

TEKNIK RELAKSASI IMAJINASI TERBIMBING (*GUIDED IMAGERY*) MENURUNKAN NYERI PASIEN PASCA SERANGAN JANTUNG

Rizka Febtrina¹, Winta Febriana²

¹Ns. Rizka Febtrina, M.Kep., Sp.Kep.M.B, Program Studi Profesi Ners, STIKes Payung Negeri Pekanbaru,

²Winta Febriana, S.Kep, Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Email: rizka.febtrina@gmail.com

ABSTRAK

Serangan jantung atau yang biasa disebut juga dengan Infark Miokard Akut (IMA) adalah kondisi yang mengancam jiwa pasien yang di tandai dengan pembentukan area nekrotik lokal di dalam miokardium. Kondisi yang biasa di rasakan oleh pasien pasca serangan jantung yaitu rasa nyeri di bagian dada. Nyeri merupakan respon ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu. Apabila nyeri tidak di atasi maka akan menimbulkan dampak yang tidak nyaman terhadap pasien baik secara fisik ataupun psikologis. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi imajinasi terbimbing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri pasien pasca serangan jantung di Ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Sampel pada penelitian ini adalah pasien dengan diagnosa medis IMA yang mengalami nyeri sedang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif desain yang di gunakan adalah quasi eksperimen "*pretest posttest without control group*", sebelum dan setelah diberikan intervensi dilakukan pengukuran skala nyeri. Analisa yang di gunakan adalah uji *paired sample t test*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) terhadap penurunan nyeri pasien pasca serangan jantung *p value* 0,002 (*p value* < α). Penelitian ini merekomendasikan untuk mengembangkan dan melaksanakan penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri pada pasien IMA.

Kata Kunci : *Nyeri, Relaksasi Imajinasi Terbimbing, Serangan Jantung*

ABSTRACT

*Heart attack or commonly referred to as acute myocardial infarction (AMI) is a life-threatening condition that is marked by the formation of local necrotic area within the myocardium. The usual condition felt by the patient after heart attack is the pain in the chest. Pain is a sensation of individual discomfort felt by the patient. If the pain is not solved it will result in an uncomfortable to the patient either physically or psychologically. One of the interventions that can be used to reduce pain is a guided imagery relaxation technique (Guided Imagery). The purpose of this study was to determine the effect of guided imagery relaxation techniques (Guided Imagery) to decrease the patient's pain after a heart attack at the Flamboyan Lounge Arifin Achmad Hospital in Riau province. The samples in this study were patients with AMI medical diagnoses who experienced moderate pain. The type of this research is quantitative design that is used is quasi experiment "pretest posttest without control group", before and after given intervention measurement of pain scale. The analysis used is paired sample t test. The result of this research shows that there is influence of Guided Imagery relaxation technique to the patient's pain relief after heart attack *p value* 0,002 (*p value* < α). This study recommends to develop and carry out research on factors that affect pain in AMI patients.*

Keywords : *Guided Imagery, Heart Attack, Pain*

PENDAHULUAN

Gangguan kardiovaskular yang sering terjadi saat ini adalah Penyakit Jantung Koroner (PJK). PJK di sebabkan karena kekakuan dan endapan plak pada pembuluh

darah sehingga menyebabkan penyumbatan pembuluh darah (Agustini, 2013). Menurut *World Health Organization* WHO (2008) PJK merupakan penyebab kematian utama di dunia (12,2%). Angka ini akan terus

meningkat dan diperkirakan mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 yang disebabkan oleh penyakit jantung dan stroke. Penyakit jantung dan pembuluh darah di Indonesia terus meningkat dan memberikan dampak kesakitan, kecacatan dan beban sosial ekonomi bagi keluarga penderita penyakit jantung tersebut.

Serangan jantung atau *Infark Miokard Akut* (IMA) adalah kondisi yang mengancam jiwa yang ditandai dengan pembentukan area nekrotik lokal di miokardium. Keluhan yang biasa dirasakan oleh pasien IMA yaitu rasa nyeri di bagian dada (Black & Hawks, 2014). Nyeri didefinisikan sebagai sensasi yang tidak menyenangkan yang bersifat individual yang disarakan oleh pasien tersebut. Pasien merespon nyeri yang dialami dengan cara seperti berteriak, meringis dan lain-lain. Perawat harus mampu mengkaji dan memahami nyeri yang dirasakan pasien, karena nyeri bersifat subjektif (Asmadi, 2008).

Intervensi yang di berikan kepada pasien IMA meliputi pendekatan farmakologi dan non-farmakologi yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri (Yeti, 2009). Salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien adalah teknik imajinasi terbimbing.

Guided imagery atau imajinasi terbimbing merupakan sebuah proses menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri memelihara kesehatan melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra (visual, setuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran) sehingga terbentuk keseimbangan antara tubuh dan jiwa. *Guided imagery* bertujuan untuk menghasilkan dan mencapai keadaan yang optimal yang digunakan untuk mengalihkan perhatian dari sensasi yang tidak menyenangkan (Bulechek, Butcher & Dochterman, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, di peroleh data dari Rekam medis (RM) jumlah pasien yang dirawat di ruang rawat inap Flamboyan pada bulan Januari sampai bulan Maret 2017 dengan diagnosis medis STEMI dan NSTEMI berjumlah 41 orang pasien. Hasil observasi yang dilakukan dilapangan, apabila pasien merasakan nyeri yang begitu hebat maka pasien akan di berikan obat anti nyeri dan juga pasien tersebut akan diberikan tindakan non-farmakologi seperti pemberian teknik relaksasi nafas dalam.

Apabila nyeri tidak segera diatasi maka akan menimbulkan dampak yang tidak nyaman terhadap pasien baik secara fisik ataupun psikologis, jadi nyeri harus segera diatasi dengan pendekatan farmakologi ataupun nonfarmakologi. Perbedaan teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) dengan teknik relaksasi lainnya adalah teknik ini menggunakan kekuatan pikiran pasien untuk membayangkan hal positif dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri, memelihara kesehatan melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indra.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) terhadap penurunan nyeri pasien pasca serangan jantung di Ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimen*. dengan rancangan penelitian *pretest-posttest without control group*. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau di ruang Flamboyan. Responden pada penelitian ini berjumlah 12 orang pasien dengan nyeri akibat serangan jantung yang diambil dengan teknik

purposive. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien dengan diagnosis medis STEMI dan NSTEMI yang memiliki skala nyeri sedang.

Instrumen pada penelitian ini adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur skala nyeri pasien pasca serangan jantung. Lembar observasi yang berisikan tentang *Standart Operating Prosedur* (SOP) yang berisikan langkah-langkah dalam pemberian *guided imagery*. Prosedur pengumpulan data mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan pengumpulan data. Analisa data yang digunakan adalah uji *t dependent sample* untuk mengetahui beda skala nyeri pasien yang diberikan *Guided Imagery* setelah dilakukan *post test*.

HASIL

Karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden di ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

Karakteristik	Frek	(%)
Usia:		
36-45	1	8,4
46-55	8	66,6
56-65	3	25
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	9	75
Perempuan	3	25

Pendidikan		
SD	4	34
SMP	3	25
SMA	5	41
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga(IRT)	3	25
Wiraswasta	4	34
Buruh	2	16

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak terkena serangan jantung di ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau pada usia 46- 55 tahun sebanyak 8 responden (66,6%) dan berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 9 responden (75%). Responden yang berpendidikan SD 34% sebanyak 4 responden, SMP 25% sebanyak 3 responden, dan yang berpendidikan SMA 41% sebanyak 5 responden. Responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga 25% sebanyak 3 responden, bekerja sebagai wiraswasta 34% sebanyak 4 responden, bekerja sebagai buruh 16% sebanyak 2 responden dan responden yang bekerja sebagai petani 25% sebanyak 3 responden.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) di ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

Nyeri	Mean	SD	SE
Sebelum	4,17	1,267	0,366
Sesudah	3,25	1,765	0,509

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa responden yang di berikan intervensi teknik relaksasi imajinasi terbimbing di dapatkan rata-rata skala nyeri 4,17 sedangkan setelah intervensi rata-rata nilai skala nyeri turun menjadi 3,25.

Tabel 3. Perbedaan Skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) di ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

Nyeri	Mean	SD	Mean diff	P value
Sebelum	4,17	1,267	0,833	0,002
Sesudah	3,25	1,765		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata skala nyeri pasien sebelum dilakukan intervensi *guided imagery* yaitu 4,17 dengan standar deviasi 1,267, sesudah dilakukan intervensi *guided imagery* menjadi 3,25 dengan standar deviasi 1,765 terdapat penurunan nyeri sebesar 0,833. Hasil uji *paired t test* di dapatkan *p value* 0,002 ($p \text{ value} < \alpha$) sehingga H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap penurunan nyeri pasien pasca serangan jantung di ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 46-55 tahun yaitu sebanyak 8 orang (66,6%). Kejadian penyakit jantung ini meningkat seiring bertambahnya usia. Menurut Delima (2015) penyakit jantung koroner terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Maka dengan bertambahnya usia maka semakin besar kemungkinan untuk terserang penyakit jantung koroner. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cipto (2015) yang menyimpulkan bahwa kejadian penyakit infark miokard akut ini terjadi pada usia 40 tahun keatas.

Menurut Mannan (2013), pada saat terjadi pertambahan usia sampai mencapai tua, terjadi pula resiko peningkatan penyakit yang meliputi kelainan kejiwaan, kelainan jantung dan pembuluh darah serta berkurangnya fungsi panca indera dan kelainan metabolisme. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa umur mempengaruhi terjadinya penyakit serangan jantung.

Jenis kelamin responden di ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau terbanyak adalah laki-laki yaitu sebanyak 9 orang (75%), sedangkan wanita hanya 3 orang (25%). Penyebab terjadi

penyakit jantung diantaranya adalah faktor usia dan jenis kelamin, dengan angka kejadian pada laki-laki jauh lebih banyak dibandingkan pada perempuan akan tetapi kejadian pada perempuan akan meningkat setelah menopause sekitar usia 50 tahun (Supriyono, 2008). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Didi, Ibrahim, & Putri (2015) menyimpulkan bahwa angka kejadian penyakit jantung ini lebih tinggi terjadi pada wanita di bandingkan pada pria.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil bahwa paling banyak responden di Ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau sebagai wiraswasta yaitu sebanyak 4 responden (34%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Livia (2014) tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gagal jantung pada pasien infark miokard akut menyimpulkan bahwa kejadian penyakit infark miokard ini terjadi disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat dengan kebiasaan merokok dan tidak melakukan olahraga atau melakukan aktivitas lainnya dan bukan berdasarkan pekerjaan.

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 12 responden pemberian teknik relaksasi

imajinasi terbimbing (*guided imagery*) rata-rata nyeri sebelum dilakukan intervensi yaitu 4,17 dan rata-rata setelah di berikan intervensi 3,25. Pada penelitian ini di dapatkan ada ada 9 orang pasien yang mengalami penurunan nyeri dari nyeri yang sedang menjadi ringan dan 3 orang pasien yang di berikan intervensi tidak mengalami penurunan nyeri.

Perry & Potter (2009) menyatakan nyeri adalah kondisi perasaan yang tidak menyenangkan yang bersifat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap individu nyeri yang dirasakan oleh pasien yang terkena serangan jantung sering disalah artikan sebagai nyeri karena gangguan pencernaan ataupun nyeri pinggang. Perasaan nyeri tersebut bisa menjalar ke bagian leher, rahang, lengan serta punggung. Keluhan nyeri dirasakan mulai dari ringan sampai tak tertahankan. Pasien sering mengabaikan nyeri yang dirasakan dan terlambat untuk mencari pengobatan. Nyeri pada pasien pasca serangan jantung terjadi akibat tersumbatnya aliran darah arteri koroner ke miokardium, hal ini akan mengakibatkan perasaan nyeri yang sangat hebat (Black & Hawks, 2009). Perawat sebagai salah satu tim kesehatan harus mampu melakukan pengkajian dan melakukan tindakan

keperawatan untuk mengatasi masalah tersebut. Intervensi keperawatan yang dapat diberikan salah satunya adalah *guide imagery*.

Hasil uji bivariat di dapatkan *p value* 0,002 ($p\ value < \alpha$), berarti ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri pasien pasca serangan jantung di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Interevensi non-farmakologis yang bisa diberikan kepada pasien pasca serangan jantung yaitu dengan memberikan pasien manajemen nyeri yaitu berupa teknik relaksasi nafas dalam dan juga pengaturan posisi yang nyaman yang bisa mengurangi nyeri yang di rasakan oleh pasien, dan juga pasien bisa diberikan tindakan teknik relaksasi yang lain untuk mengurangi nyeri tersebut (Mutaqqin, 2009).

Guide imagery merupakan metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan perasaan relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan pasien memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (Kaplan & Sadock, 2010). Menurut Gorman (2010) *the power of guided imagery* telah lama di gunakan masyarakat pada masa kuno dan mempercayai bahwa imajinasi positif akan

bisa mempercepat penyembuhan. Pemberian *Guided imagery* merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk penanganan rasa nyeri yang dirasakan pasien serangan jantung.

Penelitian lain yang mendukung dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Novarenta (2013) tentang “*guide imagery* untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi di dapatkan hasil *guided imagery* dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi”. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprianto (2013) yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi imajinasi terbimbing efektif terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan analisa tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri pasien pasca serangan jantung. Terapi ini meningkatkan relaksasi pada pasien, mengalihkan konsentrasi dan perhatian dari rasa nyeri serta berangsur-angsur menurunkan persepsi terhadap rasa yang dirasakan. Sehingga diharapkan setiap pasien yang mengalami nyeri dapat

menerapkan teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) untuk mengurangi nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) terhadap penurunan nyeri pasien pasca serangan jantung di ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau” dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) terhadap penurunan nyeri pasien pasca serangan jantung di ruang Flamboyan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau.

Rekomendasi dari penelitian ini diharapkan kepada institusi pelayanan kesehatan untuk dapat menerapkan teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) dalam memberikan asuhan keperawatan terhadap pasien yang mengalami nyeri dalam rentang ringan dan sedang. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bahan referensi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan dan melaksanakan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri pada pasien infark miokard akut.

REFERENSI

- Agustini. (2013). *Nyeri serangan jantung*. Fakultas ilmu keperawatan universitas padjajaran. Diperoleh dari <http://pmb.psikpadjajaran.ac.id> di akses pada 21 juni 2017
- Aprianto, D, Kristyawati, S.P, & Purnomo, E.C. (2013). *Efektivitas teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan nafas dalam terhadap kecemasan pada pasien pre operasi*.Diperolehdari<http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/166> diakses pada 15 April 2017
- Asmadi. (2008). *Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta:Salemba Medika
- Baransyah, L. (2014). *Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gagal jantung pada pasien infark miokard akut*. Di peroleh dari <http://e-journal.com/faktor-faktor.IMA.2014/10> di akses pada 24 Juli 2015
- Black. J.M. & Hawks. J.H. (2009). *Keperawatan medikal bedah*; Edisi 8. Jakarta; salemba medika
- Cipto. S. (2015). *Identifikasi faktor usia, jenis kelamin dengan luas infark miokard pada penyakit jantung koroner*. Diperoleh dari <http://www.e-journal.com/2015/14/identifikasi/IMA.html> di akses pada 25 Juli 2017
- Dellma. (2015). *Info kesehatan jantung lengkap*. Di peroleh dari <http://info.kesehatan.jantung/2015> di akses pada 24 Juli 2017
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Lingkungan sehat, jantung sehat*. Diperoleh dari <http://www.depkes.go.id/article/view/201410080002/lingkungan-sehat.html#sthash.QSEHw1Xr.dpuf> diakses pada 1 April 2017
- Didi, K., Ibrahim, K. & Putri, A.P. (2015). *Pengalaman pasien pertama mengalami serangan jantung pertama kali yang dirawat di ruang ICU*. diperoleh dari <http://jkip.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkip/article/view/102> diakses pada 11 mei 2017
- Gorman, B. (2010). *The power of Guided Imagery*. University of Minnesota : Mandala
- Jefri. (2011). *Fakor-faktor penyebab kejadian IMA*. DI peroleh dari [hhp://journal.Ima.ac.id/download/455](http://journal.Ima.ac.id/download/455). Di akses pada 20 Juli 2015
- Kaplan & Sadock. (2010). *Sinopsis psikiatri keperawatan klinis* , jilid 5. Tangerang; Bina Rupa Ashara Publizer
- Mannan. (2013). *Pengaruh usia terhadap perjalanan penyakit*. Di peroleh dari <http://kumpulan.buku.elektronik.2013>. di akses pada 23 Juli 2017
- Muttaqin, A. (2009). *Asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskular dan hematologi*. Jakarta; Salemba Medika

- Novrenta, .A. (2013). *Guided imagery untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi*. Diperoleh dari [http://e-journal.com/2013/guided imagery.htm](http://e-journal.com/2013/guided%20imagery.htm). diakses pada 5 mei 2017
- Oman. (2008). *Pengalaman pasien terserang penyakit jantung*. Di peroleh dari [http://e-journal.com/2012/penyakit jantung.co.id](http://e-journal.com/2012/penyakit%20jantung.co.id) Di akses pada 10 juni 2017
- Porter, P.A. & Perry, A.G. (2009). *Buku ajar fundamental keperawatan*; Edisi 7, Jakarta; Salemba Medika
- Supriyono. (2008). *Faktor usia, jenis kelamin terhadap kejadian penyakit IMA*. Di peroleh dari [http://.books.google.co.id](http://books.google.co.id) di akses pada 22 juli 2017
- Yeti. (2009). *Penanganan nyeri farmakologi*. Di peroleh dari <http://books.google.co.id> di akses pada 20 juni 2017