

**PENGARUH GUIDED IMAGERY TERHADAP KUALITAS TIDUR KLIEN PRE
OPERASI LAPARATOMI****Anita^{1*}, Purwati², Dwi Agustanti³**¹⁻³ Lecturer, Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Email Korespondensi: anitabustami@yahoo.co.id

Disubmit: 30 Mei 2023

Diterima: 03 Juni 2023

Diterbitkan: 05 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i5.10261>**ABSTRACT**

WHO stated that in 2017 there were 140 million patients in all hospitals in the world, while in 2019 there was an increase in surgical cases of 148 million people, while in Indonesia in 2019 it reached 1.2 million people. The data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia (Depkes RI) in 2019 shows that surgery ranks 11th out of 50 diseases in Indonesian hospitals with a percentage of 12.8% and an estimated 32% are cases of laparotomy surgery. Fulfilling the need for bed rest in surgical patients in the preoperative period aims to prepare 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 intra operative risk, accelerate recovery, and reduce postoperative complications. One of the non-pharmacological relaxation techniques that can be used to meet sleep needs is guided imagery. This study aims to determine the effect of guided imagery on sleep quality of preoperative clients in the operating room of Dr. H. Abdul Moeloek Hospital Lampung Province. The research design was a quasy experiment with a one group pretest posttest design. This type of quantitative research using non-random sampling technique. The population in this study were clients with pre-surgery. The analysis used is the dependent t-test. Research time from March 1 to March 30 2022 in the Surgery Room of RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Lampung Province. The results of this study showed that the average score of sleep quality at the time of pre-intervention was 9.62. Meanwhile, at the time of post-intervention, it was 3.72. A p-value of 0.000 was obtained which indicated that there was an effect of guided imagery on the sleep quality of preoperative clients. It is hoped that this research can be used by hospitals to include guided imagery therapy as an alternative therapy in overcoming sleep disturbances in preoperative clients. It is hoped that the client's family will also use guided imagery therapy for the client when the client experiences sleep disturbances. It is hoped that future researchers will be able to use other non-pharmacological therapies.

Keywords: Guided Imagery, Pre Operation, Sleep Quality.**ABSTRAK**

WHO menyatakan pada tahun 2017 terdapat 140 juta pasien diseluruh rumah sakit di dunia, sedangkan pada tahun 2019 data peningkatan kasus bedah sebesar 148 juta jiwa, sedangkan untuk di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 1,2 juta jiwa. Adapun data Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) pada tahun 2019, memperlihatkan bahwa tindakan pembedahan menempati urutan

yang ke 11 dari 50 penyakit di rumah sakit Indonesia dengan persentase 12,8% dan diperkirakan 32% merupakan kasus bedah laparotomi. 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 memengaruhi tingkat resiko intra operasi, mempercepat pemulihan, serta menurunkan komplikasi pasca operasi. Salah satu teknik relaksasi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur adalah *guided imagery*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Desain penelitian ini *quasy experiment* dengan rancangan *one grup pretest posttest*. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *non random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah klien dengan pre operasi. Analisis yang digunakan adalah uji *t-test dependen*. Waktu penelitian mulai 1 maret sampai 30 maret 2022 di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur pada saat pre intervensi didapatkan 9,62. Sedangkan pada saat post intervensi didapatkan 3,72. Didapatkan *p-value* 0,000 yang menunjukkan adanya pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan oleh rumah sakit untuk memasukkan terapi *guided imagery* sebagai terapi alternatif dalam mengatasi gangguan tidur pada klien pre operasi. Diharapkan keluarga klien juga menggunakan terapi *guided imagery* pada klien saat klien mengalami gangguan tidur. Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan terapi non farmakologi yang lainnya.

Kata Kunci: *Guided Imagery*, Pre Operasi, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) jumlah pasien dengan tindakan operasi mencapai angka peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Tercatat di tahun 2017 terdapat 140 juta pasien diseluruh rumah sakit di dunia, sedangkan pada tahun 2019 data peningkatan kasus bedah sebesar 148 juta jiwa, sedangkan untuk di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 1,2 juta jiwa. Adapun data Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) pada tahun 2019, memperlihatkan bahwa tindakan pembedahan menempati urutan yang ke 11 dari 50 penyakit di rumah sakit Indonesia dengan persentase 12,8% dan diperkirakan 32% merupakan kasus bedah laparotomi (Alidina et al., 2019). Laparotomi merupakan salah satu

prosedur pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding abdomen untuk mendapatkan bagian organ abdomen yang mengalami masalah (hemoragi, perforasi, kanker dan obstruksi) (Costas et al., 2019). Komplikasi pembedahan laparotomi sering sekali ditemukan pada pasien operasi laparotomi berupa ventilasi paru tidak adekuat, gangguan kardiovaskuler seperti: hipertensi, aritmia jantung, gangguan keseimbangan cairan elektrolit dan gangguan rasa nyaman dan kecelakaan. Komplikasi pembedahan laparotomi juga dapat mengakibatkan tromboflebitis post operasi. Tromboflebitis timbul apabila darah sebagai emboli ke paru-paru, hati dan otak. Infeksi juga sering muncul pada komplikasi pembedahan. Eviserasi luka juga

merupakan komplikasi laparatomi yang mana keluarnya organ-organ dalam melalui insisi. Kemudian komplikasi laparatomi yang sangat fatal yaitu dapat mengakibatkan kematian (Tostes & Galvão, 2019). Pembedahan merupakan peristiwa komplek yang menegangkan, dilakukan di ruang operasi rumah sakit, terutama pembedahan mayor dilakukan dengan persiapan, prosedur dan perawatan pasca pembedahan membutuhkan waktu yang lebih lama serta pemantuan yang lebih intensif. Pembedahan mayor dapat berupa pembedahan laparatomi dengan berbagai kasus, seperti kasus-kasus: apendisitis perforasi, hernia inguinalis, kanker lambung, kanker colon dan rektum, obstruksi usus, inflamasi usus kronis, kolesistitis dan peritonitis (Sjamsuhidajat, 2017).

Tidur adalah kebutuhan dasar dan berperan penting dalam kesehatan individu. Tidur adalah perilaku aktif, sifatnya berulang dan dapat berubah sepanjang rentan kehidupan individu. Reichert et al., 2016 mengemukakan bahwa individu memiliki perbedaan waktu tidur, istirahat dan terjaga berdasarkan tahapan tidur dan kegiatan harian yang dijalani. Kebiasaan tidur individu bervariasi sesuai dengan kebiasaan semasa perkembangan, usia, kondisi kesehatan, aktivitas pekerjaan sehari-hari dan lain sebagainya. Selain itu kualitas dan kuantitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah tidur sesuai dengan kebutuhannya. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur antara lain penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, tingkat kecemasan, motivasi, dan obat-obatan (Tarwono, 2006 dalam Setyawan, 2017).

Terjadinya gangguan pola tidur pada klien yang dirawat di rumah 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 2014 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).

Perawat dalam pelayanan keperawatan, membantu klien mengembangkan perilaku yang kondusif terhadap istirahat dan tidur dengan teknik relaksasi non-farmakologi. Salah satu teknik relaksasi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tidur yaitu *guided imagery* (National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), 2016). *Guided imagery* adalah intervensi yang berfokus pada gambar-gambar menyenangkan yang dirancang untuk menggantikan perasaan negatif menjadi bersantai. *Guided Imagery* merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang bisa digunakan dalam pendekatan *mind body* dan efektif dalam mengatasi masalah tidur (Nasution, 2017).

KAJIAN PUSTAKA

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 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 di rumah 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. Di Indonesia sendiri diperkirakan 11,7% penduduknya mengalami insomnia (Mading 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Deswita, Asterina (2016), Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah SM Batu Sangkar. Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap pemenuhan kebutuhan tidur anak usia sekolah

dengan rata-rata peningkatan durasi tidur adalah 8,42, $p=0,000$ dan standar deviasi 0,47.

Diketahuinya pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi laparatomi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Adapun pertanyaan penelitian : apakah ada pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan analitik pendekatan *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*, dimana tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmodjo, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh klien pre operasi di ruang bedah di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek provinsi Lampung. Sampel penelitian ini adalah klien pre operasi di ruang bedah di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek. peneliti mengambil sampel menggunakan teknik *non random sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. jumlah sampel dalam penelitian ini yang diambil sebanyak 32 responden.

Instrumen yang digunakan untuk mengidentifikasi kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Penelitian ini telah dilakukan kaji etik di KEPK Poltekkes Tanjungkarang, dengan nomor surat No.300/KEPK-TJK/X/2022.

Analisa univariat pada penelitian ini untuk mengetahui mean, median, modus, dan standar deviasi pada kualitas tidur klien pre operasi yang diberikan *guided*

imagery di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung tahun 2020. Pada penelitian ini menggunakan uji *t-dependent*, dengan tujuannya untuk mengetahui pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi. Untuk menjawab hipotesis dilakukan perbandingan antara *p-value* yang

didapat. Dalam penelitian ini digunakan nilai α sebesar 5% (0,05). H_0 ditolak apabila *p-value* < 0,05 yang berarti ada pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Gambaran Responden Menurut Umur di Ruang Bedah

Umur	Jumlah	Persentase
18-25	4	12,5 %
26-60	28	87,5 %
Jumlah	32	100 %

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa rentang umur 18-25 tahun sebanyak 4 (12,5%) responden

dan umur 26-60 tahun sebanyak 28 (87,5%) responden.

Tabel 2 Skor Kualitas Tidur Responden Sebelum Mendapat *Guided Imagery*

Skor Kualitas Tidur Responden Pre Operasi Sebelum Mendapatkan <i>Guided Imagery</i>				
Sebelum (Pre Test)	Mean	Median	SD	Min-Max
	9,62	9,50	0,751	9-12

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa rata-rata skor kualitas tidur responden sebelum mendapatkan *guided imagery* adalah 9,62 dengan standar deviasi (SD)

0,751, dan skor kualitas tidur terendah adalah 9 (kualitas tidur buruk) dan skor kualitas tidur tertinggi adalah 12 (kualitas tidur buruk).

Tabel 3 Skor Kualitas Tidur Responden Sesudah Mendapat *Guided Imagery*

Skor Kualitas Tidur responden pre operasi sesudah mendapatkan <i>Guided Imagery</i>				
Sesudah (Post Test)	Mean	Median	SD	Min-Max
	3,72	4,00	0,634	2-5

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa rata-rata skor kualitas tidur responden sesudah mendapatkan *guided imagery* adalah 3,72 dengan Standar Deviasi (SD)

0,634, dan skor kualitas tidur terendah 2 (kualitas tidur baik) dan skor kualitas tidur tertinggi 5 (kualitas tidur baik).

Tabel 4 Perbedaan Rata-Rata Skor Kualitas Tidur Responden Sebelum Dan Sesudah Mendapat *Guided Imagery* Di Ruang Bedah

Variabel	Mean	SD	SE	P-Value	N
Kualitas Tidur Sebelum <i>Guided Imagery</i>	9,62	0,751	0.133	0,000	32
Kualitas Tidur Setelah <i>Guided Imagery</i>	3,72	0,634	0,112		

Berdasarkan tabel 4. dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata skor kualitas tidur responden sebelum dilakukan *guided imagery* adalah 9,62. Dan pada pengukuran skor rata-rata kualitas tidur sesudah dilakukan *guided imagery* adalah 3,72. Nilai perbedaan rata-rata skor

kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian *guided imagery* adalah 5,906. Hasil uji statistik dengan uji *t dependen* didapatkan hasil *p-value* sebesar $0.000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *guided image*.

PEMBAHASAN

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.

Hasil penelitian didapatkan karena responden banyak mengeluh tentang ketakutan akan operasi yang di jalani, kondisi ruangan yang tidak nyaman, faktor usia juga mempengaruhi sehingga menyebabkan responden tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Gangguan pola tidur secara umum merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami atau mempunyai risiko perubahan dalam jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan. Gangguan ini terlihat pada pasien dengan kondisi yang memperlihatkan perasaan lelah, mudah terstimulasi dan gelisah, lesu, sakit kepala, kehitaman di daerah

sekitar mata, sering menguap dan mengantuk. Penyebab dari gangguan tidur adalah kecemasan dan ketakutan menghadapi operasi. Menghadapi tindakan pembedahan merupakan salah satu stressor tersendiri pada sebagian besar pasien. 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 disebabkan oleh kecemasan/ketidaknyamanan remaja (19%) orang tua (42%), Nyeri remaja (51%), kebisingan remaja (33%) orang tua (66%).

Menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian 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. Seseorang yang sudah menua akan lebih sering terbangun di malam hari dan membutuhkan waktu yang sulit untuk memulai kembali

tidurnya (Caraven & Hirnel, 2000 dalam Putri, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Kholifah, (2021) dengan judul “Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Nyeri Pada Pasien *Cholelithiasis* Pre Operasi Di RSI Sultan Agung Semarang”, merupakan penelitian *quasy eksperimental*. Teknik *quasy experiment one group pre-post test design*, total sampel berjumlah 13 responden. Didapatkan hasil mayoritas responden penderita *cholelithiasis* yaitu berusia antara 28 tahun sampai 36 tahun (53.8%). *Mean* kuesioner HARS pre dan post intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan didapatkan hasil nilai *sig pre* (0,942) > α (0.05) dan nilai *sig post* (0.786) > α (0.05). *Mean* kuesioner NRS pre dan post intervensi untuk menurunkan nyeri didapatkan hasil nilai *sig pre* (0.073) > α (0.05) dan nilai *sig post* (0.093) > α (0.05) sehingga H_0 diterima. Disimpulkan ada pengaruh *guided imagery* untuk menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri pada pasien *cholelithiasis*.

Hasil penelitian oleh peneliti 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*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianty & Anita, (2021) tentang pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi, sebanyak 32 responden didapatkan hasil uji *t-test dependen*. 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.

Penelitian terkait *guided imagery* yang dilakukan oleh Haslina & Ahmad (2021) tentang efektivitas intervensi *guided imagery* dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa fakultas psikologi UNM. Didapatkan hasil dari mahasiswa (laki-laki) yang memiliki kualitas tidur buruk, sebanyak 25 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 13 orang kelompok kontrol dan 12 orang kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *guided imagery* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi UNM ($p=0,002$ kelompok kontrol dan $p=0,002$ kelompok eksperimen). Implikasi dari penelitian ini adalah intervensi *guided imagery* dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur.

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.

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*.

Menurut teorinya 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 memengaruhi tingkat resiko intra operasi, mempercepat pemulihan, serta menurunkan komplikasi pasca operasi (Perry & Potter, 2009 dalam Robby, dkk 2015). Berbagai macam cara dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur baik dengan terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi.

Menurut Gorman dalam Deswita (2016) menyatakan bahwa imajinasi terbimbing berguna untuk siapa saja dan dapat dilakukan dilingkungan yang tenang dan kondusif untuk relaksasi. Pemberian imajinasi terbimbing secara terus menerus dalam waktu yang singkat atau dalam waktu yang lama bisa membuat tubuh menjadi sehat. Imajinasi terbimbing juga memengaruhi emosional, mental, fisik dan rohani yang akan membuat seseorang menjadi rileks dan meningkatkan kebutuhan tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Pietra, Jane L., (2019) tentang Intervensi *Guided Imagery* Untuk Menurunkan Kecemasan Performa Musikal Pada Siswa-Siswi Yang Mengalami Kecemasan Performa Musikal. Sampel penelitian ini berjumlah 3 orang (2 perempuan dan 1 laki-laki) serta berada pada rentang usia antara 18-27 tahun. Berdasarkan hasil analisis data menunjukan bahwa terdapat penurunan kecemasan diantara 3 partisipan yang diukur melalui kuesioner serta wawancara.

Penelitian Hizkia dkk., (2019) tentang Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Kualitas

Tidur Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai. Menunjukkan hasil kualitas tidur *pre test* semua lansia mengalami kualitas tidur buruk (100%) dan *post test* yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak (10%) dan kualitas tidur buruk sebanyak (90%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi *guided imagery* berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT pelayanan Sosial Lansia Binjai $p=0,001$, ($<0,05$).

Penelitian di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Frischila, S., Wetik S., & Lamonge A., (2018) tentang Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh hasil nilai $p= 0.000$, dengan $\alpha < 0.05$, artinya H_a diterima, dan H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap kualitas tidur lansia,

Begitu pula dengan Penelitian Pratama & Ayu, (2020) tentang Pengaruh Efektivitas Teknik Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2020. Didapatkan hasil dari 114 responden bahwa pasien pre operasi yang belum diberikan teknik relaksasi *guided imagery* mayoritas mengalami cemas berat sebesar 39,5% dan yang sudah diberikan mayoritas cemas ringan sebesar 41,2%. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diketahui bahwa $p\text{-value}$ 0,000 yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pre test* dan *post test*. Disimpulkan pasien pre operasi yang

mengalami kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi guided imagery mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Penelitian Wijayanti (2018) tentang Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Di RSUD Patut Patuh Patju Gerung. Berdasarkan hasil analisa data uji statistika Uji Wilcoxon dengan tingkat signifikan p value $< 0,05$. Hasil penelitian menunjukan sebelum dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing sebagian respon responden berada pada katagori cemas sedang (66,67%) dan setelah dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing sebagian besar responden berada pada katagori cemas ringan (66,67%). 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.

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.

KESIMPULAN

Ada pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi laparatomi dengan p -value 0,000. Guided imagery merupakan teknik relaksasi dengan imajinasi terbimbing, klien yang akan menghadapi operasi besar akan mengalami kecemasan & ketakutan, sehingga memerlukan edukasi yang baik dan latihan relaksasi tubuh dengan guided imagery sehingga kebutuhan tidur klien terpenuhi dan tubuh menjadi lebih *fresh* dan siap menghadapi tindakan operasi. Disarankan perawat dapat menerapkan terapi non farmakologik ini, dan menjadi standar operasional prosedur dalam intervensi keperawatan dalam mengatasi gangguan tidur dengan penyebab kecemasan menghadapi tindakan operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti. (2014). *'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pasien Yang Dirawat Di Ruang Baji Kamase Rsud Labuang Baji Makasar'*, 5, pp. 535-542.
- Deswita, Asterina. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah SM Batusangkar. NERS Jurnal Keperawatan*, 10(2), 110.
<https://doi.org/10.25077/njk.10.2.110-117.2014>
- Febriaty, S., Keperawatan, J., & Tanjungkarang, P. (2021). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN*, 2(1), 49.
- Frischila, S., Wetik S., & Lamonge

- A., (2018). *Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado*. Program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan universitas katolik de la salle manado 2016. 1-04.
- Haslina, H., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). *Efektivitas Intervensi Guided Imagery Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Psikologi Unm. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.24036/rapun.v12i1.111902>
- Hizkia P. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai*. July, 1-23.
- Kholifah, (2021). (2017). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan*. *Skripsi Universitas Mercubuana*, 1(1), 15-49.
- 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](http://eprints.ums.ac.id/36768/1/Naskah%20Publikasi.pdf)
- Nasution, I. N. (2017). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia)*. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 39-48.
- National Center For Complementary and Integrative Health (NCCIH). (2016). Diakses dari <https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-for-health>.
- Pietra, J. (2019). *Intervensi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Performa Musikal Pada Siswa-Siswi Yang Mengalami Kecemasan Performa Musikal*. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(2), 83. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i2.21546>
- Pratama, I. (2020). *Pengaruh Efektivitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2020*, 2, 109-121.
- Damayanti (2014) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pasien Yang Dirawat Di Ruang Baji Kamase Rsud Labuang Baji Makasar', 5, pp. 535-542.
- Deswita, Asterina. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolah di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah SM Batusangkar*. *NERS Jurnal Keperawatan*, 10(2), 110. <https://doi.org/10.25077/njk.10.2.110-117.2014>
- Febriaty, S., Keperawatan, J., & Tanjungkarang, P. (2021). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E-ISSN*, 2(1), 49.
- Frischila, S., Wetik S., & Lamonge A., (2018). *Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado*. Program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan universitas katolik de la salle manado 2016. 1-04.
- Haslina, H., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). *Efektivitas*

- Intervensi Guided Imagery Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Psikologi Unm. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang), 12(1), 16.*
<https://doi.org/10.24036/rapun.v12i1.111902>
- Hizkia P. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai.* July, 1-23.
- Kholifah, (2021). (2017). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.* Skripsi Universitas Mercubuana, 1(1), 15-49.
- Mading, F. (2015). *Gambaran Karakteristik Lanjut Usia Yang Mengalami Insomnia Di Pantj Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta Naskah Publikasi.* Jurnal Keperawatan. Retrieved from [eprints.ums.ac.id/36768/1/Naskah Publikasi.pdf](https://eprints.ums.ac.id/36768/1/Naskah%20Publikasi.pdf)
- Nasution, I. N. (2017). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia).* Psychopolytan (Jurnal Psikologi), 1(1), 39-48.
- National Center For Complementary and Integrative Health (NCCIH). (2016). Diakses dari <https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-for-health>.
- Pietra, J. (2019). *Intervensi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Performa Musikal Pada Siswa-Siswi Yang Mengalami Kecemasan Performa Musikal.* Journal of Psychological Science and Profession, 3(2), 83. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i2.21546>
- Pratama, I. (2020). *Pengaruh Efektivitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2020,* 2, 109-121.
- Putri, E. V. (2018). *Hubungan antara faktor internal dan faktor eksternal pekerja dengan kualitas tidur pekerja di PT X Sidoarjo.* 121.
- Reichert, C., Cajochen, C., Schmidt, C., & Cajochen, C. (2016). *Sleep-wake regulation and its impact on working memory performance: The role of adenosine.* Biology, 5(1), 1-25. <https://doi.org/10.3390/biology5010011>
- Robby, Asep., 1`Chaidir, M De Is Rizal & Rahayu, Urip. (2016). *Pengaruh Eye Mask dan Earplugs terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Pasien Praoperasi di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.* Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Volume 16
- Setyawan, A. B. (2017) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien', (May). Available At: File:///C:/Users/Owner/Downloads/65-105-1-PB.Pdf.
- Sjamsuhidajat & De Jong. (2013). *Buku Ajar Ilmu Bedah.* Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Wijayanti, G. S. P. (2018). *Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Di Rsud Patut Patuh Patju Gerung.* Nursing Arts, 12(2), 36-43. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.79>