

Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi

Sary Febriaty¹, Anita²

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Tanjungkarang

Email : febriatysary@gmail.com

Abstract

Surgery ranks 11th out of the first 50 treatments for disease patterns in hospitals throughout Indonesia. Fulfilling the need for sleep rest in surgical patients in the preoperative period aims to prepare for the physical and mental or psychological aspects of patients who will undergo surgery, this is because physical and psychological conditions can affect the level of intraoperative risk, speed up recovery, and reduce postoperative complications. Known Effect of Guided Imagery on Sleep Quality of Pre-Operation Clients in Dr. Surgical Room. H. Abdul Moeloek Lampung Province Year 2020. This research is a quantitative research with a quasi-experimental method with a one group pretest – posttest approach, statistical tests using a dependent t-test. The sample used is preoperative patients at RSUD Dr. H. Abdul Moeleok Lampung Province. With a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$). There is an effect of guided imagery on the sleep quality of preoperative clients. It is hoped that this study can be used to include guided imagery therapy as an alternative therapy in overcoming sleep disorders in preoperative clients.

Keywords: Guided Imagery, Preoperative, Sleep Quality

Abstrak

Tindakan pembedahan menempati urutan ke-11 dari 50 pertama penanganan pola penyakit di rumah sakit se-Indonesia. Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien bedah dalam periode pre operasi bertujuan sebagai persiapan aspek fisik dan mental atau psikologis pasien yang akan menjalani operasi, hal tersebut karena kondisi fisik dan psikologis dapat mempengaruhi tingkat resiko intra operasi, mempercepat pemulihan, serta menurunkan komplikasi pasca operasi. Diketahui Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi Diruang Bedah Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020. Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan metode Quasi Eksperimental dengan pendekatan One grup pretest – posttest, uji statistik menggunakan uji t-test dependen, Sampel yang digunakan adalah pasien pre operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeleok Provinsi Lampung. Dengan nilai p-value 0.000 ($\alpha < 0.05$). Terdapat pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk memasukkan terapi *guided imagery* sebagai terapi alternatif dalam mengatasi gangguan tidur pada klien pre operasi.

Kata Kunci : Guided Imagery, Pre Operasi, Kualitas Tidur

1. PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan pengalaman unik perubahan terencana pada tubuh yang terdiri dari tiga fase: pre operatif, intraoperatif, dan pasca operatif (Kozier, 2010). Di Indonesia, tindakan operasi pada tahun 2012 mencapai 1,2 juta jiwa. Berdasarkan data tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2009, tindakan pembedahan menempati urutan ke-11 dari 50 pertama penanganan pola penyakit di rumah sakit se-Indonesia. Menurut Potter dan Perry (2006) juga mengatakan kebutuhan untuk tidur, sangat penting bagi kualitas hidup semua orang. Tiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda dalam kuantitas dan kualitas tidur.

Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada pasien pre operasi yaitu perubahan fisik dan emosi selama menjalani proses pre operasi. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa sakit pada

otot dan tulang, serta jantung berdebar-debar sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan deperesi (Setyawan, 2017)

Terjadinya gangguan pola tidur pada klien yang dirawat dirumah sakit dapat disebabkan oleh dampak hospitalisasi, klien yang sering mengalami peningkatan jumlah waktu bangun, sering terbangun, dan berkurangnya tidur REM serta total waktu tidur. Pada pasien pre operasi, tidur juga merupakan kebutuhan yang sangat penting. Berdasarkan Riset internasional yang telah dilakukan US Census Bureau, International Data Base tahun 2004 terhadap penduduk Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa (11,7%) terganggu insomnia. Angka ini membuat insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri diperkirakan 11,7% penduduknya mengalami insomnia. (Mading 2015)

Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien bedah dalam periode pre operasi bertujuan sebagai persiapan aspek fisik dan mental atau psikologis pasien yang akan menjalani operasi, hal tersebut karena kondisi fisik dan psikologis dapat mempengaruhi tingkat resiko intra operasi, mempercepat pemulihan, serta menurunkan komplikasi pasca operasi (Perry & Potter, 2009 dalam Robby, dkk 2015). Salah satu teknik relaksasi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur yaitu *guided imagery* (Pauline, 2001 dalam Pamuji 2012). *Guided imagery* merupakan proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan. Relaksasi ini melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indera (visual, sentuhan, pedoman, penglihatan dan pendengaran). *Guided imagery* yang sederhana merupakan penggunaan imajinasi dengan sengaja untuk memperoleh relaksasi dan menjauhkan dari sensasi yang tidak diinginkan (Pamudi, 2012)

Teknik relaksasi *guided imagery* termasuk teknik non farmakologi yang dapat digunakan pada berbagai keadaan antar lain : mengurangi stress, rasa nyeri, kesulitan tidur, alergi dan asma, pusing, *migraine*, hipertensi dan keadaan lain (Pamudi, 2012). *Guided imagery* akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra. Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek melakukan beberapa tindakan untuk mengatasi gangguan tidur diantaranya adalah membatasi jumlah pengunjung pada jam istirahat, mengatur suhu ruangan dengan ac, memberikan obat tidur, dan penyuluhan tentang pentingnya tidur. Namun tidak ada terapi khusus seperti relaksasi *guided imagery* untuk mengatasi gangguan tidur.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian Kuantitatif dengan rancangan menggunakan Quasi Eksperiment dengan pendekatan One Grup pretest-posttest design. Populasi seluruh pasien pre operasi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Sebanyak 32 responden yg keseluruhannya di lakukan intervensi. Pemberian Guided Imagery di lakukan selama 2 hari intervensi dalam satu hari diberikan 1 kali intervensi dengan waktu 10-15 menit. Sebelum diberikan intervensi klien di pretest menggunakan kuesioner PSQI dan setelah selesai intervensi di hari ke 3 klien di posttest menggunakan kuesioner PSQI.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Skor kualitas tidur responden sebelum mendapat *Guided Imagery* di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Skor Kualitas Tidur responden pre operasi sebelum mendapatkan <i>Guided Imagery</i>					
Sebelum (pretest)	n	Mean	Median± SD	SE	Min-Max
(pretest)	32	9,62	9,50±0,751	0,133	9-12
Sesudah (Posttest)	32	3,72	4,00±0,634	0,112	2-5

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa kualitas tidur klien pre operasi sebelum dilakukan guided imagery pada 32 responden, dengan mean 9,62 standar deviasi 0,751 standar eror 0,133 dan nilai min-max 9-12. Kualitas tidur setelah dilakukan guided imagery pada 32 responden, dengan mean 3,72 standar deviasu 0,634 standar eror 0,112 dan nilai min-max 2-5.

Tabel 2. Perbedaan rata-rata skor kualitas tidur responden sebelum dan sesudah mendapat *Guided Imagery* di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Variabel	Mean	SD	SE	pvalue	n
Kualitas tidur sebelum Guided Imagery	9,62	0,751	0,133	0,000	32
Kualitas tidur setelah Guided Imagery	3,72	0,634	0,112		

Dari tabel 2 terlihat bahwa perbedaan hasil pengukuran terhadap 32 responden untuk melihat sebelum di berikan guide imagery dengan mean 9,62 standar deviasi 0,751 standar eror 0,133 dan setelah diberikan terapi guided imagery dengan mean 3,72 standar deviasi 0,634 standar eror 0,122. Hasil uji statistika menggunakan t-tes dependen didapatkan nilai p-value 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh guided imagery terhadap kualitas tidur klien pre operasi.

Pembahasan

Analisis Univariat

a. Rata-rata kualitas tidur klien sebelum dilakukan *guided imagery*

Hasil penelitian ini didapatkan hasil pengukuran rata-rata kualitas tidur klien sebelum diberikan guided imagery didapatkan nilai mean 9,62 dengan standar deviasi 0.751. Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan adalah 9,62 dengan standar deviasi (SD) 0,751 dan kualitas tidur terendah adalah 9 dan skor kualitas tidur tertinggi 12.

Gangguan pola tidur terlihat pada pasien, dengan kondisi yang memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, sakit kepala, kehitaman di daerah sekitar mata, sering menguap dan mengantuk. Penyebab dari gangguan tidur adalah kecemasan dan ketakutan operasi. Dijelaskan dalam penelitian Damayanti (2014) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pasien yang dirawat di ruang baji kamase RSUD Labuang Baji Makasar, gangguan pola tidur disebabkan oleh kecemasan/ketidaknyamanan remaja (19%) orang tua (42%), Nyeri remaja (51%), kebisingan remaja (33%) orang tua (66%).

Dan berdasarkan hasil penelitian dari peneliti, kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor usia, faktor lingkungan, faktor rutinitas menjelang tidur. Karena kebutuhan tidur manusia berbeda-beda sesuai dengan usianya. Dalam penelitian ini usia responden terbanyak adalah 48-60 tahun yang memiliki jam tidur sekitar 7 jam.

b. Rata-rata kualitas tidur klien sesudah dilakukan *guided imagery*

Hasil penelitian ini didapatkan hasil pengukuran rata-rata kualitas tidur sesudah diberikan guided imagery didapatkan nilai mean 3,72 dengan standar deviasi (SD) adalah 0,634 dan skor kualitas tidur terendah adalah 2 dan skor kualitas tidur tertinggi adalah 5. Dari hasil tersebut nilai skor kualitas tidur tersebut dikategorikan kualitas tidur baik. Hal tersebut menunjukkan terjadi peningkatan kualitas tidur setelah diberikan *guided imagery*.

Perubahan penurunan rata-rata kualitas tidur tersebut disebabkan karena tindakan *guided imagery* dirasa sangat membantu untuk mengurangi gangguan tidur. Menurut Gorman dalam Deswita (2016), yang

menyatakan bahwa *guided imagery* (imajinasi terbimbing) merupakan teknik relaksasi yang nyaman dan aman yang bertujuan untuk menghilangkan rasa nyeri, cemas dan meningkatkan kualitas tidur.

Analisis Bivariat

Hasil uji statistika dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test dependen* didapatkan hasil *p-value* = 0,000 ($\alpha < 0.05$), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap kualitas tidur klien pre operasi sebelum dan sesudah diberikan *guided imagery*.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat (Khasanah & Hidayati 2012). Menurut Potter & Perry (2006) faktor-faktor yang meningkatkan kualitas tidur diantaranya; kontrol lingkungan, meningkatkan rutinitas menjelang tidur, meningkatkan kenyamanan, menetapkan periode istirahat & tidur, pengurangan stress. Salah satu teknik relaksasi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur adalah *guided imagery* (Pauline, 2001 dalam Pamuji 2012). Teknik relaksasi *guided imagery* termasuk teknik non-farmakologi yang dapat digunakan pada berbagai keadaan antar lain: mengurangi stress, rasa nyeri, kesulitan tidur, alergi dan asma, pusing, *migraine*, hipertensi dan keadaan lain (Pamudi, 2012). *Guided imagery* akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra. Bayangan yang indah akan menyebabkan perasaan tenang. Ketegangan otot akibat ketidaknyamanan akan dikeluarkan sehingga tubuh menjadi rileks dan nyaman (Pamudi, 2012).

Pemberian imajinasi terbimbing secara terus menerus dalam waktu yang singkat atau dalam waktu yang lama bisa membuat tubuh menjadi sehat. Imajinasi terbimbing juga mempengaruhi emosional, mental, fisik dan rohani yang akan membuat seseorang menjadi rileks dan meningkatkan kebutuhan tidur Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Rahmayati dan Handayani (2018) tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan *Guided Imagery* terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung. Hasil penelitian menyimpulkan ada pengaruh aromaterapi lavender, relaksasi otot progresif dan *guided imagery* terhadap kecemasan pasien pre operatif .

Begitu juga dengan penelitian Wijayanti (2018) tentang Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Di RSUD Patut Patuh Patju Gerung. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing sebagian respon responden berada pada katagori cemas sedang dan setelah dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing sebagian besar responden berada pada katagori cemas ringan. Ada pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing terhadap kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Patut Patuh patju Gerung. Menurut peneliti penurunan skor rata-rata kualitas tidur dikarenakan pemberian terapi *guided imagery* berisikan hal-hal yang sangat dekat dengan kehidupan kita, imajinasi yang bersifat nyata atau objek yang sudah dikenali sehingga akan merasa lebih senang, nyaman, rileks saat diberikan intervensi. Hal ini dapat membantu mengurangi gangguan tidur.

Terdapat beberapa faktor yang berpotensi mengurangi masalah gangguan tidur (terapi farmakologi, dukungan keluarga, tindakan keperawatan). Umur responden juga berpengaruh terhadap penelitian ini, hal ini karena kebutuhan tidur manusia berbeda-beda sesuai dengan usianya. Rata-rata responden berusia 40 tahun keatas, seperti dijelaskan dalam teori hidayat (2008) bahwa kebutuhan tidur dewasa muda 18-25 tahun adalah 7-9 jam sehari. Dan dewasa 26-60 tahun adalah 7 jam sehari. Pada penelitian ini mayoritas responden yang diberikan terapi *guided imagery* memiliki kualitas tidur kurang dari 7 jam. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa dengan dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing dapat menurunkan gangguan tidur, karena kesulitan dalam tidur jika dibiarkan akan mengganggu proses intra operatif dimana fungsi dari tidur adalah kesejahteraan psikologi dan mental untuk persiapan operasi.

4. KESIMPULAN

Hasil uji statistika menggunakan t-tes dependen didapatkan nilai p-value 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh guided imagery terhadap kualitas tidur klien pre operasi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti (2014) *'Fakto-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pasien Yang Dirawat Di Ruang Baji Kamase Rsud Labuang Baji Makasar'*, 5, pp. 535–542.
- Jumiarini (2018) *'Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Pada Pasien Gangguan Cemas Yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang Dan Jangka Pendek'*.
- Setyawan, A. B. (2017) *'Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien'*, (May). Available At: <File:///C:/Users/Owner/Downloads/65-105-1-PB.Pdf>.
- Sucipto, A. Y. (2012). *Pengaruh Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Casearia di Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember*.
- Anita, & Erna (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pasien Yaang Dirawat Di Ruang Baji Kamase RSUD Labuang Baji Makasar*. Jurnal Ilmia Kesehatan Diagnosis Volume 5.
- Handayani & Rahmayati. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif*. Jurnal Kesehatan.
- Tantik Mayasari (2015) *'Pemberian Terapi Guided Imagery Dan Iringan Musik Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Asuhan Keperawatan Nn. Y Dengan Post Operasi Appendisit Di Ruang Kantil I Rsud Karanganyar'*, 8.
- Perdana. (2018). *Gambaran Karakteristik Lansia Yang Mengalam Insomnia Di Panti Wreda Dharma Bakti*. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Putri, E. V. (2018). *Hubungan antara faktor internal dan faktor eksternal pekerja dengan kualitas tidur pekerja di PT X Sidoarjo*. 121.
- Agustin, D. (2012). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta*. *Fakultas Ilmu Keperawatan*, 10.
- Budi, S. A. (2017). *Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien operasi diruangan angsoka rumah sakit abdul wahab sjahranie Samarinda*. *Jurnal Ilmiah Sehat Bebaya*, 1(2), 110–116. <https://doi.org/10.5194/hgss-9-85-2018>
- Daryati, Wahyuning, S., & Anis, N. (2016). *Pengaruh Terapi Guide Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Bedah Operasi Mayor Di Ruang Bedah Rsud Karanganyar*. 78, 1–12. Retrieved from <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/35/01-gdl-daryantini-1737-1-artikel-i.pdf>
- Kamora, M., Utomo, W., & Hasanah, O. (2011). *Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Pemenuhan Rata-Rata Jam Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Bedah*. *Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Pemenuhan Rata-Rata Jam Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap Bedah, 2011*, 1–6.
- Mading, F. (2015). *Gambaran Karakteristik Lanjut Usia Yang Mengalami Insomnia Di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta Naskah Publikasi*. *Jurnal Keperawatan*. Retrieved from eprints.ums.ac.id/36768/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Pamudi, A. (2012). *Efektivitas Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di UPT PSLU Blitar*. 1–20.