



PENERAPAN IMAJINASI TERBIMBING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI

Yohanes Dwi Suryanto, Dwi Nur Aini*

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

*dwinuraini00@gmail.com

ABSTRAK

Tindakan operasi menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan pada pasien yang hendak menjalani tindakan pembedahan. Kecemasan timbul bukan hanya pada tindakan pembedahan mayor namun juga pada tindakan pembedahan minor. Hipnotis lima jari merupakan suatu seni komunikasi verbal yang dirancang untuk memasukan sugesti secara mandiri dengan cara memprogram diri sendiri demi mengurangi kecemasan yang dialaminya.. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan imajinasi terbimbing terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Studi kasus ini menggunakan metode case control study yaitu melihat tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan imajinasi terbimbing yang tercatat pada buku rekam medik. Subjek studi berjumlah 4 orang yang ditentukan secara acak. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS). Hasil studi menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ke-4 subjek studi yaitu rerata tingkat kecemasan adalah 16 turun menjadi 13,5 setelah mendapatkan terapi imajinasi terbimbing selama 10-15 menit. Penerapan imajinasi terbimbing terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Kata kunci: imajinasi terbimbing; kecemasan; operasi

APPLICATION OF GUIDED IMAGINATION ON ANXIETY LEVELS IN PREOPERATIVE PATIENTS

ABSTRACT

Surgery is one of the causes of anxiety in patients who want to undergo surgery. Anxiety arises not only during major surgical procedures but also during minor surgical procedures. Five-finger hypnosis is an art of verbal communication designed to enter suggestions independently by programming oneself to reduce the anxiety one experiences. This case study aims to determine the application of guided imagery to anxiety levels in preoperative patients. This case study uses the case control study method, which is to look at the level of anxiety before and after applying guided imagery recorded in the medical record book. The study subjects were 4 people who were determined randomly. Anxiety level measurement using the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS). The results of the study showed that there was a decrease in anxiety levels in the 4 study subjects, namely the average anxiety level was 16, which decreased to 13.5 after receiving guided imagery therapy for 10-15 minutes. The application of guided imagery is proven to reduce anxiety levels in preoperative patients.

Keywords: anxiety; guided imagination; operations

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Umumnya dilakukan dengan membuat sayatan dan serta diakhiri dengan menutup atau menjahit sayatan tersebut. Preoperative merupakan

periode waktu saat sebelum pembedahan, dimulai dari tahap persiapan pasien sampai akhir pasien di atas meja telah siap menjalani pembedahan. Pengelompokan tindakan pembedahan menjadi dua yaitu pembedahan minor dan mayor (Feleke et al., 2022). International Alliance of Patient's Organizations mengemukakan bahwa jumlah pasien yang menjalani tindakan pembedahan atau operasi meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2017 terdapat 140 juta pasien yang menjalani operasi dan meningkat menjadi 148 juta pasien di tahun 2018 (International Alliance of Patient's Organizations, 2018). Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) pada tahun 2019 juga menerangkan bahwa tindakan pembedahan menempati urutan yang ke 11 dari 50 penyakit di rumah sakit Indonesia dengan persentase 12,8% dan diperkirakan 32% merupakan kasus bedah laparotomi (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Tindakan pembedahan atau operasi ini menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan pada pasien yang hendak menjalani tindakan operasi. Kecemasan timbul bukan hanya pada tindakan pembedahan mayor namun juga pada tindakan pembedahan minor. Kecemasan yang timbul sebelum menjalani tindakan pembedahan atau operasi dapat berupa cemas ringan, sedang atau berat tergantung masing-masing pasien (Ji et al., 2022). Kecemasan ialah suatu perasaan yang tidak menentu atau tidak jelas berhubungan dengan ketidakberdayaan. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan emosi tidak menentu terhadap suatu objek yang tidak spesifik (Li et al., 2020). Kecemasan juga dapat terjadi apabila sistem kardiovaskuler tidak mengedarkan darah ke seluruh tubuh dengan optimal. Hal tersebut dapat terlihat dari reaksi psikologis dan fisiologi pasien seperti naiknya tekanan darah dan detak jantung (Andrade et al., 2019). Pada pasien preoperatif seringkali dijumpai pasien mengalami kecemasan berlebih dan tidak dapat mengontrolnya. Hal tersebut dapat terjadi akibat dikarenakan perasaan takut atau tidak menentu terhadap proses pembedahan, peralatan pembedahan dan petugas, proses penyakit yang sudah memburuk, nyeri setelah operasi atau kemungkinan terjadinya kematian. Kecemasan berlebih yang dialami tentu membawa dampak negatif pada pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan. Kecemasan ini harus segera diatasi karena menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan fisiologi tubuh sehingga menghambat terlaksananya tindakan pembedahan (Jiwanmall et al., 2020).

Saat ini, intervensi keperawatan sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan telah banyak dikembangkan seperti adalah yoga, pijat, dan teknik imajinasi terbimbing (Andriani et al., 2021; Cocchiara et al., 2019). Terapi imajinasi terbimbing memungkinkan pasien dapat membuat dan menerima sugesti dari dirinya sendiri berdasarkan ambang bawah sadar atau rileks dengan cara mengikuti gerakan jari sesuai perintah. Imajinasi terbimbing merupakan suatu seni komunikasi verbal yang dirancang untuk memasukan sugesti secara mandiri dengan cara memprogram diri sendiri demi mengurangi kecemasan yang dialaminya (Safitri & Tresya, 2023). Studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu Rumah Sakit Swasta di Kota Semarang pada tanggal 2 Maret 2023 menunjukkan bahwa rata-rata pasien yang menjalani operasi mayor dan minor setiap harinya adalah 10-15 pasien. Studi pendahuluan juga mendapati bahwa 4 pasien pre operative yang diwawancarai mengatakan merasa cemas terhadap tindakan pembedahan yang akan dijalani. Hasil wawancara dengan salah satu petugas kesehatan yang bertugas di ruang tersebut mendapati bahwa tindakan yang biasanya dilakukan untuk mengurangi kecemasan pasien preoperative yaitu edukasi pasien preoperatif sebagai bagian dari SOP rumah sakit, dimana edukasi tersebut berisi tentang jenis operasi yang akan dilaksanakan, kondisi penyakit pasien, tindakan pembedahan dan komplikasi yang mungkin terjadi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui penerapan hipnotis lima jari terhadap

tingkat kecemasan pasien pre operasi.

METODE

Penulisan karya tulis ini menggunakan desain case-control study yaitu mengidentifikasi suatu subjek atau kasus yang telah terjadi (efek), kemudian ditelusuri secara restrospektif ada atau tidaknya faktor risiko yang diduga berperan (Riyanto, 2019). Fokus studi dalam kasus ini adalah penerapan penerapan hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen (Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale) APAIS sebelum dan sesudah diberikan terapi imajinasi terbimbing selama 10-15 menit pada subjek penelitian. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 5-12 Juli 2023 di IBS salah satu Rumah Sakit Swasta di Kota Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran tingkat kecemasan yang dirasakan oleh pasien pre operasi sebelum diberikan imajinasi terbimbing yaitu rata-rata tingkat kecemasan responden yaitu skor 16.

- a. Pasien pertama adalah Tn.AP melakukan operasi *aff multiple implant* pada tanggal 5 Juli 2023. Pada *pre test* didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 19 (kecemasan berat) dengan penjabarannya yaitu skor 3 pada pernyataan 1, skor 2 pada pernyataan 2, skor 2 pada pernyataan 3, skor 4 pada pernyataan 4, 5 dan 6.
- b. Pasien kedua adalah Tn.FS melakukan operasi *Reopen fraktur clavikula* pada tanggal 12 Juli 2023. Pada *pre test* didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 15 (kecemasan sedang) dengan penjabarannya yaitu skor 3 pada pernyataan 1, skor 2 pada pernyataan 2, skor 2 pada pernyataan 3, skor 4 pada pernyataan 4, skor 2 pada pernyataan 5 dan skor 2 pada pernyataan 6.
- c. Pasien ketiga adalah Tn.UM melakukan operasi *Fess, konka reduksi, septoplasty* pada tanggal 11 Juli 2023. Pada *pre test* didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 14 (kecemasan sedang) dengan penjabarannya yaitu skor 3 pada pernyataan 1, skor 2 pada pernyataan 2, skor 2 pada pernyataan 3, skor 3 pada pernyataan 4, skor 2 pada pernyataan 5 dan 6.
- d. Pasien keempat adalah Tn.BS melakukan operasi *Fess, konka reduksi, septoplasty* pada tanggal 11 Juli 2023. Pada *pre test* didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 16 (kecemasan sedang) dengan penjabarannya yaitu skor 2 pada pernyataan 1, skor 2 pada pernyataan 2, skor 2 pada pernyataan 3, skor 4 pada pernyataan 4, skor 3 pada pernyataan 5 dan skor 3 pada pernyataan 6.

Pengukuran tingkat kecemasan pada pasien dilakukan kembali setelah pasien diberikan intervensi imajinasi terbimbing selama 10-15 menit. Hasil pengukuran post test didapatkan rata-rata tingkat kecemasan responden adalah skor 13,5.

- a. Pasien pertama adalah Tn.AP melakukan operasi *aff multiple implant* pada tanggal 5 Juli 2023. Pada *post test* didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 17 (kecemasan sedang) dengan penjabarannya yaitu skor 3 pada pernyataan 1, skor 2 pada pernyataan 2, skor 2 pada pernyataan 3, skor 4 pada pernyataan 4, skor 3 pada pernyataan 5 dan skor 3 pada pernyataan 6.
- b. Pasien kedua adalah Tn.FS melakukan operasi *Reopen fraktur clavikula* pada tanggal 12 Juli 2023. Pada *post test* didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 12 (kecemasan ringan) dengan penjabarannya yaitu skor 3 pada pernyataan 1, skor 2 pada pernyataan 2, skor 1 pada pernyataan 3, skor 3 pada pernyataan 4, skor 2 pada pernyataan 5 dan skor 1 pada pernyataan 6.

- c. Pasien ketiga adalah Tn.UM melakukan operasi *Fess, konka reduksi, septoplasty* pada tanggal 11 Juli 2023. Pada *post test* didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 11 (kecemasan ringan) dengan penjabarannya yaitu skor 2 pada pernyataan 1, skor 2 pada pernyataan 2, skor 1 pada pernyataan 3, skor 3 pada pernyataan 4, skor 2 pada pernyataan 5 dan skor 1 pada pernyataan 6.
- d. Pasien keempat adalah Tn.BS melakukan operasi *Fess, konka reduksi, septoplasty* pada tanggal 11 Juli 2023. Pada *pro test* didapatkan tingkat kecemasan dengan skor 14 (kecemasan sedang) dengan penjabarannya yaitu skor 2 pada pernyataan 1, skor 2 pada pernyataan 2, skor 2 pada pernyataan 3, skor 3 pada pernyataan 4, skor 2 pada pernyataan 5 dan skor 2 pada pernyataan 6

Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sebelum Diberikan Imajinasi Terbimbing

Hasil studi kasus yang dilakukan pada 4 pasien pre operasi menunjukkan adanya kecemasan yang dirasakan menjelang operasi. Rata-rata tingkat kecemasan yang dialami responden sebelum dilakukan imajinasi terbimbing adalah kecemasan sedang yang ditandai dengan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan APAIS menunjukkan skor 16, dimana skor paling kecil adalah skor 14 (kecemasan sedang) dan paling tinggi adalah skor 27 (kecemasan tinggi). Keempat responden penelitian mengalami kecemasan bervariasi mulai dari kecemasan sedang sampai berat. Kecemasan yang dialami tentang prosedur pembiusan maupun tentang tindakan pembedahan yang akan dijalani. Hasil studi ini sejalan dengan studi terdahulu bahwa pasien yang akan menjalani pembedahan mengalami kecemasan pre operasi dengan skor kecemasan tentang pembiusan 7,16, skor kecemasan tentang tindakan pembedahan 6,43 dan total skor kecemasan 13,59 (Lakhe et al., 2022). Studi lainnya juga menerangkan hal serupa bahwa pasien mengalami kecemasan ketika menjelang tindakan operasi atau berada di ruang tunggu operasi (Dziadzko et al., 2022).

Kecemasan merupakan sebuah perasaan yang tidak menentu berkaitan dengan kegelisan, ketakutan dan kekhawatiran terhadap sesuatu hal yang mengancam atau ketidakpastian. Kecemasan pre operasi digambarkan sebagai sebuah perasaan gelisah, takut dan ketidaknyaman berkaitan dengan tindakan pembedahan yang akan dijalani (Abate et al., 2020). Kecemasan yang dialami pre operasi dapat menimbulkan respon fisik seperti berkeringat, sering buang air kecil, sulit berkonsentrasi, gelisah dan sulit tidur (Rismawan et al., 2019). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pre operasi seperti jenis kelamin, jenis operasi yang akan dijalani, pengalaman menjalani operasi sebelumnya, pengetahuan tentang tindakan operasi dan jaminan asuransi (Abate et al., 2020; Jayawardane et al., 2021). Sebuah literatur review juga menjelaskan bahwa pasien berjenis kelamin perempuan cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan pasien berjenis kelamin laki-laki. Dukungan sosial yang kurang dapat memperparah kecemasan yang dialami pasien perempuan sedangkan bagi pasien laki-laki hal tersebut tidak mempunyai pengaruh yang besar (Dziadzko et al., 2022).

Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Setelah Diberikan Imajinasi Terbimbing

Hasil studi kasus menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada keempat responden setelah dilakukan imajinasi terbimbing selama 10-15 menit. Rerata skor tingkat kecemasan sebelum dilakukan imajinasi terbimbing adalah 16 mengalami penurunan menjadi 13,5 setelah dilakukan imajinasi terbimbing. Pasien pre operasi yang mendapatkan terapi imajinasi terbimbing rata-rata mengalami penurunan tingkat kecemasan ditandai dengan bekurangnya 1 skor hampir pada semua pertanyaan yaitu pertanyaan 1-3 tentang pembiusan dan 4-6 tentang pembedahan. Hasil studi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa imajinasi terbimbing yang diberikan

kepada pasien pre operasi efektif mengurangi kecemasan (Andriani et al., 2021). Penelitian lainnya juga menggambarkan hal serupa bahwa imajinasi terbimbing dapat membantu pasien pre operasi dalam mengatasi kecemasan yang dialami (Andriani et al., 2021; Cocchiara et al., 2019). Imajinasi terbimbing merupakan sebuah intervensi keperawatan yang dapat dilakukan menggunakan kekuatan pikiran untuk mencapai keadaan relaksasi sehingga dapat mengurangi ketegangan maupun stress yang dialami seseorang (Wang et al., 2022). Imajinasi terbimbing yang diberikan dapat mempengaruhi system limbik yang berkaitan dengan hormon adrenalin pemicu timbulnya stress (Alvarez & Yaban, 2020).

Pasien pra operasi yang mengikuti terapi imajinasi terbimbing akan di bawah kedalaman alam bawah sadar mereka yang kemudian diarahkan untuk merubah persepsi kecemasan ke arah kedamaian hati mencapai ketenangan, nyaman dan perasaan rileks (Pratiwi & Suhadi, 2020). Imajinasi terbimbing yang dilakukan akan menstimulus hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) dan selanjutnya merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat dan juga menghasilkan endorphin neurotransmitter sehingga kecemasan yang dialami berangsur berkurang dan digantikan oleh perasaan nyaman (Pardede et al., 2021).

SIMPULAN

Penerapan imajinasi terbimbing terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan rata-rata tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum diberikan imajinasi terbimbing yaitu skor 16 dan rata-rata tingkat kecemasan pasien pre operasi setelah diberikan imajinasi terbimbing yaitu skor 13,5.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvarez, G. C., & Yaban, Z. S. (2020). The effects of preoperative guided imagery interventions on preoperative anxiety and postoperative pain: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38, 101077. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101077>
- Andrade, D. de M., Amaral, J. F., Trevizan, P. F., Toschi-Dias, E., Silva, L. P. da, Laterza, M. C., & Martinez, D. G. (2019). Anxiety increases the blood pressure response during exercise. *Motriz: Revista de Educação Física*, 25(3), e101948. <https://doi.org/10.1590/s1980-6574201900030016>
- Andriani, Y., Amalia, E., & Primal, D. (2021). Guided imagery technique implementation reducing primigravida pregnancy anxiety before childbirth delivery. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2324>
- Cocchiara, R., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., Guerra, F., & La Torre, G. (2019). The use of yoga to manage stress and burnout in healthcare workers: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 284. <https://doi.org/10.3390/jcm8030284>
- Feleke, M. G., Chichiabellu, T. Y., & Ayalew, T. L. (2022). Magnitude and reasons of surgery cancellation among elective surgical cases in Wolaita Sodo University Comprehensive Specialized Hospital, Southern Ethiopia, 2021. *BMC Surgery*, 22(1), 300. <https://doi.org/10.1186/s12893-022-01749-y>

- International Alliance of Patient's Organizations. (2018). World Health Organization's 10 facts on patient safety. International Alliance of Patient's Organizations. <https://www.iapo.org.uk/news/2018/nov/6/world-health-organizations-10-facts-patient-safety>
- Ji, W., Sang, C., Zhang, X., Zhu, K., & Bo, L. (2022). Personality, preoperative anxiety, and postoperative outcomes: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12162. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912162>
- Jiwanmall, M., Jiwanmall, S. A., Williams, A., Kamakshi, S., Sugirtharaj, L., Poornima, K., & Jacob, K. S. (2020). Preoperative anxiety in adult patients undergoing day care surgery: Prevalence and associated factors. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(1), 87–92. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_180_19
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil kesehatan Indonesia 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Li, J., Xia, Y., Cheng, X., & Li, S. (2020). Fear of uncertainty makes you more anxious? Effect of intolerance of uncertainty on college students' social anxiety: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 11, 565107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565107>
- Pardede, J. A., Hulu, D. E. S. P., & Sirait, A. (2021). Tingkat kecemasan menurun setelah diberikan terapi hipnotis lima jari pada pasien preoperatif. *Jurnal Keperawatan*, 13(1).
- Pratiwi, A., & Suhadi. (2020). Pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Perawatan Bedah Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(5).
- Riyanto, A. (2019). Statistik Deskriptif Untuk Kesehatan. Nuha Medika.
- Safitri, A., & Tresya, E. (2023). Five finger hypnosis to reduce anxiety levels during the covid-19 pandemic. *Journal of Complementary Nursing*, 2(1), 122–126. <https://doi.org/10.53801/jcn.v2i1.81>
- Wang, R., Huang, X., Wang, Y., & Akbari, M. (2022). Non-pharmacologic Approaches in Preoperative Anxiety, a Comprehensive Review. *Frontiers in Public Health*, 10, 854673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854673>