengalami kecemasan kembali.

Sebelum melakukan langkah-langkah diatas, terapis dapat memahami standar operasional prosedur dari pelaksanaan *guided imagery* itu sendiri:

- 1) BHSP/Bina Hubungan Saling Percaya
- 2) Menjelaskan prosedur, tujuan, posisi, waktu, dan peran perawat sebagai pembimbing pasien
- 3) Mengajukan pasien atau klien memilih posisi yang benar-benar nyaman
- 4) Perawat dapat duduk disamping atau didekat klien dan tetap menjaga kondisi agar pasien tetap terasa nyaman
- 5) Lakukan pembimbingan dengan baik terhadap klien atau pasien hingga terapi ini dapat mengurangi rasa cemas pada klien.

## METHOD

Pada penelitian ini menggunakan metode studi kasus atau *case report* dengan *pre-post experimental* kepada satu responden perempuan di rumah sakit PKU Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan alat ukur HAM-A (*The Hamilton Anxiety Scale*) untuk mengukur kecemasan pasien *post* operasi *laparotomy*. Intervensi *guided imagery* dilakukan selama 4 hari saat pasien di rawat di rumah sakit. Intervensi ini dilakukan sekali dalam sehari dan dilakukan observasi serta pengkajian ulang untuk mengetahui keluhan dan tanda gejala kecemasan pasien. Peneliti melakukan tahap bina hubungan saling percaya (BHSP) dengan responden dan memberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan sebelum melakukan pengkajian dan diberikan intervensi.

Kuesioner HAM-A (*The Hamilton Anxiety Scale*) adalah instrument baku yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pada kuesioner ini nilai tiap item pertanyaan skor maksimal 4 dengan keterangan nilai 0 (tidak ada cemas), 1 (cemas ringan), 2 (cemas sedang), 3 (cemas berat), dan 4 (cemas sangat berat). Pada kuesioner HAM-A ini jumlah total skor secara keseluruhan adalah 56, dengan keterangan rentang skor: <14 (tidak mengalami kecemasan), 14-20 (kecemasan ringan), 21-27 (kecemasan sedang), 28-41 (kecemasan berat), dan 42-56 (kecemasan sangat berat).

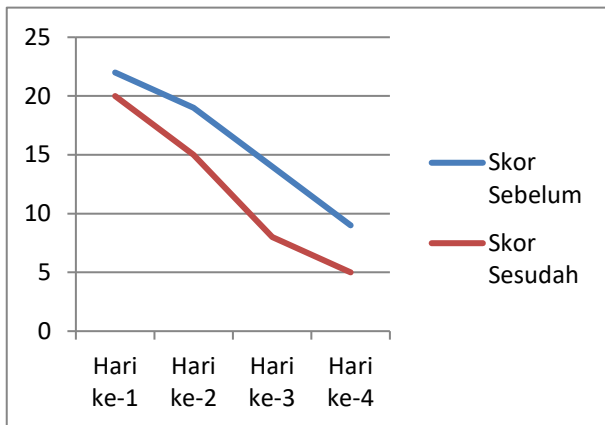
Intervensi terapi *guided imagery* ini dilakukan selama 4 hari dan durasi waktu 8-10 menit dalam 1 kali shift. Pasien diarahkan untuk memejamkan mata, tarik napas dalam, tersenyum, pasien harus dapat fokus membayangkan hal-hal yang menarik atau membuat bahagia, menirukan ucapan positif dari peneliti "Saya bisa sembuh dan semua baik-baik saja" dan dilakukan secara berulang hingga pasien rileks. Pengukuran kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah terapi dengan kuesioner HAM-A dan tanda vital pasien untuk mengetahui keberhasilan terapi.

## RESULT

Pada penelitian ini identitas pasien Nn. R usia 19 tahun dengan *post* operasi *laparotomy* dengan indikasi

apendiksitis hari pertama pada bulan Maret. Pasien beragama islam, belum bekerja dan sedang menjalani perkuliahan semester 2. Sebelum dilakukan intervensi pasien mengalami kecemasan pada hari pertama setelah operasi dengan keluhan: pasien belum pernah mengalami operasi sebelumnya, apakah bisa sembuh setelah operasi, dan mencemaskan tugas kuliah karena harus dirawat inap sehingga izin tidak masuk beberapa hari. Pasien terlihat gelisah, pasien terus menanyakan kalimat yang sama secara berulang dan cemas. Pengkajian skor HAM-A 22 masuk kategori kecemasan sedang.

Setelah dilakukan terapi nonfarmakologi imajinasi terbimbing atau *guided imagery* selama 4 hari dalam 1 kali shift didapatkan adanya penurunan tingkat kecemasan pasien yang signifikan (**tabel 1**).



Pada penelitian ini hasil evaluasi hari pertama setelah diberikan intervensi imajinasi terbimbing adalah pasien mengatakan sedikit lebih berpikir positif, lebih rileks dari sebelumnya walaupun tadi sempat kesulitan untuk fokus, dan rasa cemas sedikit berkurang. Hasil skor HAM-A sebelum terapi 22 menjadi 20 kategori kecemasan ringan. Hasil evaluasi hari kedua pasien mengatakan kalau cemas berulang saya mempraktikkannya mandiri dan itu sedikit berhasil, skor HAM-A sebelum terapi 20 menjadi 16 kategori kecemasan ringan pasien terlihat tidak segelisah hari kemarin dan mulai bisa fokus tidak ada kesulitan. Hasil evaluasi hari ketiga pasien mengatakan sudah mulai percaya diri, cemas mulai berkurang, terbangun tengah malam sudah tidak lagi dan lebih rileks badannya; skor HAM-A sebelum terapi 16 menjadi 9 kategori tidak cemas. Hari keempat peneliti memilih untuk melakukan terapi sekali lagi sampai kecemasan pasien benar-benar berkurang, hasil skor HAM-A sebelum terapi 9 menjadi 5.

## DISCUSSION

Evaluasi hasil terapi *guided imagery* selama 4 hari, responden mengatakan adanya perbaikan dalam tubuhnya dengan memiliki pikiran yang rileks, rasa cemas berkurang, punya rasa percaya diri untuk sembuh dan lebih yakin menjalani hidup setelah operasi dan apabila diperbolehkan pulang oleh dokter nanti. Hal ini sejalan dengan penelitian terapi *guided imagery* atau terapi citra terpandu ini memiliki efek positif dan efektif pada pasien untuk kepuasan pasien, kualitas tidur, kecemasan, dan nyeri pada pasien post operasi apapun itu. Terapi ini bisa

dilakukan pada pasien selama 72 jam dirawat di rumah sakit sampai kecemasan pasien tersebut berkurang (Acar & Aygin, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian McKinney & Honig (2017) dimana penggunaan terapi *Guided Imagery* efektif menurunkan rasa nyeri dan kecemasan pada pasien dalam perawatan rumah sakit. Pasien pasca operasi rentan mengalami kecemasan terkait dengan apa yang terjadi di masa depan dan apakah semuanya akan baik-baik saja (Stamenkovic et al., 2018).

Pada penelitian Darmadi (2020) terapi imajinasi terbimbing atau *guided imagery* adalah tindakan nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan kecemasan dan persepsi nyeri pada pasien postoperasi, pada terapi ini ada hal yang perlu diperhatikan salah satunya pasien harus mampu fokus dan konsentrasi dalam membayangkan sesuatu yang indah serta nyaman sehingga terapi ini sangat cocok dengan teori keperawatan tentang kenyamanan/comfort oleh Kolbaca. Manajemen nyeri pasca operasi yang efektif dapat diimplementasikan melalui penerapan perawatan holistik yang berpusat pada individu dan pendekatan tim multidisiplin. Minimalkan ketidaknyamanan pasca operasi dengan menerapkan pendekatan holistik untuk manajemen nyeri. Mengenali kebutuhan kenyamanan pribadi, merencanakan intervensi perawatan untuk kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan menilai tingkat kenyamanan sebelum dan sesudah intervensi merupakan tahapan ilmiah dari proses perawatan yang menggunakan konsep kenyamanan (Doğan & Saritas, 2021).

Pada penelitian Wijayanti (2019) tindakan nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan kecemasan sebelum operasi dan bisa juga digunakan setelah operasi yaitu terapi imajinasi terbimbing atau *guided imagery*, karena pada terapi ini dapat mengurangi kecemasan seseorang sehingga memberikan dampak yang positif pada seseorang untuk berpikir positif, motivasi yang tinggi, percaya diri dan rileks demi keberlangsungan hidup kedepannya. Hal ini sejalan dengan Potter & Perry tahun 2015, terapi *guided imagery* dilakukan dengan rileks dan berkomunikasi dengan semua indra tubuh seperti mata, hidung, mulut, telinga dan sentuhan. Dengan mengarahkan pasien untuk membayangkan tempat yang indah dan mendengarkan hal motivasi positif dapat mengurangi kecemasan pasien.

Pada penelitian Budi & Gustop tahun 2017 kecemasan dapat terjadi pada pasien pre operasi dan post operasi, tingkat kecemasan pada pasien tersebut dapat diturunkan setelah diberikan intervensi teknik imajinasi terbimbing atau *guided imagery*. masalah psikologis yang paling dirasakan yaitu kecemasan, tegang ataupun takut yang menyebabkan ketidaknyamanan pasien ketika di rumah sakit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Desi & Sri tahun 2021 bahwa kecemasan itu dipengaruhi oleh aspek *symptom* secara fisik, kognitif dan perilaku dari dalam diri ataupun luar diri.

## CONCLUSION

Pada penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa terapi nonfarmakologi *guided imagery* dapat mengurangi tingkat kecemasan pasien post operasi

serta menurunkan intensitas nyeri yang mana saling berhubungan dengan kecemasan pasien.

## RECOMMENDATION

- 1) Bagi petugas kesehatan  
Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan masukan bagi Rumah Sakit untuk mengoptimalkan peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif dengan memberikan terapi relaksasi guided imagery pada kecemasan pasien *post op laparotomy* sehingga gangguan seperti nyeri dan cemas dapat teratasi serta kenyamanan pasien meningkat.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam memilih intervensi nonfarmakologi dalam mengatasi kecemasan pada pasien.
- 3) Bagi institusi pendidikan  
Disarankan kepada institusi pendidikan dapat menjadi bekal kompetensi bagi mahasiswa untuk mampu menerapkan ilmu pengetahuan tentang teknik nonfarmakologi untuk mengatasi kecemasan maupun nyeri pada pasien dan memberikan informasi untuk discharge planning pasien pulang dari rumah sakit.

## REFERENCE

- Acar K, & Aygin D. (2019). Efficacy of Guided Imagery for Postoperative Symptoms, Sleep Quality, Anxiety, and Satisfaction Regarding Nursing Care: A Randomized Controlled Study. *J Perianesth Nurs*. doi: 10.1016/j.jopan.2019.05.006. Epub 2019 Jul 19. PMID: 31331803.
- Ananda, S.S.D., & Apsari, N.C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248-256.
- Anggraeni, N. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2), 131. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>
- Antoro, B., & Amatiria, G. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Katarak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 239-243.
- Darmadi, M.N.F., Hafid, A., & Risnah, P. (2020). Efektivitas Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi : A Literatur Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 42-54. <http://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/asjn/issue/view/1328>
- Depkes, R. I. (2015). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes, R. I. (2016). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Doğan, A., & Saritaş, S. (2021). The effects of neuro-linguistic programming and guided imagery on the pain and comfort after open-heart surgery. *Journal of cardiac surgery*, 36(7), 2389–2397. <https://doi.org/10.1111/jocs.15505>
- Greenberger, D., & Padesky, C.A. (2016). *Mind Over Mood: Change How You Feel By Changing The Way You Think* (2<sup>nd</sup> ed). Guilford Press.
- Grocke, D., & Torben, M. (2015). *Guided Imagery And Music (GIM) And Music Imagery Methods For Individual And Group Therapy*. Diakses 24 Mei 2022. <https://books.google.co.id/books?id=ePi5BwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=guided+imagery&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwi2t7ygyNraAhVCQ48KHbpvBnYQ6AEIaTAI#v=onepage&q=guided%20imagery&f=false>
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Hidayati, N., Febriana, D., & Khairani. (2021). Instrument Untuk Mengukur Kecemasan Pada Lansia). *Idea Nursing Journal*, Vol 11 No 3. E-ISSN: 2580-2445.
- Hidayati, N., Kurniawan, R., Sandi, Y.D.L., Andarini, E., Firdaus, F.A., Ariyanto, H., Khaerunnisa, R.N., & Henri Setiawan. (2022). Combination of Music and Guided Imagery on Relaxation Therapy to Relief Pain Scale of Post-Operative Patients. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*. Vol 8 No 2, 259-272. E-ISSN: 2598-8727
- Kaplun, A., Alperovitch-Najenson, D., & Kalichman, L. (2021). Effect of Guided Imagery on Pain and Health-Related Quality of Life in Musculoskeletal Medicine: a Comprehensive Narrative Review. *Current pain and headache reports*, 25(12), 76. <https://doi.org/10.1007/s11916-021-00991-y>
- Marlina, T.T. (2017). Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum dan Sesudah Pembedahan Di Rumah Sakit Swasta Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, Vol 6 No 3, 225-231.
- McKinney, C. H., & Honig, T. J. (2017). Health Outcomes of a Series of Bonny Method of Guided Imagery and Music Sessions: A Systematic Review. *Journal of music therapy*, 54(1), 1–34. <https://doi.org/10.1093/jmt/thw016>
- Potter, A., & Perry, A.G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*, Edisi 4 Volume 2. Jakarta: EGC.
- Purcell, L. N., Reiss, R., Mtalimanja, M., Kuyenda, P., Msosa, V., Westmoreland, K. D., & Charles, A. (2021). Patient-Reported Quality of Life Following Laparotomy in a Resource-Limited Setting. *World journal of surgery*, 45(7), 1971–1978. <https://doi.org/10.1007/s00268-021-06050-2>
- Rahman, Aulia., & Kurniasari, Ayu. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Klien Post Operasi Appendectomy Dengan Mobilisasi Dini Di RS Graha Husada Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA)*, Vol 4 No 1. E-ISSN: 2623-0283.
- Sari, Desi, Wahyuni., & Abdullah, Sri, Muliati. (2021).

- Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(2), 139-148. DOI :10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5
- Stamenkovic, D. M., Rancic, N. K., Latas, M. B., Neskovic, V., Rondovic, G. M., Wu, J. D., & Cattano, D. (2018). Preoperative anxiety and implications on postoperative recovery: what can we do to change our history. *Minerva anesthesiologica*, 84(11), 1307–1317. <https://doi.org/10.23736/S0375-9393.18.12520-X>
- Stuart, G.W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Stuart, G.W. (2017). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Susilo, Tri, E.P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah BK Consilia*, 4(2), 105-113. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- Vagnoli, L., Bettini, A., Amore, E., De Masi, S., & Messeri, A. (2019). Relaxation-guided imagery reduces perioperative anxiety and pain in children: a randomized study. *European journal of pediatrics*, 178(6), 913–921. <https://doi.org/10.1007/s00431-019-03376-x>
- WHO. (2015). Prevalensi Post Operasi Angka Kejadian Post Operatif. <http://jurnal.umsb.ac.id/wpcontent/uploads/2014/12/wahyu>.
- Wijayanti, G.A., Sri, P.W., & Prasetianti, P.A.S. (2019). Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing di RSUD Patut Patuh Patju Gerung. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 39-46.
- Xu, Y., Wang, H., & Yang, M. (2020). Preoperative nursing visit reduces preoperative anxiety and postoperative complications in patients with laparoscopic cholecystectomy: A randomized clinical trial protocol. *Medicine*, 99(38), e22314. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000022314>