



---

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI GUIDE IMAGERY TERHADAP  
PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO CAESAREA**

**Suhermi\*, Nia Karuniawati**

Universitas Muslim Indonesia, Jl. Urip Sumoharjo No.km.5, Panaikang, Panakkukang, Makassar, Sulawesi Selatan 90231, Indonesia

\*[suhermi.suhermi@umi.ac.id](mailto:suhermi.suhermi@umi.ac.id)

**ABSTRAK**

Aspek psikologis ibu hamil seringkali dipengaruhi oleh proses persalinan, yang menyebabkan berbagai macam masalah psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Guided imagery yaitu relaksasi dengan memikirkan suatu hal yang dapat menciptakan perasaan atau pikiran gembira dan rileks, dengan memikirkan daerah yang indah atau peristiwa yang menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi guide imagery dalam menurunkan kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea di RSIA Sitti Khadijah Muhammadiyah 1 Makassar. Adapun desain penelitian yaitu pra experimental dengan rancangan one-group pre-post test design without control, jumlah sampel sebanyak 58 ibu hamil yang akan menjalani proses melahirkan secara sectio caesarea. Instrumen yang digunakan adalah panduan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi Guided Imagery yang diberikan akan diberikan selama 15-25 menit dan juga kuesioner pengukuran kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Hasil perhitungan statistik uji T berpasangan dengan kepercayaan 95% terdapat nilai  $p = 0.000 < 0.005$  yaitu pemberian teknik guide imagery terhadap kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea efektif untuk diberikan. Sehingga diharapkan kepada perawat maupun tenaga medis lainnya agar mengaplikasikan terapi relaksasi salah satunya teknik guide imagery dalam pengembangan manajemen non farmakologis dalam mengatasi kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea.

Kata kunci: kecemasan; preoperasi; quided imagery; sectio caesarea

***EFFECTIVENESS OF APPLICATION OF GUIDE IMAGERY THERAPY ON  
REDUCING ANXIETY IN PATIENTS PRE OPERATING SECTIO CAESAREA***

**ABSTRACT**

*The psychological aspects of pregnant women are often influenced by the birth process, which causes various kinds of psychological problems, one of which is anxiety. Guided imagery is relaxation by thinking about something that can create feelings or thoughts of joy and relaxation, by thinking about beautiful places or pleasant events. This study aims to determine the effectiveness of applying guided imagery therapy in reducing anxiety in preoperative sectio caesarea patients at RSIA Sitti Khadijah Muhammadiyah 1 Makassar. The research design is pre-experimental with a one-group pre-post test design without control, the number of samples is 58 pregnant women who will undergo the process of giving birth by sectio caesarea. The instrument used is the Standard Operating Procedure (SOP) guide for Guided Imagery therapy which is given for 15-25 minutes and also the anxiety measurement questionnaire Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) which is given before and after the therapy is carried out. The results of statistical calculations paired T test with 95% confidence there is a value of  $p = 0.000 < 0.005$ , namely the provision of guide imagery techniques to the anxiety of preoperative sectio caesarea mothers is effective to give. So it is hoped that nurses and other medical personnel will apply relaxation therapy, one of which is the guide imagery technique in developing non-pharmacological management in dealing with anxiety in preoperative sectio caesarea patients.*

*Keywords: anxiety; preoperasi; quided imagery; sectio caesarea*

## PENDAHULUAN

Prosedur yang umum dilakukan adalah persalinan dengan metode *sectio caesarea* dikarenakan persalinan normal melalui lubang kemaluan tidak dapat dilakukan karena beresiko menimbulkan masalah pada tindakan medis lainnya. Proses persalinan dapat mempengaruhi aspek psikologis sehingga memicu beberapa macam masalah psikologis bagi ibu hamil, salah satunya kecemasan (Wahyuningsih & Agustin, 2020). Kecemasan ialah suatu reaksi emosional yang dapat dialami pasien sebelum operasi. *Sectio caesarea* dilaksanakan agar dapat menolong nyawa akibat keadaan urgensi pada ibu dan calon bayi (Sukmadewi, 2016) Stuart (2016) menyatakan bahwa kondisi pasien yang akan menjalani operasi akan berubah secara fisik. Pasien dapat mengalami perubahan tanda- tanda vital, masalah pada sistem kardiovaskular atau peningkatan tekanan darah, dan masalah psikologis. Semua ini bisa menyebabkan komplikasi selama prosedur operasi (Stuart, 2016). Meskipun tindakan operasi sudah direncanakan sejak awal, hal ini dapat menyebabkan proses persiapan operasi terganggu. Penundaan dapat mengakibatkan kerugian pada pasien, seperti keadaan yang membahayakan dan juga bagi rumah sakit dalam hal administrasi dan perawatan (Majid *et al.*, 2011).

Beberapa faktor memengaruhi kecemasan pasien sebelum operasi. Ini termasuk usia, pengalaman sebelumnya dengan tindakan operasi, konsep diri dan peran, derajat ekonomi sosial, keadaan medis, akses ke informasi, proses adaptasi, jenis tindakan medis, dan komunikasi terapeutik (Edward p, 2018). Salah satu metode untuk mengatasi kecemasan yang dialami pasien ialah terapi *guide imagery* (Zees & Lapradja, 2021). *Guided imagery* ialah metode yang dilakukan dengan memikirkan suatu hal yang dapat menciptakan perasaan atau pikiran gembira dan rileks, bisa dengan memikirkan daerah yang indah atau peristiwa yang menyenangkan. Relaksasi dilakukan secara intensif dengan teknik pencitraan terpandu sehingga pasien mencapai keadaan *rileks* (Pratama & Pratiwi, 2020). *Guided imagery* ialah metode yang mempergunakan khayalan individu untuk memperoleh tujuan tertentu. Proses awal metode ini terdiri dari menutup kedua mata dan berkonsentrasi ke pernafasan, dimulai dengan menarik nafas secara dalam dan mengeluarkan secara perlahan-lahan. Kemudian, pikiran dipusatkan pada perasaan damai dan rileks hingga mendapatkan kenyamanan dan ketenangan (Udkhiyah & Jamaludin, 2020).

Proses *guided imagery* mampu mengurangi rasa nyeri, sakit bahkan kecemasan karena relaksasi dapat membuat pelepasan hormon endorfin meningkat sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan rileks (Nasir *et al.*, 2022). Pelepasan endorfin ini mengurangi intensitas nyeri karena menghambat transmisi neurotransmitter tertentu (substansi P) (Guyton & Hall, 2008). Hasil survei yang dilakukan pada tiga orang perawat di RSIA Sitti Khadijah Muhammadiyah 1 mengatakan bahwa pasien yang mengalami kecemasan saat menjalani *sectio caesar* hanya disarankan untuk berdoa dan beristirahat dan perawat akan bekerja sama dengan dokter untuk memberikan pengobatan farmakologis kepada pasien jika cemasnya datang dan meningkatkan tekanan darah. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang terapi *guide imagery* dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi *guide imagery* dalam menurunkan kecemasan pasien *pre operasi sectio caesarea* di RSIA Sitti Khadijah Muhammadiyah 1 Makassar.

## METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain pra experimental dengan rancangan one-group pre-post test design without control. Penelitian ini dilaksanakan di RSIA Sitti Khadijah Muhammadiyah 1 Cabang Makassar. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu semua pasien pre operasi *sectio caesarea* pada tahun 2022 sebanyak 138 orang. Pada penelitian

ini, sampel yang diambil menggunakan metode purposive random sampling terdiri dari 58 pasien sesuai kriteria inklusi yang telah dijadwalkan oleh dokter dan berada di rawat inap sebelum operasi. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Teknik pengolahan data dimulai dengan tahap editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating data. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat yang menggunakan langkah-langkah statistik deskriptif dan analisis bivariat menggunakan uji chi square pada tingkat kepercayaan 95%.

## HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan pada ibu hamil yang akan melahirkan sebanyak 58 orang diperoleh distribusi responden berdasarkan karakteristik dan variabel penelitian. Karakteristik responden terdistribusi berdasarkan usia, pendidikan terakhir, pekerjaan dan status gravida. Sementara variabel penelitian terdistribusi berdasarkan kecemasan ibu *pre sectio caesarea* dan Pengaruh *Terapi Guide Imagery*. Berikut gambaran distribusi responden menurut karakteristik dan variabel penelitian :

Tabel 1.  
 Distribusi karakteristik ibu *pre sectio caesarea* (n=58)

Variabel	Jumlah	
	f	%
Usia		
Remaja awal (11-16 tahun)	2	3.4
Remaja akhir (17-25 tahun)	28	48.2
Dewasa awal (26-35 tahun)	23	39.7
Dewasa akhir (36-45 tahun)	5	8.7
Pendidikan Terakhir		
SD	1	1.7
SMP	2	3.4
SMA	19	32.8
SMK	8	13.8
D3 – D4	3	5.2
S1-S3	25	43.1
Pekerjaan		
Pelajar/Mahasiswa	5	8.7
Pegawai Swasta	15	25.9
PNS	13	22.4
Wiraswasta	9	15.5
IRT	16	27.5
Status Gravida		
Primigravida	26	44.8
Multigravida	32	55.2

Tabel 1. diperoleh hasil bahwa sebagian besar ibu *pre sectio caesarea* berusia 17 - 25 tahun yaitu remaja akhir sebanyak 28 orang (48.2%) Berdasarkan pendidikan terakhir ibu *pre SC* terbanyak berpendidikan S1-S3 sebanyak 25 orang (43,1%). Berdasarkan pekerjaan bahwa sebagian besar ibu *pre SC* bekerja sebagai IRT sebanyak 16 orang (27.5%). Berdasarkan kategori status gravida bahwa sebagian besar status gravida ibu *pre SC* yaitu multigravida sebanyak 32 orang (55,2%) .

Tabel 2.  
 Distribusi Kecemasan Ibu *pre sectio caersarea* sebelum pemberian Terapi Guide Imagery (n=58)

Pre Test	Jumlah	
	f	%
Kecemasan ringan	22	37.9
Kecemasan sedang	34	58.7
Kecemasan berat	2	3.4

Tabel 2. diperoleh hasil bahwa sebagian besar dari ibu *pre sectio caersarea* yang mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan *Terapi Guide Imagery* dengan jumlah Ibu *pre SC* sebanyak 34 orang (58,7%)

Tabel 3.  
 Distribusi kecemasan ibu *pre sectio caersarea* setelah *Terapi Guide Imagery* (n=58)

Post Test	Jumlah	
	f	%
Tidak ada kecemasan	6	10.3
Kecemasan ringan	35	60.3
Kecemasan sedang	17	29.4

Tabel 3. diperoleh hasil bahwa sebagian besar dari ibu *pre sectio caersarea* mengalami kecemasan ringan sebanyak 35 orang (60,3%) setelah diberikan terapi *Terapi Guide Imagery*.

Tabel 4 .  
 Pengaruh *Terapi Guide Imagery* terhadap kecemasan ibu *pre sectio caersarea* (n=58)

Variabel	Mean	Std Deviation	P Value
Pre Test	21.38	3.726	
Post Test	17.03	3.289	.000

### **Uji Paired sampel T test**

Pada tabel 4. diperoleh hasil uji *Paired sampel T test* bahwa kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi diperoleh nilai  $p$ -value sebesar  $0,000 < 0,05$  dan kelompok kontrol diperoleh nilai  $p$ -Value  $0,001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima yang artinya ada perbedaan atau pengaruh rata-rata hasil *Terapi Guide Imagery* terhadap kecemasan ibu *pre sectio caersarea* di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar.

### **PEMBAHASAN**

Setelah dilaksanakan analisis statistik mengenai pengaruh *Terapi Guide Imagery* terhadap kecemasan ibu *pre sectio caesarea* sebelum dan setelah pemberian *Terapi Guide Imagery* menggunakan uji T test berpasangan, diperoleh nilai  $p$  value sebesar  $0,000$  yang lebih kecil dari  $\alpha$  penelitian ( $0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh *Terapi Guide Imagery* terhadap kecemasan ibu *pre sectio caesarea* di RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Cabang Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil yang telah didapatkan sebelumnya oleh beberapa peneliti lain menggunakan teknik yang sama dalam mengatasi kecemasan. Hasil penelitian (Siregar et al., 2021) menunjukkan bahwa banyak faktor yang membuat ibu hamil mengalami cemas yaitu, ibu hamil yang mengalami cemas ringan 20% pada kelompok umur berisiko, 20% dengan pendidikan diploma, 11,5% pada ibu yang tidak bekerja, 60% pada primigravida, dan 15,8% pada ibu yang tidak mendapatkan dukungan suami. Kecemasan yang terjadi sebagian besar pada primigravida karena merupakan pengalaman pertama hamil. Namun, cemas yang dialami

ibu hamil dapat diatasi salah satunya dengan tehnik nonfarmakologi sesuai dengan hasil penelitian (Pratama & Pratiwi, 2020), pasien pre operasi yang mengalami kecemasan setelah diberikan tehnik relaksasi guided imagery mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu p value 0,000 yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre test dan post test. Adapun penelitian yang dilakukan Darmadi *et al.*, (2020) menjelaskan bahwa tehnik Terapi imajinasi terbimbing atau *Guide Imagery* sebagai penatalaksanaan non- farmakologi mampu mengurangi nyeri *post* operasi.

Ansietas atau kecemasan adalah reaksi adaptif yang normal terjadi Karena stres yang disebabkan oleh proses pembedahan. Pada pre operasi Pasien biasanya mengalami kecemasan saat mengantisipasi pembedahan. Dan rasa cemas ini kemudian muncul pasca operasi, seperti nyeri atau rasa tidak nyaman, perubahan pada pola hidup, masalah finansial, dan perubahan citra dan fungsi tubuh (Suhermi & Amirasti, 2020). Jika pasien mengalami kecemasan yang berkepanjangan sebelum operasi dan tidak ditangani, operasi dapat dibatalkan atau tidak dilakukan karena berdampak pada kesehatan mental dan fisiologis, seperti takikardia, peningkatan tekanan darah, mual, dan berkeringat. Jika tekanan darah pasien meningkat selama operasi, ini bisa menghambat efek obat anastesi dan membuat pasien tersadar kembali di saat operasi berlangsung (Siregar *et al.*, 2021). Kecemasan dapat berdampak pada sistem limbik melalui pengendalian emosi. Ini bisa meningkatkan sistem saraf otonom, terutama sistem saraf simpatis. Sejalan dengan penelitian Patasik *et al.*, (2013), hormon adrenalin dilepaskan oleh pasien yang merasa terancam oleh tindakan operasi yang dilakukan. Hormon adrenalin meningkatkan kewaspadaan dengan meningkatkan denyut nadi dan detak jantung. Selain itu, karena proses pembedahan, tubuh merasa takut atau cemas dan ini adalah reaksi adaptif yang normal. Pada tahap sebelum pembedahan, pasien biasanya mengalami kecemasan ketika mereka mengantisipasi pembedahan. Rasa cemas ini kemudian muncul pada tahap pasca pembedahan, seperti nyeri atau rasa tidak nyaman, perubahan pada pola hidup, masalah finansial, dan perubahan citra dan fungsi tubuh (Bobak, Lowdermilk, 2005). Jika pasien mengalami kecemasan yang berkepanjangan sebelum operasi dan tidak ditangani, operasi dapat dibatalkan atau tidak dilakukan karena berdampak pada kesehatan mental dan fisiologis, seperti takikardia, peningkatan tekanan darah, mual, dan berkeringat. Jika tekanan darah pasien meningkat selama operasi, ini bisa menghambat efek obat anastesi dan membuat pasien tersadar kembali di saat operasi berlangsung (Majid *et al.*, 2011).

Terapi *Guide Imagery* dapat mengaktifkan hormon endorfin secara alami yang menyebabkan perasaan tenang. Sejalan dengan penelitian Atmojo *et al.*, (2019), Seorang muslim yang membiasakan diri berdzikir kepada Allah dengan teratur akan merasa lebih percaya diri, damai, teguh, sejahtera, dan aman karena merasa Allah melindungi dan mengawasinya. Perasaan ini mendorong hipotalamus untuk menghasilkan lebih sedikit *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Kemudian, penurunan CRF akan mendorong kelenjar pituitary anterior untuk menghasilkan lebih sedikit ACTH (*Adreno Cortico Tropin Hormon*). Penurunan ACTH juga mendorong korteks adrenal supaya mengurangi sekresi kortisol yang mengakibatkan penurunan tingkat kecemasan (Perdana, 2018). Berdasarkan asumsi peneliti hasil yang diperoleh ada pengaruh Terapi *Guide Imagery* terhadap kecemasan ibu *pre sectio caesarea*, dapat dilihat dari perbandingan kecemasan sebelum pemberian Terapi *Guide Imagery* adalah kecemasan ringan sampai berat dan setelah pemberian Terapi *Guide Imagery* mengalami penurunan menjadi sedang sampai dengan tidak ada kecemasan. Semakin sering dilakukan Terapi *Guide Imagery* terhadap ibu *pre sectio caesarea* maka semakin tinggi terjadinya penurunan kecemasan terhadap ibu *pre sectio caesarea*, dan ibu yang melakukan *Guide Imagery* akan merasa lebih tenang dan nyaman.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Penerapan terapi guide imagery dalam penurunan kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea RSIA Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Makassar efektif. Sehingga pihak Rumah Sakit perlu menerapkan dan menjadikan terapi terapi guide imagery sebagai pengobatan alternatif non farmakologi untuk menurunkan kecemasan pada pasien.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Bobak, Lowdermilk, J. (2005). *Buku Ajar Keperawatan maternitas*. EGC.
- Darmadi, M. N. F., Hafid, A., Patima, & Risnah. (2020). Efektivitas Imajinasi Terbimbing ( Guided Imagery ) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi : a Literatur Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 42–54.
- Edward p, S. (2018). *Health psychology : biopsychosocial interactions / Edward P. Sarafino*.
- Guyton, A., & Hall, J. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC.
- Majid, A., Judha, M., & Istianah, U. (2011). *Keperawatan Perioperatif*. Gosyen Publishing.
- Nasir, F., Nuraiman, N., & Safitri, D. (2022). Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Menghadapi Persalinan. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 3(1), 22–26. <https://doi.org/10.55771/mppk.v3i1.33>
- Patasik, C. K., Tangka, J., & Rottie, J. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare Di Irina D Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Agustus, 1.
- Perdana, Y. A. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di RSD dr. Soebandi Jember. *Jember*, 2, 7.
- Pratama, I., & Pratiwi, ayu. (2020). Pengaruh Efektivitas Tehnik Relaksasi Guidet Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2020. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607> <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034> <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228> <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773> <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011> <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011>
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa (B. A. K. and J. Pasaribu (ed.); 1st Indone)*. Elsevier Singapore Pte Ltd.

- Suhermi, S., & Amirasti, S. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Primigravida Menjelang Persalinan. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 7–14. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.23>
- Sukmadewi, M. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(1), 6–13.
- Udkhiyah, A., & Jamaludin. (2020). Penerapan Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Di RSUD RA Kartini Jepara. *Jurnal Profesi Keperawatan Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus*, 7(2), 124–133.
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>
- Zees, R. F., & Lapradja, L. (2021). Efektifitas Terapi Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 32–41. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9863>

