

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

Winta Febriana, Rizka Febtrina*

Program Studi Profesi Ners, STIKes Payung Negeri Pekanbaru

rizka.febtrina@gmail.com

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 $< \alpha$). This study recommends to develop and carry out research on factors that affect pain in AMI patients.

Keywords : Guided Imagery, Pain, Heart Attack

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 sensasi ketidak nyamanan yang bersifat individual yang di rasakan oleh pasien tersebut. 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 (*Guided Imagery*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) 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 $< \alpha$). Penelitian ini merekomendasikan untuk mengembangkan dan melaksanakan penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri pada pasien IMA.

Kata kunci : *Guided Imagery*, Nyeri, Serangan Jantung

PENDAHULUAN

Penyakit jantung yang paling berbahaya adalah penyakit jantung koroner, penyakit jantung koroner tersebut di sebabkan karena suplai darah ke otot jantung berkurang sehingga menyebabkan tersumbatnya pembuluh darah. Secara klinis, apabila terserang penyakit jantung maka akan merasakan nyeri di bagian dada, terasa tidak nyaman di bagian dada atau dada tertekan berat ketika sedang berjalan cepat, berjalan di jalan datar maupun pada saat berjalan jauh (Agustini, 2013).

Menurut *World Health Organization* WHO (2008) penyakit jantung koroner merupakan penyebab kematian utama di dunia terhitung sebanyak 12,2% kematian. Kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung dan stroke akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030. di Indonesia penyakit jantung dan pembuluh darah terus meningkat dan akan memberikan dampak kesakitan, kecacatan dan beban sosial ekonomi bagi keluarga penderita penyakit jantung tersebut. Prevalensi penyakit jantung Di Indonesia pada tahun 2013 berdasarkan diagnosis dokter sebesar 1,5 %. Pada tahun 2008 sebanyak 17,3 juta kematian di sebabkan oleh penyakit jantung. Lebih dari 3 juta kematian tersebut sebelum usia 60 tahun, terjadi kematian dini yang di sebabkan oleh penyakit jantung berkisar sebesar 4% di negara berpenghasilan tinggi, dan 42% terjadi di negara berpenghasilan rendah (Depkes RI, 2014).

Serangan jantung atau yang biasa disebut juga dengan infark miokard akut (IMA) adalah kondisi yang mengancam jiwa seseorang yang ditandai dengan pembentukan area nekrotik lokal di dalam miokardium. IMA biasanya mengikuti oklusi mendadak dari arteri koroner dan henti mendadak dari aliran darah dan oksigen ke otot jantung. Karena otot jantung harus berfungsi terus-menerus,

penyumbatan darah ke otot serta munculnya area nekrotik merupakan sesuatu yang fatal (Black & Hawks, 2014).

Kondisi yang biasanya dirasakan oleh pasien pasca serangan jantung yaitu rasa nyeri di bagian dada. Nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual yang dirasakan oleh pasien tersebut. Pasien merespon nyeri yang dialami dengan cara seperti berteriak, meringis dan lain-lain. Karena nyeri itu bersifat subjektif, maka perawat harus peka terhadap sensasi nyeri yang dialami oleh pasien tersebut (Asmadi, 2008).

Intervensi yang dapat di berikan kepada pasien untuk mengurangi rasa nyeri meliputi pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Pemberian intervensi farmakologi dengan analgetik mampu meningkatkan ambang batas nyeri sehingga rangsangan nyeri pada pasien tidak di persepsikan sebagai suatu ancaman yang mengancam jiwa pasien (Yeti, 2009).

Salah satu tindakan non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien adalah teknik *guided imagery*. *Guided imagery* 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 terbentuklah keseimbangan tubuh dan jiwa. *Guided imagery* adalah upaya untuk menciptakan kesan dalam pikiran pasien, kemudian berkonsentrasi pada kesan tersebut sehingga secara bertahap dapat menurunkan persepsi pasien terhadap nyeri (Prasetyo, 2010).

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

berjumlah 41 orang pasien. Berdasarkan studi pendahuluan 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. Selain pemberian teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) juga bisa di berikan pada pasien yang sedang merasakan nyeri, karena teknik relaksasi imajinasi terbimbing ini memiliki kelebihan yaitu dapat memberikan dampak pengurangan nyeri melalui kekuatan fikiran pasien .

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 fikiran pasien untuk membayangkan hal positif dengan mengarahkan tubuh untuk menyembunhkan diri memelihara kesehatan melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indra. Skala nyeri pasien yang bisa diberikan *guide imagery* adalah skala nyeri ringan dan nyeri sedang.

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. Analisa data yang digunakan adalah *paired sample t test*

HASIL PENELITIAN

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 bertambah nya usia semakin besar kemungkinan untuk terserang penyakit jantung koroner. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Cipto (2015) tentang identifikasi faktor usia, jenis kelamin dengan luas infark miokard pada penyakit jantung koroner 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 syaraf/kejiwaan, kelainan jantung dan pembuluh darah serta berkurangnya fungsi panca indera dan kelainan metabolisme pada tubuh. 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 sebanyak 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, K., Ibrahim, K. & Putri, A.P (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 Baransyah 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 & Portter (2009) menyatakan nyeri adalah kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang nya baik dari skala nyeri nya ataupun tingkatan nya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan dan mengefakuasi rasa nyeri yang dialaminya. Pada pasien serangan jantung perasaan yang khas dialami oleh pasien adalah perasaan nyeri pada bagian dada, pasien mengeluhkan rasa nyeri yang hebat dan ada sebagian pasien yang bingung antara merasakan nyeri bagian dada dan gangguan pencernaan atau merasakan perasaan nyeri tersebut pada bagian dada, terbakar, pegal, perasaan seperti di remas atau diremukan pada bagian dada pasien tersebut. Perasaan nyeri tersebut bisa menjalar ke bagian leher, rahang, lengan serta punggung (Oman, 2008).

Hasil uji bivariat di dapatkan p *value* 0,002 (p *value* < α), berarti ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*) terhadap penurunan nyeri pasien pasca serangan jantung di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Intervensi 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 mnyebukan bahwa teknik relaksaasi 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.

SIMPULAN

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.

DAFTAR PUSTAKA

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*. Diperoleh dari <http://pmb.stik.estelogorejo.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 <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>. diakses pada 5 mei 2017
- Oman. (2008). *Pengalaman pasien terserang penyakit jantung*. Di peroleh dari <http://e-journal.com/2012/penyakit-jantung.co.id> Di akses pada 10 juni 2017
- Porter, P.A. & Perry, A.G. (2009). *Buku ajar fundamental keperawatan*; Edisi 7, Jakarta; Salemba Medika
- Prasetyo, B. & Jannah, M. (2009). *Metode penelitian kuantitatif teori dan aplikasi*.
- Diperoleh dari <http://books.google.co.id/books> diakses pada 23 Maret 2017
- Supriyono. (2008). *Faktor usia, jenis kelamin terhadap kejadian penyakit IMA*. Di peroleh dari <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