

Perbedaan Tingkat Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Yang di Berikan Terapi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati

Differences In The Level Of Pain Decrease In Postoperative Patients Given Deep Breath Relaxation Technique Therapy And Guided Imagery At Pertamedika Ummi Rosnati Hospital

Ismawati*¹, Maimun Tharida², Yadi Putra³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

*Koresponding Penulis: wisma7104@gmail.com

Abstrak

Nyeri merupakan keadaan tidak nyaman baik bersifat ringan maupun berat. Adanya perasaan yang menimbulkan ketegangan dan siksaan bagi yang mengalaminya. Kadang pasien menangis dan menahan rasa sakit yang dialaminya. Nyeri ada yang sifatnya sebentar (nyeri akut) dan ada yang sifatnya lama (nyeri kronik). Pemberian terapi non farmakologi dapat meringankan nyeri diantaranya pemberian teknik relaksasi nafas dan terapi *guided imagery*. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat penurunan nyeri pada pasien yang di berikan terapi tehnik relaksasi nafas dalam dan *Guided Imagery*. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experimental two group pretest-posttest control design*. Jumlah populasi yaitu 174 dan dijadikan sampel sebanyak 30 terbagi dalam dua kelompok dimana 15 sampel untuk terapi relaksasi napas dalam dan 15 sampel untuk terapi *Guided Imagery*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, lembar observasi, *numeric rating scales*, SOP terapi teknik relaksasi napas dalam dan SOP terapi *guided imagery*. Waktu Pengumpulan data pada tanggal 15 Agustus sampai dengan 20 Agustus 2023. Penelitian ini dilakukan di ruang rawat bedah rumah sakit Pertamedika Ummi Rosnati. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh tingkat penurunan nyeri untuk terapi relaksasi nafas dalam nilai *P Value* 0.000. Ada pengaruh tingkat penurunan nyeri untuk terapi *Guided Imagery* *P Value* 0.030. Disarankan kepada perawat untuk mengkolaborasikan pemberian terapi relaksasi nafas dalam dan terapi *Guided Imagery* dalam menurunkan derajat nyeri yang dirasakan oleh pasien.

Kata Kunci : Post Operasi, Relaksasi Napas Dalam, *Guided Imagery*

Abstract

Pain is a state of discomfort both mild and severe. There is a feeling that causes tension and torment for those who experience it. Sometimes patients cry and endure the pain they experience. Pain is brief (acute pain) and there is a long nature (chronic pain). The provision of non-pharmacological therapy can relieve pain including the provision of breath relaxation techniques and guided imagery therapy. The purpose of the study was to determine the difference in the level of pain reduction in patients given deep breath relaxation technique

therapy and guided imagery. This type of research is quantitative research with a quasi experimental two group pretest-posttest control design method. The total population was 174 and made a sample of 30 divided into two groups where 15 samples for deep breath relaxation therapy and 15 samples for Guided Imagery therapy. The research instruments used were questionnaires, observation sheets, numeric rating scales, deep breath relaxation technique therapy SOPs and guided imagery therapy SOPs. Data collection time on August 15 to August 20, 2023. This research was conducted in the surgical ward of Pertamedika Ummi Rosnati hospital. The conclusion of the results showed that there was an effect on the level of pain reduction for deep breath relaxation therapy with a P value of 0.000. There is an effect on the level of pain reduction for Guided Imagery therapy P Value 0.030. It is recommended for nurses to collaborate in providing deep breath relaxation therapy and Guided Imagery therapy in reducing the degree of pain felt by patients.

Keywords : Postoperative, Deep Breath Relaxation, *Guided Imagery*

PENDAHULUAN

Pasien yang berobat kerumah sakit merupakan orang yang memiliki kelemahan fisik atau mentalnya menyerahkan pengawasan dan perawatannya, menerima dan mengikuti pengobatan yang ditetapkan oleh tenaga kesehatan dengan tujuan memberikan kesembuhan bagi mereka yang diobati di rumah sakit, pasien juga di sebutkan sebagai individu terpenting dirumah sakit (Mayasari, 2015). Rumah sakit dihadapkan pada tantangan besar untuk meningkatkan kualitas pelayanan. Serta kemampuan untuk menyediakan pelayanan berkualitas dan tidak mengabaikan efisiensi biaya operasional. Tindakan yang ada dirumah sakit termasuk pembedahan merupakan tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh pasien, pada umumnya dilakukan dengan membuat sayatan, pada bagian tubuh yang akan ditangani, lalu dilakukan tindakan perbaikan dan diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Pembedahan dilakukan untuk mendiagnosa atau mengobati suatu penyakit, cedera atau cacat, serta mengobati kondisi yang sulit atau tidak mungkin disembuhkan hanya dengan obat-obatan sederhana (Rustiawati, 2019).

Setiap pembedahan selalu berhubungan dengan insisi/sayatan yang merupakan trauma atau kekerasan bagi penderita yang menimbulkan berbagai keluhan dan gejala. Salah satu keluhan yang sering dikemukakan adalah nyeri, Nyeri dapat terjadi akibat trauma ataupun akibat pembedahan. Nyeri yang diakibatkan dari pembedahan biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan. Pembedahan merupakan suatu kekerasan dan trauma bagi penderita dan dapat menimbulkan berbagai keluhan gejala (Bahrudin, 2017). Ada 3 faktor penting yang terkait dalam pembedahan yaitu penyakit pasien, jenis pembedahan dan pasien itu sendiri. Dari ketiga faktor tersebut, tindakan pembedahan adalah hal yang baik/benar. Bagi pasien sendiri, pembedahan adalah hal yang paling mengerikan yang pernah mereka alami. Mengingat hal tersebut di atas, sangatlah penting untuk melibatkan pasien dalam setiap langkah langkah pre operatif (Rustiawati, 2019).

Penatalaksanaan nyeri pasca bedah yang akan dilakukan perawat untuk

mengurangi atau menghilangkan nyeri pasca bedah dilakukan dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu strategi pendekatan farmakologis adalah astamin open, *Nonsteroidal anti-inflammatory medications* (NSAID) dan Opioid. Sedangkan non farmakologi adalah distraksi, relaksasi nafas dalam, teknik terapi berdzikir, *Guided Imagery* dan sebagainya. Ada dua terapi yang diberikan dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi *Guided Imagery* (Bahri Saputra & Yani Indah, 2015). Teknik relaksasi napas dalam tersebut dapat memberikan rangsangan padasusunan saraf pusat untuk mengeluarkan endorfin yang berfungsi penghambat nyeri, tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Pengendalian pengaturan pernapasan secara sadar dilakukan oleh *kortex serebri*, sedangkan pernapasan yang spontan atau otomatis dilakukan oleh *medulla oblongata*. Napas dalam lambat dapat menstimulasi respons saraf otonom, yaitu dengan menurunkan respons saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis. Stimulasi saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respons parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolik (Reza, 2018).

Sedangkan teknik relaksasi *guided imagery* merupakan teknik untuk mengatasi nyeri. diberikan kepada pasien post operasi yang sedang mengalami kesakitan dapat memutuskan rasa nyeri sebelum sampai ke *cortex cerebri* (pusat nyeri) sehingga nyeri yang dirasakan oleh pasien menjadi berkurang, Terapi ini dapat digunakan sebagai intervensi perawat dengan menggunakan prosedur operasional standar (SOP) tentang relaksasi *guided imagery* untuk mengatasi masalah nyeri (Bahri Saputra & Yani Indah, 2015).

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari WHO 2021, jumlah pasien nyeri pembedahan meningkat dari tahun ke tahun pada tahun 2018 tercatat 140 juta pasien atau sekitar 1,9% di seluruh dunia, pada tahun 2020 terjadi peningkatan sebesar 148 juta pasien atau sebesar 2,1%. Di Indonesia banyak kejadian cedera, sekitar 32,7% terjadi cedera pada ekstremitas atas, 67,9% terjadi cedera ekstremitas bawah. Di provinsi Aceh menurut Dinkes provinsi Aceh terdapat 10.503 kasus bedah elektif yang dilakukan selama periode 2020.

Berdasarkan pengambilan data awal pada tanggal 01 Maret 2023 diketahui terdapat 174 pasien ya menjalani operasi di Rumah Sakit Pertamedika Umami Rosnati dan mendapatkan perawatan rawat inap di Rumah Sakit Pertamedika Umami Rosnati (Usaha, 2023). Selanjutnya peneliti mewawancarai 7 pasien post operasi yang sedang di rawat di ruang rawat inap, ke 7 pasien pasca operasi tersebut mengeluh nyeri dan tidak bisa mengurangi nyeri secara efektif, Biasanya nyeri yang dirasakan dimulai ketika pasien sudah sadar penuh dan efek dari pembiusan di ruang operasi sudah hilang. Peneliti menanyakan kepada pasien ketika pasien merasa nyeri maka akan di berikan obat analgetik oleh perawat ruangan, dan apabila nyeri berulang tindakan apa yang dilakukan oleh pasien, Mereka menjawab tidak tahu dan belum pernah ada yang mengajarnya mereka hanya mengeluh ke perawat, hal ini berakibat pasien merasa takut untuk melakukan mobilisasi bertahap.

Pada kesempatan ini peneliti mencoba menenangkan pasien dengan cara menasehati dan mengajarkan tehnik relaksasi untuk meringankan nyeri yang dirasakan secara mandiri, peneliti mengajarkan tehnik relaksasi napas dalam dan *Guide Imagery* pada saat pemberian terapi, peneliti melihat sepertinya responden tidak terbiasa dengan terapi ini peneliti harus mengulangi beberapa kali prosedur tahapan terapi untuk mereka sehingga mereka mampu melakukan secara mandiri. Dari hasil wawancara dengan ke 7 orang pasien tersebut tidak ada satupun diantara mereka yang melakukan terapi relaksasi napas dalam dan *Guide Imagery*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experimental two group pretest-posttest control design*. Jumlah sampel sebanyak 30 terbagi dalam dua kelompok dimana 15 sampel untuk terapi relaksasi napas dalam dan 15 sampel untuk terapi *Guided Imagery*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, lembar observasi, *numeric rating scales*, SOP terapi teknik relaksasi napas dalam dan SOP terapi *guided imagery*. Waktu Pengumpulan data pada tanggal 15- 20 Agustus 2023. Penelitian ini dilakukan di ruang rawat bedah rumah sakit Pertamedika Ummi Rosnati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Demografi Relaksasi Nafas Dalam

No	Identitas Responden	f	%
Usia			
1.	36- 45 tahun (Dewasa akhir)	9	60,0
2.	46-55 tahun (Lansia awal)	6	40,0
Total		15	100,0
Jenis Kelamin			
1.	Laki-laki	8	53,3
2.	Perempuan	7	46,7
Total		15	100,0
Pendidikan			
1.	SD	3	20,0
2.	SLTP	3	20,0
3.	SMA	5	33,3
4.	PT	4	26,7
Total		15	100,0
Tehnik Relaksasi Nafas Dalam			
1.	Patuh	13	86,7
2.	Tidak Patuh	2	13,3
Total		15	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebagian besar memiliki usia 36-45 tahun sebanyak 9 responden (60,0%), sebagian besar berjenis kelamin

laki-laki sebanyak 8 responden (53,3%), sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 5 responden (33,3%) dengan sebagian besar yang patuh terhadap teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 13 responden (86,7%).

Tabel 2. Data Demografi Relaksasi *Guided Imagery*

No	Identitas Responden	f	%
Usia			
1.	36- 45 tahun (Dewasa akhir)	11	73,3
2.	46-55 tahun (Lansia awal)	4	26,7
Total		15	100,0
Jenis Kelamin			
1.	Laki-laki	10	66,7
2.	Perempuan	5	33,3
Total		15	100,0
Pendidikan			
1.	SD	4	26,7
2.	SLTP	2	13,3
3.	SMA	6	40,0
4.	PT	3	20,0
Total		15	100,0
<i>Guided Imagery</i>			
1.	Patuh	12	80,0
2.	Tidak Patuh	3	20,0
Total		15	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebagian besar memiliki usia 36-45 tahun sebanyak 11 responden (73,3%), sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 responden (66,7%), sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 6 responden (40,0%) dengan sebagian besar yang patuh terhadap *Guided Imagery* dalam sebanyak 12 responden (80,0%).

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Hari 1 (Pertama)	Mean	Sig.	Kesimpulan
Pre Test	5.73	0.004	Terdapat Perbedaan/Pengaruh
Post Test	5.07		

Sumber: Data Primer, 2023

Dari hasil uji perbedaan diatas, maka hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri post operasi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi relaksasi nafas dalam karena nilai signifiian yang di peroleh sebesar

0.004 lebih kecil dari 0.05 dimana nyeri yang dirasakan setelah mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 5.07 lebih rendah dari sebelum mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 5.73 dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam berpengaruh dalam menurunkan nyeri pasien post operasi pada hari pertama.

Hari 2 (Kedua)	Mean	Sig.	Kesimpulan
<i>Pre Test</i>	4.73	0.000	Terdapat Perbedaan/Pengaruh
<i>Post Test</i>	3.61		

Sumber: Data Primer, 2023

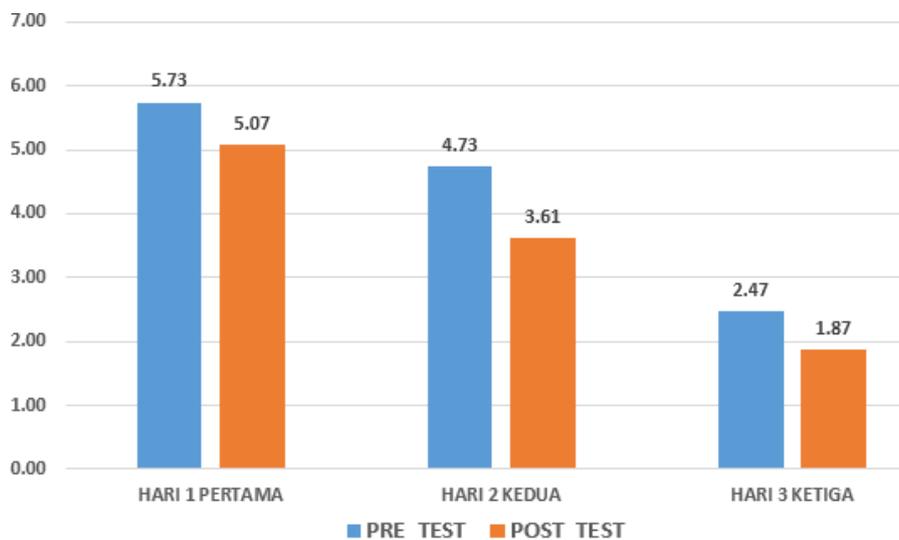
Dari hasil uji perbedaan diatas, maka hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri post operasi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi relaksasi nafas dalam karena nilai signifikan yang di peroleh sebesar 0,0 lebih kecil dari 0.05 dimana nyeri yang dirasakan setelah mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 4.73 lebih rendah dari sebelum mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 3.61 dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam berpengaruh dalam menurunkan nyeri post operasi pada hari kedua.

Hari 3 (Ketiga)	Mean	Sig.	Kesimpulan
<i>Pre Test</i>	2.47	0.000	Terdapat Perbedaan/Pengaruh
<i>Post Test</i>	1.87		

Sumber: Data Primer, 2023

Dari hasil uji perbedaan diatas, maka hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri post operasi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi relaksasi nafas dalam karena nilai signifikan yang di peroleh sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05 dimana nyeri yang dirasakan setelah mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 2.47 lebih rendah dari sebelum mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 1.87 dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terap relaksasi nafas dalam berpengaruh dalam menurunkan nyeri pos operasi pada hari ketiga.

Grafik 1. Terapi Relaksasi Nafas Dalam



Tabel 4. Hasil Uji Perbedaan Terapi Guided Imagery

Hari 1 (Pertama)	Mean	Sig.	Kesimpulan
Pre Test	6.10	0.002	Terdapat Perbedaan/Pengaruh
Post Test	5.33		

Sumber: Data Primer, 2023

Dari hasil uji perbedaan diatas, maka hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri post operasi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi *Guided Imagery* dalam karena nilai signifikan yang di peroleh sebesar 0.002 lebih kecil dari 0.05 dimana nyeri yang dirasakan setelah mendapatkan terapi *guided imagery* dalam sebesar 6.10 lebih rendah dari sebelum mendapatkan terapi *guided imagery* dalam sebesar 5.33 dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terapi *guided imagery* dalam berpengaruh dalam menurunkan nyeri pasien post operasi pada hari pertama.

Hari 2 (Kedua)	Mean	Sig.	Kesimpulan
<i>Pre Test</i>	5.40	0.000	Terdapat Perbedaan/Pengaruh
<i>Post Test</i>	4.26		

Sumber: Data Primer, 2023

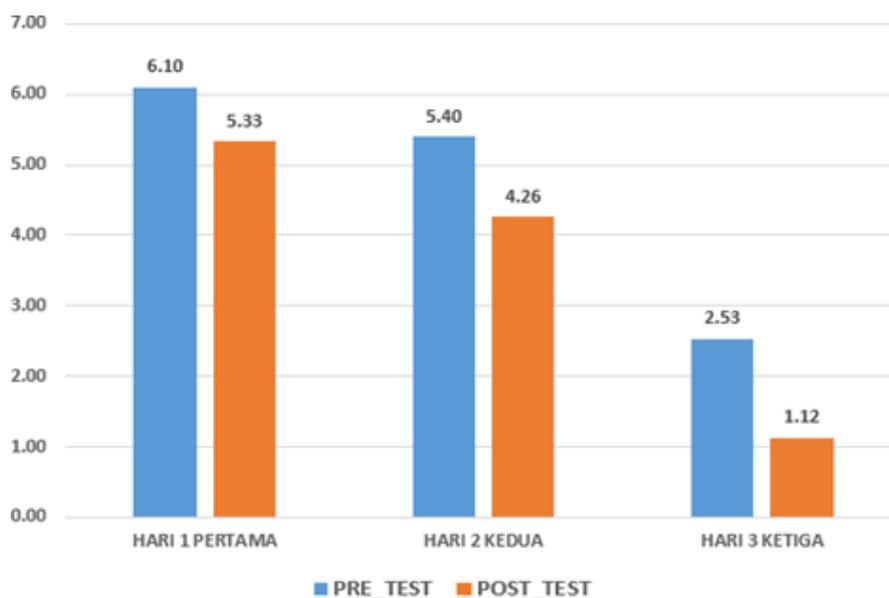
Dari hasil uji perbedaan diatas, maka hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri post operasi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi *Guided Imagery* dalam karena nilai signifian yang di peroleh sebesar 0,0 lebih kecil dari 0.05 dimana nyeri yang dirasakan setelah mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 5.40 lebih rendah dari sebelum mendapatkan terapi *Guided Imagery* dalam sebesar 4.26 dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terapi *Guided Imagery* dalam berpengaruh dalam menurunkan nyeri post operasi pada hari kedua.

Hari 3 (Ketiga)	Mean	Sig.	Kesimpulan
<i>Pre Test</i>	2.53	0.003	Terdapat Perbedaan/Pengaruh
<i>Post Test</i>	1.13		

Sumber: Data Primer, 2023

Dari hasil uji perbedaan diatas, maka hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri post operasi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi relaksasi nafas dalam karena nilai signifian yang di peroleh sebesar 0.003 lebih kecil dari 0.05 dimana nyeri yang dirasakan setelah mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 2.53 lebih rendah dari sebelum mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 1.13 dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terapi *Guided Imagery* dalam berpengaruh dalam menurunkan nyeri pos operasi pada hari ketiga.

Grafik 2. Terapi *Guided Imagery*



PEMBAHASAN

1. Pengaruh Terapi Tehnik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi

Berdasarkan hasil penelitian dihari ketiga (terakhir) pemberian terapi relaksasi nafas dalam kepada pasien post operasi, maka didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa nilai P Value dihari ketiga adalah 0.000 yang bermakna bahwa terdapat ada pengaruh tingkat penurunan nyeri pada pasien yang di berikan terapi tehnik relaksasi nafas dalam pada pasien post operasi rumah sakit Pertamedika Ummi Rosnati Tahun 2023.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (McCaffery & Beebe, 1989). Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Teknik relaksasi terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan matanya dan bernafas dengan perlahan dan nyaman. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Reza, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati 2023 tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pasien post partum sectio caesarea di ruang rawat nifas RSUD Sekarwangi Sukabumi hasil penelitian menunjukkan P value uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney* 0.000 maka $P < 0.05$ yang menunjukkan terdapat pengaruh dan perbedaan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien *post partum sectio caesarea*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri pasien *post partum sectio caesarea* (Astrid & Setiawan, 2019).

Menurut peneliti terdapat pengaruh tingkat penurunan nyeri pada pasien yang di berikan terapi tehnik relaksasi nafas dalam pada pasien post operasi rumah sakit Pertamedika Ummi Rosnati Tahun 2023, dikarenakan Menurut asumsi peneliti bahwa pada pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan, dimana diperoleh tingkat nyeri sedang menjadi ringan, tingkat nyeri sedang dengan sikap responden yang meringis, menyeringai dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat medeskripsikannya, dan dapat mengikuti perintah dengan baik, sedangkan intensitas nyeri ringan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik, aktif, tersenyum, bercanda dan ceria

serta pasien terlihat tampak lebih rileks dari sebelumnya. Hal ini disebabkan dengan teknik relaksasi nafas dalam mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkafalin. Hormon endorphin merupakan substansi sejenis morfin yang berfungsi sebagai penghambat transmisi impuls nyeri ke otak. Sehingga pada saat neuron nyeri mengirimkan sinyal ke otak, terjadi sinapsis antara neuron perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi p akan menghasilkan impuls. Pada saat tersebut endorphin akan memblokir lepasnya substansi p dari neuron sensorik, sehingga sensasi nyeri menjadi berkurang.

2. Pengaruh Terapi Tehnik *Guided imagery* Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi

Berdasarkan hasil penelitian dihari ketiga (terakhir) pemberian terapi *Guided imagery* kepada pasien post operasi, maka didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa nilai P Value dihari ketiga adalah 0.030 yang bermakna bahwa terdapat ada pengaruh tingkat penurunan nyeri pada pasien yang di berikan terapi *Guided imagery* pada pasien post operasi rumah sakit Pertamedika Ummi Rosnati Tahun 2023.

Teknik *Guided imagery* dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, stress dan nyeri dengan menggunakan imajinasi seseorang yang melibatkan alat indra visual, peraba, pendengaran, pengecap dan penciuman. Hal itu karena teknik imajinasi terbimbing dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis *Guided imagery* menekankan bahwa klien membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan (Yuniar S, 2020). *Guided imagery* adalah teknik relaksasi dengan menggunakan imajinasi seseorang dengan suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek tertentu. Pada teknik *Guided imagery* music dapat menstimulasi otak melalui imajinasi dapat menimbulkan pengaruh langsung pada sistem saraf, endokrin, neuromodulator, endorfin dengan cara penghambatan impuls nyeri sehingga terjadi mekanisme pemutusan transmisi nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang ataupun hilang. Sedangkan musik adalah sebuah kesatuan irama yang mempengaruhi fisiologis, psikologis manusia (Rompas, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astrid, A., & Setiawan, M. S. 2019 tentang pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* music terhadap intensitas nyeri pada klien post operasi apendicitis di ruang rawat inap bedah RSPAD Gatot Soebroto Ditkesad hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat nyeri sebesar 3,83 didapatkan hasil rerata tingkat nyeri responden adalah 3,17 dengan P value = 0,000 (Astrid & Setiawan, 2019). Menurut peneliti terdapat pengaruh tingkat penurunan nyeri pada pasien yang di berikan terapi *Guided imagery* pada pasien post operasi rumah sakit Pertamedika Ummi Rosnati Tahun 2023 dikarenakan Manfaat *Guided imagery* sendiri menurut peneliti sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri, peneliti beranggapan bahwa *Guided imagery* merupakan imajinasi dan visualisasi untuk mengontrol dan mengurangi rasa nyeri, mendorong relaksasi serta untuk mencapai ketenangan dan ketentraman. Peneliti juga beranggapan adanya penurunan rata-rata skala nyeri dikarenakan terapi *Guided imagery* memberikan sensasi ketenangan dan

kenyamanan sehingga seseorang akan merasa rileks setelah mendengar *guided imagery*. Dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan maka akan terjadi perubahan aktivitas motorik sehingga otot-otot yang tegang menjadi rileks, respon terhadap bayangan menjadi semakin jelas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di rumah sakit Pertamedika Ummi Rosnati Tahun 2023, Pengumpulan data pada penelitian ini pada tanggal 15-20 Agustus 2023. Secara khusus dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh tingkat penurunan nyeri pada pasien yang di berikan terapi tehnik relaksasi nafas dalam pada pasien post operasi rumah sakit Pertamedika Ummi Rosnati Tahun 2023. hasil yang menunjukkan bahwa nilai P Value dihari ketiga adalah 0.000.
2. Ada pengaruh tingkat penurunan nyeri pada pasien yang di berikan terapi *Guided Imagery* pada pasien post operasi rumah sakit Pertamedika Ummi Rosnati Tahun 2023. hasil yang menunjukkan bahwa nilai P Value dihari ketiga adalah 0.003.

SARAN

1. Bagi Perawat

Dengan hasil penelitian ini diharapkan agar perawat dapat mengimplementasikan kedua terapi ini kepada pasien post operasi dengan tujuan agar nyeri yang dirasakan oleh pasien dapat berkurang, kemudian perawat juga dapat menganjurkan agar terapi ini dapat menjadi kegiatan rutinitas pasien post operasi jika mengalami nyeri.

2. Bagi Pasien Post Operasi

Dengan hasil penelitian ini diharapkan agar pasien post operasi dapat mengatasi nyeri dengan melakukan tehnik relaksasi nafas dalam dan terapi *Guided imagery* serta dapat menambahkan wawasan tentang relaksasi napas dalam dan terapi *Guided Imagery*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang teknik non farmakologi yang efektif terhadap penurunan skala nyeri. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai *evidencebased* dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat relaksasi nafas dalam terhadap kesehatan dengan faktor faktor atau variabel variabel yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Astrid & Setiawan. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Music Terhadap Intensitas Nyeri Pada Klien Post Operasi Apendicitis Di Ruang Rawat Inap Bedah RSPAD Gatot Soebroto Ditkesad. Jurnal keperawatan.*
<https://ejournal.akperrspadjakarta.ac.id/index.php/JEN/article/view/7>.

- Bahri Saputra & Yani Indah. (2015). Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imaginary Terhadap Penurunan Nyeri Pada pasien Post Operasi Diruang Pulih Sadar Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Arang Boyolali. *Journal Keperawatan*.
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi Pain. *Ejournal UMM*.
- Mayasari, F. (2015). Analisis hubungan waktu pelayanan dan faktor total quality service terhadap kepuasan pasien di poliklinik kebidanan dan kandungan Rsia ANugerah Medical Centre Kota Metro. *Journal Kebidanan*, 4(1), 28–40.
- McCaffery & Beebe. (1989). *Pain: Clinical manual for nursing practice*, Mosby St. Louis, MO.
- Reza, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Rompas. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Gmim Pancaran Kasih Manado* *Jurnal keperawatan*
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/24817/24524>.
- Rustiawati, E. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Napas dan Imajinasi Terbimbing terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi di Ruang Bedah. *Journal Keperawatan*.
- Usaha, T. (2023). *Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati, Data Pasien operasi*.
- Yuniar S. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi*. *Jurnal keperawatan*.
<http://repo.stikesmajapahit.ac.id/264/3/jurnal%20yuniar.pdf>.