
**PENGARUH TERAPI TEKNIK GUIDED IMAGERY TERHADAP SKOR
KECEMASAN PADA PASIEN ANSIETAS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS LIMBOTO**

Oleh;

Firmawati¹⁾, Nur Uyuni I. Biyahimo²⁾, Fillah Hardiyanto³⁾

1) Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: firmawati@gmail.com

2) Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: nuruuyun@gamil.com

3) Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: fillahhardiyanto1@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Masalah kejiwaan merupakan masalah yang sering dijumpai hampir di seluruh dunia, masalah ini timbul akibat kurangnya coping individu mengenai masalah yang dihadapi atau seorang individu menemui hal baru yang mereka takuti, masalah ekonomi dan sesuatu yang belum pernah dihadapi. Ada beberapa masalah kejiwaan yang sering di jumpai seperti, depresi, stress dan ansietas. Dari beberapa masalah yang muncul, masalah yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari yaitu ansietas. Ansietas adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu, masalah ini sering dijumpai pada kalangan seperti remaja dan dewasa tetapi banyak orang belum mengetahui bahwa dirinya mengalami ansietas. Kondisi ini dapat menimbulkan seseorang merasa takut terhadap sesuatu, rasa gemetar, dada terasa berdebar-debar, keringat muncul secara tiba-tiba, menekan dan tidak nyaman. Dari uraian data mengenai masalah ansietas perlu adanya pengobatan ataupun tindakan non farmakologis yang harus dilakukan oleh tenaga kesehatan, karena ditakutkan akan menimbulkan masalah yang lebih berbahaya. Perlunya dilakukan tindakan sederhana dan mandiri untuk bisa dilakukan oleh pasien, ada beberapa cara non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengelola gejala ansietas seperti terapi *guided imagery*. Teknik *guided imagery* menurut Black dan Martassarini dalam (Ajuan, 2022) *Guided Imagery* adalah suatu teknik non farmakologis yang bermanfaat menurunkan kecemasan, merileksasi kontraksi otot, maupun dapat memfasilitasi tidur. *Guided Imagery* adalah teknik yang selalu menggunakan imajinasi seseorang atau individu tersebut dengan imajinasi yang terarah yang dapat menurunkan stress dan kecemasan.

Metode: Desain penelitian ini merupakan desain pre eksperimental dengan one group pre post test design, peneliti melakukan pengukuran skor kecemasan sebelum diberikan terapi *Guided Imagery* dan setelah diberikan terapi *Guided Imagery* kemudian dilakukan pengukuran skor kecemasan untuk mengetahui pengaruh variabel independen yaitu terapi *guided imagery* dan variabel dependen yaitu skor kecemasan. Penelitian ini menggunakan skor kecemasan dengan menggunakan SOP, alat ukur kuesioner, kategori menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Sampel pada penelitian ini berjumlah 17 responden dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Skor kecemasan sebelum pemberian terapi *guided imagery* yaitu kecemasan ringan sebanyak 6 responden, kecemasan sedang sebanyak 8 responden dan kecemasan berat sebanyak 3 responden dan Skor kecemasan setelah terapi *guided imagery* terbanyak yaitu tidak cemas sebanyak 4 responden, kecemasan ringan sebanyak 10 responden dan skor kecemasan sedang sebanyak 3 responden.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi teknik *guided imagery* terhadap skor kecemasan pada pasien ansietas di wilayah kerja puskesmas limboto dengan nilai signifikan atau nilai *p*-value $0,000 < 0,05$.

Kata kunci : *guided imagery*, kecemasan, skor

The Effect of Guided Imagery Therapy on Anxiety Scores in Anxiety Patients in the Work Area of Limboto Health Center.

By;

Firmawati¹⁾, Nur Uyun I. Biyahimo²⁾, Fillah Hardiyanto³⁾

1) Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: firmawati@gmail.com

2) Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: nuruuyun@gmail.com

3) Student at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: fillahhardiyanto1@gamil.com

ABSTRACT

Background; *Mental health issues are problems commonly encountered around the world. These issues arise from an individual's lack of coping mechanisms when facing challenges or when encountering something new they fear, as well as from economic problems or situations that have never been faced before. Some common mental health issues include depression, stress, and anxiety. Among these, anxiety is a condition often encountered in everyday life. Anxiety is an emotional state without a specific object or trigger, and it is frequently observed in adolescents and adults. However, many people are unaware that they are experiencing anxiety. This condition can cause individuals to feel afraid of something, experience trembling, a racing heart, sudden sweating, pressure, and discomfort. Given the impact of anxiety, it is essential to provide treatment or non-pharmacological interventions by healthcare professionals to prevent more severe problems. Simple, independent interventions that patients can perform themselves are also necessary. Several non-pharmacological approaches can help manage anxiety symptoms, such as guided imagery therapy. According to Black and Martassarini (Ajuan, 2022), Guided Imagery is a non-pharmacological technique beneficial for reducing anxiety, relaxing muscle contractions, and even facilitating sleep. Guided Imagery is a technique that involves directing a person's imagination, which can help reduce stress and anxiety.*

Method; *This research design is a pre-experimental design with a one-group pre-post test design. The researcher measures anxiety scores before administering Guided Imagery therapy and after the therapy is provided, then re-measures the anxiety scores to determine the effect of the independent variable, which is the Guided Imagery therapy, and the dependent variable, which is the anxiety score. This study uses anxiety scores measured with a Standard Operating Procedure (SOP) and a questionnaire as the measuring tool, with categories using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The sample in this study consists of 17 respondents selected based on inclusion and exclusion criteria.*

Result; *The anxiety scores before the administration of guided imagery therapy showed that 6 respondents had mild anxiety, 8 respondents had moderate anxiety, and 3 respondents had severe anxiety. After the guided imagery therapy, the most common anxiety score was no*

anxiety, with 4 respondents, followed by mild anxiety with 10 respondents, and moderate anxiety with 3 respondents.

Conclusion; *There is an effect of guided imagery therapy on anxiety scores in anxiety patients in the work area of Limboto Health Center, with a significant value or p-value of $0.000 < 0.05$.*

Keyword: *Guided imagery, anxiety, scores.*

PENDAHULUAN

Masalah kejiwaan merupakan masalah yang sering dijumpai hampir di seluruh dunia, masalah ini timbul akibat kurangnya coping individu mengenai masalah yang dihadapi atau seorang individu menemui hal baru yang mereka takuti, masalah ekonomi dan sesuatu yang belum pernah dihadapi. Ada beberapa masalah kejiwaan yang sering di jumpai seperti, depresi, stress dan ansietas. Dari beberapa masalah yang muncul, masalah yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari yaitu ansietas.

Ansietas adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu, masalah ini sering dijumpai pada kalangan seperti remaja dan dewasa tetapi banyak orang belum mengetahui bahwa dirinya mengalami ansietas. Hal ini dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, ansietas juga merupakan kondisi manusia dan memberikan peringatan berharga (Stuart et al., 2023). Kondisi ini dapat menimbulkan seseorang merasa takut terhadap sesuatu, rasa gemetar, dada terasa berdebar-debar, keringat muncul secara tiba-tiba, menekan dan tidak nyaman.

Masalah ansietas hampir bisa dirasakan sebagian manusia yang ada di dunia, hal ini disampaikan dari data menurut World Health Organization (WHO) terdapat 4% populasi dunia saat ini mengalami gangguan kecemasan atau sebanyak 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, dari banyaknya orang yang mengalami kecemasan sekitar 1 dari 4 orang atau 27,6% yang membutuhkan atau menerima pengobatan (WHO, 2023). Diantara banyak negara yang mengalami masalah ansietas, indonesia menjadi salah satu negara yang mengalami masalah kejiwaan ansietas.

Di indonesia masalah ansietas sering ditemui di seluruh daerah, dari data menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan pemeriksaan kepada 14,988 orang sejak tahun 2020-2022 ditemukan hasil masalah cemas terdapat 75,8% memiliki masalah cemas pada tahun 2022 (Wijaya et al., 2023). Dari sekian banyaknya wilayah yang ada di indonesia, provinsi gorontalo juga menjadi salah satu daerah yang mengalami masalah ansietas.

Dari data yang didapatkan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), Gorontalo menjadi salah satu daerah penyumbang masalah ansietas. Hal ini di dapatkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2023 didapatkan prevalensi masalah kecemasan di Provinsi Gorontalo sebanyak 190 orang dengan Kabupaten Pohuwato yang tertinggi yaitu sebanyak 60 orang, Kabupaten Gorontalo sebanyak 54 orang, Kabupaten Boalemo sebanyak 40 orang, Kabupaten Bone Bolango sebanyak 18 orang, Kota Gorontalo sebanyak 14 orang dan Kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 4 orang (Hanafi Rahayu, 2024).

Dari uraian data mengenai masalah ansietas perlu adanya pengobatan ataupun tindakan non farmakologis yang harus dilakukan oleh tenaga kesehatan, karena ditakutkan akan menimbulkan masalah yang lebih berbahaya. Dampak akan masalah ansietas ini dapat memicu ketidakaturan produksi hormon kortisol sehingga hipotalamus meningkat. Ansietas meningkatkan ketegangan saraf simpatik dan melepaskan katekolamin. Hal tersebut akan memicu peningkatan respirasi, detak jantung, dan tekanan darah. Selain itu, akan terjadi ketegangan otot, nyeri dada, gangguan pencernaan, berkeringat, serta gangguan konsentrasi (Afrina & Shifa, 2022).

Perlunya dilakukan tindakan sederhana dan mandiri untuk bisa dilakukan oleh pasien, ada beberapa cara non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengelola gejala ansietas seperti, *slow deep breathing*, meditasi, terapi genggam jari, terapi murotal dan *guided imagery*. Dari banyak cara di sebutkan terapi *guided imagery* menjadi salah satu pilihan yang cocok dan bisa dilakukan mandiri dirumah.

Teknik *guided imagery* menurut Black dan Martassarini dalam (Ajuan, 2022) *Guided Imagery* adalah suatu teknik non farmakologis yang bermanfaat menurunkan kecemasan, merileksasi kontraksi otot, maupun dapat memfasilitasi tidur. Guided Imagery adalah teknik yang selalu menggunakan imajinasi seseorang atau individu tersebut dengan imajinasi yang terarah yang dapat menurunkan stress dan kecemasan.

METODE

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperimental dengan one group pre post test design. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas limboto dan waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2024. populasi pada penelitian adalah seluruh pasien yang berada di wilayah kerja puskesmas limboto yang berjumlah 30 orang pasien. Sampel pada penelitian ini sebanyak 17 orang

pasien yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling dan dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah kooperatif menjadi responden dan kriteria eksklusi adalah pasien yang tidak mengalami gangguan pendengaran. Metode pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu lembar observasi HARS. Setelah itu, peneliti melakukan pengukuran skor kecemasan sebelum dan sesudah melakukan pemberian teknik relaksasi Guided Imagery. Instrument yang digunakan peneliti berupa SOP guided imagery dan lembar observasi HARS untuk melihat skor kecemasan pasien.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Umur		
Remaja Awal (12-16 Tahun)	1	5,9%
Remaja Akhir (17-25 Tahun)	5	29,4%
Dewasa Awal (26-35 Tahun)	2	11,8%
Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	1	5,9%
Lansia Awal (46-55 Tahun)	1	5,9%
Lansia Akhir (56-65 Tahun)	5	29,4%
Manula (>65 Tahun)	2	11,8%
Total	17	100%
Pendidikan		
SD	5	29,4%
SMP	6	35,3%
SMA	6	35,3%
Total	17	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	58,8%
perempuan	7	41,2%
Total	17	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi umur didapatkan responden terbanyak ialah remaja akhir dan lansia akhir sebanyak 5 responden (29,4%) dan paling sedikit remaja awal, dewasa akhir, dan lansia awal sebanyak 1 responden (5,9%). Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan didapatkan pendidikan terbanyak ialah SMP dan SMA sebanyak 6 responden (35,3%). Berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di dapatkan jenis kelamin terbanyak ialah laki-laki dengan jumlah 10 responden (58,8%).

Tabel 2. Skor kecemasan sebelum terapi *guided imagery* pada pasien ansietas di wilayah kerja puskesmas limboto

Skor Kecemasan	Frekuensi	Presentasi
Kecemasan Ringan	6	35%
Kecemasan Sedang	8	47,1%
Kecemasan Berat	3	17,6%
Total	17	100%

Bedasarkan tabel diatas didapatkan hasil skor kecemasan sebelum pemberian terapi *guided imagery* terbanyak yaitu kecemasan sedang sebanyak 8 responden (47,1%) dan terendah yaitu kecemasan berat sebanyak 3 responden (17,6%).

Tabel 3. Skor kecemasan sesudah terapi *guided imagery* pada pasien ansietas di wilayah kerja puskesmas limboto

Skor Kecemasan	Frekuensi	Presentasi
Tidak Cemas	4	23,5%
Kecemasan Ringan	10	58,8%
Kecemasan Sedang	3	17,6%
Total	17	100%

Dari hasil tabel diatas didapatkan skor kecemasan setelah terapi *guided imagery* terbanyak yaitu skor kecemasan ringan sebanyak 10 responden (58,8%) dan terendah yaitu skor kecemasan sedang sebanyak 3 responden (17,6%).

Tabel 4. Hasil uji *wilcoxon*

No	Terapi <i>Guided Imagery</i>	N	Mean	Standar Deviasi	<i>p-value</i>
	Sebelum	15	2,82	0,728	0,000
	Sesudah		1,94	0,659	

Tabel diatas menunjukkan bahwa skor rata-rata gejala sebelum terapi *guided imagery* ialah 2,82 dengan standar deviasi 0,728 dan skor rata-rata setelah terapi *guided imagery* adalah 1,94 dengan standar deviasi 0,659, serta nilai signifikan atau nilai *p-value* adalah 0,000, yang berarti nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ artinya H_0 diterima ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap skor kecemasan pada pasien ansietas di wilayah kerja puskesmas limboto.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi *Guided Imagery*

Hasil penelitian didapatkan hasil skor kecemasan sebelum pemberian terapi *guided imagery* terbanyak yaitu kecemasan sedang sebanyak 8 responden (47,1%) dan terendah yaitu kecemasan berat sebanyak 3 responden (17,6%), dengan skor rata-rata yaitu 2,82. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil pengukuran menggunakan HARS ditunjukkan gejala diantaranya pasien mengalami perasaan cemas (memiliki rasa takut akan pikiran sendiri dan firasat buruk), adanya ketegangan pada pasien, ketakutan, denyut nadi cepat, mudah berkeringat, perasaan gelisah, tidak tenang, sulit tidur dan juga ada pasien yang mengungkapkan menjadi riwayat korban bully disekolah yang menjadi faktor penyebab adanya kecemasan pada pasien.

Setelah peneliti melakukan observasi dan menilai tingkat kecemasan menggunakan HARS, kemudian peneliti melakukan terapi *guided imagery* sesuai SOP. Pertama peneliti memperkenalkan nama dan menjelaskan pengertian dan tujuan terapi *guided imager*, selanjut peneliti Membantu klien ke posisi yang nyaman yaitu posisi bersandar dan minta klien untuk menutup matanya selama proses, Meminta klien untuk menarik napas dalam dan perlahan sebanyak 3 kali untuk merelaksasikan semua otot, Klien dibawa menuju tempat spesial dalam imajinas mereka misal: sebuah Pantai, air terjun, pengunungan, dll), Saat klien

membayangkan dengan mata tetap terpejam, klien dipandu untuk menjelaskan bayangnya, Jika klien menunjukkan tanda kecemasan hentikan latihan dan lanjutkan ketika klien sudah siap, Setelah 15 menit klien dipandu keluar dari bayangannya.

Kecemasan dapat mengakibatkan seseorang mengalami seseorang penurunan konsentrasi dan perhatian menurun sehingga seseorang tidak lagi fokus akan permasalahan yang dihadapi. Kecemasan yang ada pada diri seseorang apabila tidak dikontrol dengan baik dapat mengakibatkan terhambatnya pencapaian tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Kecemasan atau ansietas digambarkan sebagai kondisi mood yang tidak menyenangkan disertai perasaan subyektif tentang ketidakpastian dan ancaman, gejala utama kecemasan yaitu rasa takut dan khawatir (Lutfiani & Mariyati, 2023).

Hal ini didukung oleh penelitian (Antoro & Amatiria, 2019) hasil pretest pada tingkat kecemasan responden, yaitu pasien, merupakan tingkat kecemasan yang secara umum dialami ketika seseorang akan menghadapi suatu stresor. Dimana hal-hal yang menjadi sebab berdasarkan wawancara kepada responden. Semua itu akan menimbulkan kondisi cemas pada pasien.

Asumsi peneliti bahwa kecemasan yang dialami pasien merupakan stresor sebuah masalah atau hal yang tidak

menyenangkan yang dirasakan responden atau pasien yang diukur menggunakan HARS. Tanda dan gejala yang biasa dialami oleh pasien ansietas berupa, rasa takut, rasa cemas, nadi meningkat, sulit tidur, merasa gelisah, mudah berkeringat, dan tidak tenang.

Tingkat Kecemasan Sesudah Terapi *Guided Imagery*

Dari hasil tabel diatas didapatkan skor kecemasan setelah terapi *guided imagery* terbanyak yaitu skor kecemasan ringan sebanyak 10 responden (58,8%) dan terendah yaitu skor kecemasan sedang sebanyak 3 responden (17,6%) dengan nilai rata-rata 1,94. Hal ini dikarenakan terapi *guided imagery* dapat membuat pasien merasa tenang, rileks dan membuat perasaan menjadi baik sehingga dapat menurun tanda dan gejala yang dialami pasien seperti, denyut nadi menurun, menjadi tenang, gelisah menurun, rasa cemas menurun dan rasa akan ketakutan menghilang.

Peneliti melakukan intervensi terapi *guided imagery* ke pasien selama 3 hari dalam seminggu, dimana peneliti melakukan observasi skor kecemasan pasien dengan menggunakan HARS, setelah setelah itu dihari pertama peneliti langsung memberikan intervensi dengan menjelaskan pengertian dan tujuan terapi *guided imagery* kemudian melakukan tahap awal sampai akhir selama 10-15 menit,

pada hari kedua sampai hari ketiga peneliti melakukan tindakan yang sama yaitu memberikan terapi *guided imagery* selama 10-15 menit tetapi pada hari kedua dan ketiga peneliti langsung memberikan intervensi tanpa menjelaskan pengertian dan tujuan terapi, selanjutnya setelah memberikan terapi peneliti melakukan observasi kembali skor kecemasan pasien dengan menggunakan HARS.

Metode ini merupakan suatu teknik untuk mengkaji kekuatan pikiran sadar maupun tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan. Pembentukan imajinasi yang menyenangkan akan diterima oleh berbagai panca indera dan rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus. Bayangan imajinasi yang disukai dan menyenangkan dianggap sebagai sinyal penting yang harus di simpan di dalam otak. Rangsangan yang disukai oleh memori akan dianggap sebagai suatu persepsi dari pengalaman sensori yang sebenarnya, pengalaman sensori tersebut akan merilekskan pikiran dan meregangkan otot-otot sehingga kecemasan yang dirasakan menjadi berkurang (Lutfiani & Mariyati, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Putra et al., 2024) banyaknya penurunan kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi *guided imagery*, dikarenakan

guided imagery telah menjadi terapi standar untuk mengurangi kecemasan dan memberikan relaksasi pada orang dewasa khususnya pada pasien anxiety disorder. Terapi ini juga sudah banyak digunakan pada berbagai situasi dan kondisi seperti pada pasien sebelum dilakukan tindakan operasi maupun pada pasien dengan gangguan kejiwaan.

Berdasarkan penjelasan diatas asumsi peneliti tentang terapi *guided imagery* dapat menurunkan skor kecemasan pada pasien ansietas dikarenakan terapi ini dapat membuat pasien menjadi rileks dan juga dapat membuat seseorang menjadi senang karena dapat mengingat kembali kejadian atau tempat yang disukai.

Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Terhadap Kecemasan

Hasil diatas menunjukkan bahwa skor rata-rata gejala sebelum terapi *guided imagery* ialah 2,82 dengan standar deviasi 0,728 dan skor rata-rata setelah terapi *guided imagery* adalah 1,94 dengan standar deviasi 0,659, serta nilai signifikan atau nilai *p-value* adalah 0,000, yang berarti nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ artinya H_0 diterima ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap skor kecemasan pada pasien ansietas di wilayah kerja puskesmas limboto.

Hasil dari peneliti didapatkan skor kecemasan sebelum terapi *guided imagery* yaitu, kecemasan ringan sebanyak 6 responden, kecemasan sedang sebanyak 8

responden dan kecemasan berat 3 responden. Skor kecemasan setelah diberikannya terapi *guided imagery* yaitu tidak cemas sebanyak 4 responden, kecemasan ringan 10 responden dan kecemasan sedang 3 responden. Dapat dilihat skor kecemasan sebelum diberikan terapi *guided imagery* terdapat kecemasan ringan sebanyak 6 responden setelah diberikan terapi *guided imagery* mengalami perubahan menjadi tidak cemas sebanyak 4 responden, skor kecemasan sebelum terapi *guided imagery* kecemasan sedang sebanyak 8 responden setelah di berikan terapi *guided imagery* mengalami perubahan menjadi kecemasan ringan sebanyak 10 responden. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan sebelum dan sesudah terapi *guided imagery*.

Guided imagery merupakan metode menuju rileks dengan fokus pemikiran pada imajinasi positif yang bertujuan untuk mengurangi sakit, stres, dan lain sebagainya. Dimana dalam melakukan teknik tersebut menghasilkan keadaan tenang, fokus, kesiapan energi untuk mengurangi ketidaknyamanan yang menawarkan dukungan emosional dan rasa percaya diri dalam tubuh. *Guided imagery* mengombinasikan implikasi verbal, teknik pernapasan, dan visualisasi untuk masuk ke alam bawah sadar. *Guided imagery* dapat dilakukan oleh siapa saja

(Putra et al., 2024). Menurut Ratnasari dalam (Angellina, 2023) manfaat terapi *guided imagery* yaitu, mengatasi gejala depresi, memelihara kesehatan mental, mengurangi stress, mengurangi nyeri, relaksasi otot tubuh

Hal ini ini didukung oleh (Antoro & Amatiria, 2019) pengaruh teknik *guided imagery* dalam penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi katarak disebabkan karena teknik relaksasi dengan *guided imagery* akan memberikan relaksasi terhadap perasaan cemas dan takut yang dirasakan responden pada saat pre-operasi. *Guided imagery* akan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta memberikan kenyamanan bagi pikiran. Hal tersebut akan menciptakan kesan-kesan yang dapat membawa ketenangan pikiran serta membuang pikiran negatif atau pikiran menyimpang yang ditimbulkan akibat rencana operasi. Dengan menerapkan teknik relaksasi dengan *guided imagery* secara benar maka perasaan seseorang akan merasa tenang sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama & Pratiwi, 2020) “Pengaruh Efektivitas Tehnik Relaksasi Guidet Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2020” hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh Berdasarkan hasil dari

perhitungan Wilcoxon SignedRank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -9,436 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,000 di mana kurang dari nilai $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil yang didapatkan, peneliti berkesimpulan bahwa terdapat pengaruh terapi *guided imagery* terhadap skor kecemasan pasien ansietas karena dalam melakukan terapi ini bertujuan untuk mengurangi stress, rasa cemas dan ketidaknyamanan yang dialami, dalam melakukan terapi ini pasien dibawa dalam keadaan tenang dan fokus. Terapi ini juga menggabungkan antara verbal, teknik pernapasan dan visualisasi untuk mencapai ketenangan.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh terapi teknik *guided imagery* terhadap skor kecemasan pada pasien ansietas di wilayah kerja puskesmas limboto dengan nilai signifikan atau nilai *p*-value $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Wisnu, A. (2022). TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET FUTSAL UNIVERSITAS MUHAMADIYAH PEKAJANGAN PEKALONGAN SKRIPSI.
- Afrina, R., & Shifa, N. A. (2022). Aplikasi Teknik Imajinasi Terbimbing terhadap Masalah Keperawatan

Ansietas pada Klien dengan Pneumonia di Ruang X Tahun 2022. *Journal of Management Nursing*, 2(1), 184–190. <https://doi.org/10.53801/jmn.v2i1.104>

Ajuan, O. (2022). Keefektifan pemberian terapi *guided imagery* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa skizofrenia. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.201>

Angellina, N. (2023). PENERAPAN TEKNIK GUIDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI TINGKAT ANSIETAS PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II.

Antoro, B., & Amatiria, G. (2019). PENGARUH TEHNIK RELAKSASI GUIDE IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PREOPERASI KATARAK. *Jurnal Keperawatan*, 13.

Hanafi Rahayu, S. (2024). PENGARUH TERAPI RELAKSASI SLOW DEEP BREATHING TERHADAP SKOR KECEMASAN PADA PASIEN ANSIETAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LIMBOTO.

Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN DAN KEPERAWATAN (A. Rahmawati, Ed.). Rumah Pustaka.

Leonel, A. (2024). Cara Mengatasi Kecemasan, Depresi dan Stres: Perjalanan Harapan dan Pembaruan. Adriano Leonel. https://www.google.co.id/books/edit/on/Cara_Mengatasi_Kecemasan_De

- presi_dan_Str/utcEEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&kptab=overview
- Lutfiani, R., & Mariyati. (2023). PENERAPAN RELAKSASI GUIDED IMAGERY UNTUK MENURUNKANKECEMASAN PADA PASIEN KANKER SERVIKS. 5.
- Mundakir. (2021). Buku Ajar: KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA (1st ed.). UM Surabaya. https://p3i.um-surabaya.ac.id/homepage/page_show?slug=buku-ajar-keperawatan-kesehatan-jiwa-1
- Pratama, I., & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Efektivitas Tehnik Relaksasi Guidet Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(4), 195–207. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.41>
- Putra, R., Italia, & Lestari, R. (2024). EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI GUIDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI PUSKESMAS KERAMASAN PALEMBANG. 5(2).
- Rahayu, P., Sartika, M., & Neningsih, E. (2023). PEMBERIAN GUIDE IMAGERY SEBAGAI TATALAKSANA RESPONPSIKOLOGIS PADA REMAJA DENGAN RESIKO DM DI SMAN 3 TAMBUN SELATAN TAHUN 2023. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1–6.
- Rustin Anik, S., Elisa putri, N. M., Hurai, R., Suarningsih, N. K., Susiladewi, I. A., Kamaryati, N. P., Yanti, N. P., Sari, N., Ismail, Y., Purnomo, I., & Nurhayati, C. (2023). LAYANAN KEPERAWATAN INTENSIF (Ruang ICU dan OK) (P. I. Daryaswanti, Ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Shaddri, I., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2018). PENGGUNAAN TEKNIK GUIDED IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA MENGIKUTI AKTIVITAS KONSELING KELOMPOK. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 68–78. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.68-78>
- Stuart, W. G., Keliat, A. B., & Pasaribu, J. (2023). Prinsip dan Praktik KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA STUART (A. B. Keliat & J. Pasaribu, Eds.; 2nd ed.). Arragement with Elsevier.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) (3rd ed., Vol. 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- WHO. (2023, September 27). Anxiety Disorders.
- Wijaya, A., Asmin, E., & Saptanno, L. (2023). Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif. 12.
- Zaini, M. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas (cetakan pertama). Deepublish.