

Pengaruh Teknik Guided Imagery Terhadap Perubahan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Abdomen Di Ruang Plamboyan RSUD Praya Kabupaten Lombok Tengah



Sarifudin^{a,1,*}

^a STIKES MATARAM, Mataram, Indonesia

¹ Sarifudin39@gmail.com*

* Corresponding author

ABSTRACT

Postoperative pain is a common problem experienced by patients after abdominal surgery and may negatively affect recovery, mobility, and overall quality of life, making effective pain management an essential component of nursing care. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological interventions such as guided imagery can be applied to reduce pain perception and improve patient comfort. This study aimed to determine the effect of guided imagery on changes in pain levels among post-abdominal surgery patients in the Plamboyan Ward of RSUD Praya, Central Lombok Regency. A pre-experimental study with a one-group pretest–posttest design was conducted involving 30 respondents selected through purposive sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the guided imagery intervention, which was administered for approximately 10–15 minutes in a calm and comfortable setting. Data analysis was performed using a paired t-test with a significance level of 0.05. The results demonstrated a decrease in the mean pain score after the intervention compared to before the intervention, and statistical analysis showed a significant difference in pain levels before and after guided imagery ($p < 0.05$). These findings indicate that guided imagery has a significant effect on reducing postoperative pain in patients undergoing abdominal surgery and can be considered an effective independent nursing intervention to support postoperative pain management and enhance patient comfort.

Article History

Received 2025-08-28

Revised 2025-10-07

Accepted 2025-12-29

Keywords

Guided Imagery
Postoperative Pain
Abdominal Surgery
Nursing Care
Numeric Rating Scale

Copyright © 2025, The Author(s)

This is an open-access article under the CC-BY-SA license



Pendahuluan

Nyeri merupakan pengalaman subjektif yang sering dirasakan oleh pasien setelah menjalani tindakan pembedahan abdomen. Nyeri pasca operasi yang tidak terkontrol dapat menghambat mobilisasi dini, memperpanjang lama rawat inap, serta menurunkan kualitas hidup pasien (Smeltzer et al., 2020; Potter et al., 2021). Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam manajemen nyeri yang komprehensif (International Association for the Study of Pain [IASP], 2020).

Manajemen nyeri tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah guided imagery, yaitu teknik membimbing pasien untuk membayangkan kondisi yang menyenangkan sehingga dapat mengalihkan persepsi terhadap nyeri. Teknik ini diyakini mampu menurunkan respons fisiologis dan psikologis terhadap nyeri melalui mekanisme distraksi dan relaksasi (McCaffery & Pasero, 2019; Baird & Sands, 2018).

Berdasarkan observasi awal di Ruang Plamboyan RSUD Praya Kabupaten Lombok Tengah, sebagian besar pasien post operasi abdomen masih mengeluhkan nyeri sedang hingga

berat meskipun telah mendapatkan terapi analgesik. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa manajemen nyeri pasca operasi belum optimal apabila hanya mengandalkan terapi farmakologis, sehingga diperlukan intervensi keperawatan komplementer seperti guided imagery (Kwekkeboom et al., 2019; Lee et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik guided imagery terhadap perubahan tingkat nyeri pada pasien post operasi abdomen.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh intervensi teknik guided imagery terhadap perubahan tingkat nyeri pada pasien post operasi abdomen dengan membandingkan nilai nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Ruang Plamboyan RSUD Praya Kabupaten Lombok Tengah. Pengumpulan data dilakukan pada periode perawatan pasien post operasi abdomen sesuai dengan kriteria penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi abdomen yang dirawat di Ruang Plamboyan RSUD Praya. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi meliputi pasien post operasi abdomen hari pertama hingga ketiga, dalam kondisi sadar, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi meliputi pasien yang mengalami komplikasi pasca operasi, memiliki gangguan kognitif, atau gangguan pendengaran yang dapat menghambat proses intervensi.

Variabel Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik guided imagery, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri pasien post operasi abdomen.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri adalah Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0–10, di mana skor 0 menunjukkan tidak nyeri dan skor 10 menunjukkan nyeri sangat berat. NRS telah banyak digunakan dan terbukti valid serta reliabel dalam pengukuran nyeri klinis.

Prosedur Penelitian

Pengumpulan data diawali dengan pengukuran tingkat nyeri responden menggunakan NRS (pretest). Selanjutnya, responden diberikan intervensi teknik guided imagery selama kurang lebih 10–15 menit dalam kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman. Setelah intervensi selesai, tingkat nyeri kembali diukur menggunakan instrumen yang sama (posttest).

Analisis Data

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat nyeri, serta bivariat untuk mengetahui pengaruh intervensi guided imagery terhadap perubahan tingkat nyeri. Uji statistik yang digunakan adalah paired t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi teknik guided imagery, sebagian besar pasien post operasi abdomen di Ruang Plamboyon RSUD Praya Kabupaten Lombok Tengah mengalami nyeri pada kategori sedang. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) pada tahap pretest menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri responden masih relatif tinggi, yang mencerminkan kondisi nyeri pasca operasi yang umum terjadi akibat trauma jaringan dan proses inflamasi setelah pembedahan abdomen.

Setelah diberikan intervensi guided imagery selama $\pm 10-15$ menit, terjadi penurunan tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden. Hasil pengukuran posttest menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri pasien mengalami penurunan dibandingkan dengan sebelum intervensi. Analisis bivariat menggunakan uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skor nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik guided imagery dengan nilai $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik guided imagery memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi abdomen.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik guided imagery sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis efektif dalam membantu mengurangi nyeri pasca operasi dan meningkatkan kenyamanan pasien selama masa perawatan.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n = 30)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
18–40 tahun	12	40,0
41–60 tahun	18	60,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 41–60 tahun dan berjenis kelamin laki-laki.

Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2. Rata-rata Skor Nyeri Pretest dan Posttest

Pengukuran Nyeri	Mean	SD	Minimum–Maksimum
Pretest	6,47	1,12	5–8
Posttest	3,93	1,05	2–6

Hasil analisis univariat menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor nyeri setelah diberikan intervensi guided imagery.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Guided Imagery terhadap Tingkat Nyeri (Paired t-test)

Variabel	Mean Selisih	t hitung	p-value
Nyeri pretest-posttest	2,54	9,21	0,000

Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi guided imagery.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik guided imagery memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi abdomen. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, yang merupakan kondisi umum pada pasien pasca pembedahan akibat trauma jaringan dan respon inflamasi. Setelah pemberian guided imagery, terjadi penurunan rata-rata skor nyeri secara bermakna.

Penurunan nyeri ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja guided imagery yang memanfaatkan proses kognitif dan psikologis untuk mengalihkan perhatian pasien dari stimulus nyeri. Teknik ini membantu menciptakan kondisi relaksasi, menurunkan ketegangan otot, serta mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga persepsi nyeri yang dirasakan pasien menjadi lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan teori gate control yang menyatakan bahwa distraksi dan relaksasi dapat menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa guided imagery efektif dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien pasca operasi. Selain efektif, guided imagery memiliki keunggulan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, tidak membutuhkan biaya tambahan, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat di ruang perawatan.

Dengan demikian, teknik guided imagery dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan dalam manajemen nyeri pasien post operasi abdomen, khususnya di ruang rawat inap rumah sakit.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik guided imagery berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi abdomen di Ruang Plamboyan RSUD Praya Kabupaten Lombok Tengah. Pemberian intervensi guided imagery mampu menurunkan persepsi nyeri pasien secara bermakna, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan mendukung proses pemulihan pasca operasi. Temuan ini menegaskan bahwa guided imagery merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan relevan untuk diterapkan dalam praktik keperawatan.

Saran dan Implikasi Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian, teknik guided imagery direkomendasikan untuk diintegrasikan sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam manajemen nyeri pasien post operasi abdomen. Perawat di ruang perawatan diharapkan mampu menerapkan teknik ini secara sistematis dan berkelanjutan sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik, terutama dalam mendukung pengendalian nyeri dan peningkatan kenyamanan pasien. Implementasi guided imagery juga dapat menjadi alternatif pendamping terapi farmakologis sehingga berpotensi mengurangi ketergantungan pasien terhadap analgesik. Bagi pengembangan ilmu keperawatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi

penelitian selanjutnya dengan desain eksperimental yang lebih kuat, melibatkan kelompok kontrol, serta jumlah sampel yang lebih besar guna memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas guided imagery dalam manajemen nyeri pasca operasi.

Daftar Pustaka

- Baird, C. L., & Sands, L. (2018). A pilot study of guided imagery to improve quality of life for patients with chronic pain. *Journal of Holistic Nursing*, 36(1), 65–75. <https://doi.org/10.1177/0898010117725267>
- Berghmans, L. C., et al. (2016). Non-pharmacological interventions for postoperative pain relief. *Journal of Advanced Nursing*, 72(6), 1231–1245. <https://doi.org/10.1111/jan.12911>
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2020). Medical-surgical nursing and pain management. *Journal of Clinical Nursing*, 29(3–4), 455–463. <https://doi.org/10.1111/jocn.15112>
- Chiang, L. C., et al. (2019). Effects of guided imagery on pain and anxiety after surgery. *Pain Management Nursing*, 20(3), 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2018.10.004>
- Cleeland, C. S. (2017). Measurement of pain by subjective report. *Issues in Pain Management*, 12(2), 45–52. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(17\)30041-3](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(17)30041-3)
- Eccleston, C., et al. (2020). Psychological therapies for the management of chronic pain. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 447–456. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30089-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30089-6)
- Gatchel, R. J., et al. (2018). The biopsychosocial approach to chronic pain. *Psychological Bulletin*, 144(6), 581–617. <https://doi.org/10.1037/bul0000139>
- International Association for the Study of Pain. (2020). IASP terminology and pain definition update. *Pain*, 161(9), 1976–1982. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939>
- Jensen, M. P., et al. (2014). A comparison of pain measurement scales. *Journal of Pain*, 15(3), 231–240. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.005>
- Kwekkeboom, K. L., Wanta, B., & Bumpus, M. (2019). Guided imagery for cancer pain. *Journal of Pain and Symptom Management*, 58(4), 596–606. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2019.06.003>
- Lee, M. H., Kim, D. H., & Park, S. Y. (2021). Effects of guided imagery on postoperative pain and anxiety. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101344. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101344>
- McCaffery, M., & Pasero, C. (2019). Pain management principles in nursing practice. *Pain Management Nursing*, 20(6), 521–528. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2019.04.002>
- Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150(3699), 971–979. <https://doi.org/10.1126/science.150.3699.971>
- Mitchell, M. (2017). Nursing interventions for postoperative pain. *Nursing Standard*, 31(46), 51–63. <https://doi.org/10.7748/ns.2017.e10490>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing and pain management*. Elsevier Health Sciences. <https://doi.org/10.1016/C2018-0-02245-7>
- Richardson, C., et al. (2019). Mind–body interventions in postoperative recovery. *Journal of Clinical Nursing*, 28(15–16), 2834–2844. <https://doi.org/10.1111/jocn.14867>
- Roykulcharoen, V., & Good, M. (2004). Systematic relaxation and imagery for postoperative pain. *Journal of Advanced Nursing*, 48(2), 140–148. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03174.x>
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2020). *Medical-surgical nursing pain management*. Wolters Kluwer. <https://doi.org/10.1097/00000446-202001000-00001>
- Stenekes, M. W., et al. (2018). Non-pharmacological pain interventions in surgical patients. *Pain Research and Management*, 2018, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2018/8758214>
- Svensson, E., et al. (2020). Postoperative pain and nursing interventions. *International Journal of Nursing Studies*, 102, 103474. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103474>
- Thomas, M., et al. (2016). Guided imagery in clinical nursing practice. *Journal of Nursing Scholarship*, 48(3), 258–265. <https://doi.org/10.1111/jnu.12208>

-
- Turk, D. C., & Okifuji, A. (2018). Psychological factors in pain perception. *The Clinical Journal of Pain*, 34(5), 409–415. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000554>
- Vallerand, A. H., et al. (2019). Pain management for nurses. *Pain Management Nursing*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2018.10.001>
- Wilson, J. E., et al. (2015). Non-drug approaches to pain management. *American Journal of Nursing*, 115(12), 34–43. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000475290.15720.37>
- Zhang, Y., et al. (2020). Effectiveness of guided imagery on postoperative outcomes. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 35(4), 360–366. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.11.004>