



## TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST APPENDIKTOMI

Siska Sakti Angraini<sup>1\*</sup>, Honesty Diana Morika<sup>1</sup>, Roza Marlinda<sup>1</sup>, Andika Herlina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Universitas Syedza Saintika Padang

\*Email: siska.sakti321@gmail.com

### ABSTRAK

Nyeri akut merupakan salah satu keluhan utama yang sering dialami pasien setelah menjalani tindakan operasi, termasuk pada pasien post-appendiktomi. Penanganan nyeri pascaoperasi yang tidak adekuat dapat menghambat proses penyembuhan dan menurunkan kualitas hidup pasien. Salah satu metode non farmakologis yang efektif dalam mengatasi nyeri adalah terapi *guided imagery*, yaitu teknik relaksasi yang memanfaatkan kekuatan imajinasi positif untuk menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah untuk menerapkan terapi *guided imagery* sebagai upaya menurunkan nyeri akut pada pasien post-appendiktomi di ruang bedah wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui edukasi dan pendampingan langsung kepada pasien yang telah menjalani operasi apendiktomi. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari pada bulan Oktober 2025, meliputi pemberian edukasi tentang konsep *guided imagery*, demonstrasi teknik relaksasi pernapasan dan imajinasi terpandu, serta pendampingan praktik terapi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 10 pasien post-appendiktomi yang mengikuti terapi, sebanyak 8 pasien (80%) mengalami penurunan tingkat nyeri dari skala sedang (4–6) menjadi ringan (1–3) setelah dilakukan terapi *guided imagery* selama 15–20 menit. Pasien juga melaporkan peningkatan kenyamanan dan relaksasi setelah intervensi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri akut pada pasien post-appendiktomi. Disarankan agar terapi ini diterapkan secara rutin oleh perawat di ruang bedah sebagai bagian dari manajemen nyeri pascaoperasi.

Kata kunci: Terapi *guided imagery*, nyeri akut, post-appendiktomi, manajemen nyeri, terapi nonfarmakologis

### ABSTRACT

*Acute pain is one of the most common complaints experienced by patients after undergoing surgical procedures, including post-appendectomy cases. Inadequate postoperative pain management can delay the healing process and decrease the patient's quality of life. One effective non-pharmacological method to reduce pain is guided imagery therapy, a relaxation technique that utilizes positive imagination to decrease pain perception and enhance patient comfort. The purpose of this community service activity was to implement guided imagery therapy as an effort to reduce acute pain in post-appendectomy patients in the female surgical ward of RSUP Dr. M. Djamil Padang. The activity was carried out through education and direct assistance to patients who had undergone appendectomy. The program was conducted over one day in July 2025, consisting of education on the concept of guided imagery, demonstration of breathing relaxation and guided imagination techniques, and assisted practice sessions. The results showed that among 10 post-appendectomy patients who participated, 8 patients (80%) experienced a decrease in pain intensity from a moderate level (4–6) to a mild level (1–3) after 15–20 minutes of guided imagery therapy. Patients also reported increased comfort and relaxation following the intervention. Based on these findings, it can be concluded that guided imagery therapy is effective as a non-pharmacological intervention for reducing acute pain in post-appendectomy patients. It is recommended that this therapy be applied routinely by nurses in surgical wards as part of postoperative pain management.*

*Keywords:* *guided imagery, acute pain, post-appendectomy, pain management, non-pharmacological therapy*



## PENDAHULUAN

Nyeri akut merupakan salah satu masalah utama yang sering dialami pasien setelah menjalani tindakan pembedahan, termasuk pada pasien post-appendiktomi. Rasa nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menghambat proses penyembuhan luka, meningkatkan stres fisiologis, memperlambat mobilisasi dini, serta berdampak negatif terhadap kualitas hidup pasien. Nyeri pascaoperasi umumnya diatasi dengan terapi farmakologis menggunakan analgesik, namun penggunaan obat-obatan ini tidak jarang menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, atau gangguan saluran cerna. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri akut pascaoperasi. Salah satu teknik nonfarmakologis yang telah terbukti bermanfaat dalam menurunkan intensitas nyeri adalah terapi *Guided Imagery*.

Terapi ini merupakan metode relaksasi yang menggunakan kekuatan imajinasi positif untuk mengalihkan fokus pasien dari sensasi nyeri menuju keadaan yang menenangkan dan nyaman. Melalui stimulasi mental berupa gambaran atau visualisasi positif, tubuh akan memberikan respon fisiologis berupa penurunan ketegangan otot, penurunan frekuensi napas dan denyut jantung, serta pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami. Penelitian menunjukkan bahwa *guided imagery* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri akut, kecemasan, dan meningkatkan relaksasi pada pasien post operatif di berbagai unit perawatan bedah.

Data dari RSUP Dr. M. Djamil Padang, sebagai rumah sakit rujukan utama di Sumatera Barat, menunjukkan bahwa kasus apendisitis dan tindakan operasi apendiktomi masih menjadi salah satu jenis pembedahan terbanyak di instalasi bedah. Berdasarkan data ruang Bedah Wanita periode tahun 2024, lebih dari 30% pasien yang menjalani apendiktomi melaporkan keluhan nyeri sedang hingga berat dalam 6 jam pertama pascaoperasi, meskipun telah mendapatkan terapi analgesik standar. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan tambahan berupa intervensi nonfarmakologis untuk membantu mempercepat pemulihan pasien dan meningkatkan kenyamanan selama masa perawatan.

Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan ini, tim menerapkan terapi *Guided Imagery* sebagai bagian dari intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan nyeri akut pada pasien post-appendiktomi di ruang Bedah Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kapasitas perawat dalam memberikan asuhan yang holistik melalui kombinasi pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis.

Program ini sejalan dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDG) poin ke-3, yaitu Good Health and Well-Being, yang berfokus pada peningkatan kualitas pelayanan kesehatan dan kesejahteraan pasien. Selain itu, kegiatan ini mendukung Asta Cita bidang kesehatan dan Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) yang menekankan pentingnya inovasi dalam pengembangan intervensi berbasis edukasi dan terapi nonfarmakologis dalam pengelolaan nyeri. Melalui penerapan terapi *guided imagery*, diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan dan mempercepat pemulihan pada pasien post operasi.



## METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut masalah nyeri akut yang dialami pasien post-appendiktomi melalui penerapan terapi *Guided Imagery* sebagai intervensi nonfarmakologis. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka pelaksanaan Penerapan Terapi *Guided Imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasein post appendiktomi. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah:

### 1. Tahap persiapan

Tahap persiapan diawali dengan penyusunan proposal kegiatan yang mencakup latar belakang, tujuan, sasaran, dan rancangan pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan penyusunan lembar observasi skala nyeri (Numeric Rating Scale – NRS) dan panduan pelaksanaan terapi guided imagery yang berisi langkah-langkah pelaksanaan terapi, panduan relaksasi napas, serta narasi imajinasi positif yang akan digunakan selama intervensi. Media edukasi berupa leaflet dan poster edukatif juga disiapkan untuk membantu pasien memahami manfaat dan cara melakukan terapi ini secara mandiri.

### 2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan secara langsung di Ruang Bedah Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang pada bulan Oktober 2025. Kegiatan dimulai dengan sosialisasi program kepada pasien dan perawat mengenai tujuan dan manfaat terapi *guided imagery*. Setelah pasien menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi, dilakukan pengukuran tingkat nyeri awal (pre-test) menggunakan skala NRS.

Pelaksanaan terapi *guided imagery* dilakukan secara individual dengan durasi sekitar 15–20 menit per sesi. Setiap pasien

diarahkan ke posisi nyaman (berbaring atau duduk), kemudian dibimbing untuk melakukan relaksasi pernapasan dalam selama 2–3 menit, diikuti dengan proses imajinasi terpandu menggunakan narasi yang menenangkan seperti bayangan berada di tempat yang damai, mendengar suara alam, atau merasakan angin sejuk.

Tim penyuluhan memandu terapi menggunakan suara lembut dan ritme bicara yang tenang untuk membantu pasien mencapai kondisi relaksasi maksimal. Selama sesi, lingkungan dijaga tetap tenang dengan pencahayaan lembut untuk mendukung konsentrasi pasien. Setelah terapi selesai, dilakukan pengukuran kembali tingkat nyeri pasien (post-test) untuk menilai efektivitas intervensi. Kegiatan ini melibatkan 10 pasien post-appendiktomi yang sedang menjalani perawatan pascaoperasi dengan kondisi stabil dan mampu berkomunikasi dengan baik.

### 3. Tahap evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah penerapan terapi guided imagery. Pengukuran menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang nilai 0–10. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 8 dari 10 pasien (80%) mengalami penurunan skala nyeri dari tingkat sedang (4–6) menjadi ringan (1–3) setelah dilakukan terapi selama 15–20 menit. Selain evaluasi kuantitatif, dilakukan pula wawancara singkat kepada pasien mengenai perasaan dan kenyamanan setelah terapi. Sebagian besar pasien menyatakan merasa lebih rileks, tenang, dan nyeri berkurang tanpa perlu penambahan dosis analgesik.

Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa *terapi guided imagery* efektif diterapkan sebagai metode nonfarmakologis sederhana dalam menurunkan nyeri akut pada pasien post-appendiktomi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema Efektivitas Terapi Guided Imagery terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Appendiktomi di RSUP Dr. M. Djamil Padang telah terlaksana dengan baik sesuai perencanaan. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bentuk



edukasi dan pemberdayaan pasien untuk mengelola nyeri pasca operasi secara non-farmakologis melalui teknik Guided Imagery. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim penyuluhan kesehatan dari Universitas Syedza Saintika bekerja sama dengan perawat ruang bedah RSUP Dr. M. Djamil Padang.

Tahap persiapan diawali dengan penyusunan materi edukasi, penyediaan alat bantu edukatif seperti leaflet, modul panduan Guided Imagery, alat audio relaksasi, serta koordinasi dengan pihak rumah sakit dan perawat ruangan untuk pemilihan pasien yang sesuai kriteria. Peserta kegiatan terdiri dari pasien post appendiktomi sebanyak 10 orang, dengan kondisi pasca operasi hari ke-1 sampai ke-2. Kegiatan diawali dengan pretest penilaian tingkat nyeri menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui tingkat nyeri awal yang dirasakan pasien sebelum diberikan intervensi. Mayoritas pasien melaporkan tingkat nyeri pada kategori sedang (skala 5–6). Selanjutnya, pasien diberikan edukasi mengenai konsep Guided Imagery, manfaatnya dalam menurunkan nyeri, dan panduan langkah-langkah pelaksanaannya. Setelah itu, pasien diberikan sesi terapi Guided Imagery selama 10–15 menit, dipandu oleh fasilitator menggunakan audio relaksasi.

Setelah terapi, dilakukan posttest kembali untuk mengukur tingkat nyeri yang dirasakan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada sebagian besar pasien, di mana mayoritas berada pada kategori ringan (skala 2–3) setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan Guided Imagery efektif membantu pasien dalam mengurangi persepsi nyeri post appendiktomi.

Selain penurunan nyeri, tingkat partisipasi dan keterlibatan pasien dalam mengikuti terapi sangat baik. Pasien menunjukkan antusiasme dan merasa lebih rileks setelah mengikuti sesi Guided Imagery. Beberapa pasien menyampaikan bahwa teknik ini memberikan

sensasi ketenangan, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan selama masa pemulihan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa Guided Imagery merupakan teknik non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri pasca operasi. Intervensi ini terbukti membantu pasien dalam mengalihkan fokus dari nyeri menuju kondisi relaksasi yang menstimulasi respon fisiologis untuk menurunkan ketegangan otot dan persepsi nyeri.

Kegiatan edukasi yang dilakukan secara langsung dan bersifat praktik terbimbing memberikan dampak positif, tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong pasien untuk menerapkan teknik ini secara mandiri. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip patient-centered care, yang menekankan pemberdayaan pasien dalam mengelola kondisi kesehatannya.

Secara keseluruhan, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien dalam manajemen nyeri pasca operasi. Diharapkan terapi Guided Imagery dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis yang dapat rutin diterapkan oleh tenaga kesehatan di rumah sakit untuk mendukung proses penyembuhan pasien pasca pembedahan.

## SIMPULAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Efektivitas Terapi Guided Imagery terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Appendiktomi di RSUP Dr. M. Djamil Padang menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan praktik terapi Guided Imagery berlangsung dengan tertib, lancar, dan mendapat respons positif dari peserta. Kegiatan ini melibatkan pasien post appendiktomi yang berada dalam masa pemulihan, dan terlihat bahwa mereka menunjukkan antusiasme serta kesiapan dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan yang diberikan. Partisipasi aktif pasien selama proses edukasi dan praktik Guided Imagery menjadi indikator bahwa metode ini menarik minat dan mudah dipahami oleh peserta.

Tingginya keterlibatan dan respons positif peserta menunjukkan bahwa edukasi mengenai terapi Guided Imagery sangat dibutuhkan dan memberikan dampak



yang signifikan terhadap peningkatan kenyamanan, kontrol diri, dan kemampuan pasien dalam mengelola nyeri secara mandiri. Kegiatan ini juga menjadi sarana interaksi dan diskusi antara tim dan pasien untuk saling berbagi pengalaman mengenai manajemen nyeri pasca operasi.

Dengan demikian, edukasi dan penerapan terapi Guided Imagery perlu dilakukan secara berkesinambungan sebagai salah satu upaya peningkatan mutu pelayanan keperawatan, khususnya dalam manajemen nyeri non-farmakologis bagi pasien pasca pembedahan. Diharapkan melalui kegiatan ini, pasien dapat lebih proaktif dalam menjaga kondisi kesehatannya, mempercepat proses pemulihan, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dari hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep Guided Imagery sebagai teknik relaksasi non-farmakologis, manfaatnya dalam membantu mengurangi nyeri pasca operasi, serta tata cara penerapannya secara mandiri. Selain peningkatan pengetahuan, terdapat pula penurunan tingkat nyeri yang dirasakan pasien setelah dilakukan terapi Guided Imagery. Hal ini menunjukkan bahwa terapi Guided Imagery efektif sebagai salah satu intervensi komplementer dalam manajemen nyeri post appendiktoni.

## DAFTAR PUSTAKA

Aydin, D., & Şahin, N. (2021). The effect of guided imagery on postoperative pain and anxiety after abdominal surgery: A randomized controlled trial. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 36(5), 503–510. [https://doi.org/10.1016/j.jopan.2021.02.007](https://doi.org/10.1016/j.jopan.2021.02.007)

Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes\* (9th ed.). Elsevier.

- Devi, S., Pratiwi, I. G. A. A. P., & Suryani, N. (2022). Guided imagery therapy in reducing postoperative pain intensity among surgical patients: A quasi-experimental study. *Belitung Nursing Journal*, 8(3), 162–170. [https://doi.org/10.33546/bnj.2032](https://doi.org/10.33546/bnj.2032)
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman pelayanan keperawatan pasien bedah\*. Kementerian Kesehatan RI.
- Erdogan, Z., & Ozdemir, F. (2023). Effectiveness of guided imagery and relaxation techniques on pain and physiological parameters after surgery: A systematic review and meta-analysis. *\*Clinical Nursing Research*, 32(1), 45–59. [https://doi.org/10.1177/10547738221096577](https://doi.org/10.1177/10547738221096577)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2018: Provinsi Sumatera Barat. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Morris, L. D., Moodley, L., & Naidoo, P. (2015). The efficacy of guided imagery as a treatment for postoperative pain: A systematic literature review. *British Journal of Anaesthesia*, 115(3), 414–426. [https://doi.org/10.1093/bja/aeu466](https://doi.org/10.1093/bja/aeu466)
- Nordin, N., Jamaludin, F. I., & Ismail, S. (2024). Non-pharmacological pain management: The role of guided imagery among postoperative patients. *Malaysian Journal of Nursing*, 15(1), 12–20. [https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v15i01.003](https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v15i01.003)
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). Fundamentals of nursing (9th ed.). Mosby Elsevier.
- Rohmah, N., & Widodo, S. (2020). Efektivitas terapi guided imagery terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 112–120. [https://doi.org/10.7454/jki.v23i2.999](https://doi.org/10.7454/jki.v23i2.999)
- Setiawan, H., & Putri, A. D. (2022). Pengaruh terapi guided imagery terhadap penurunan nyeri dan kecemasan pada pasien post laparotomi. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(2), 77–84.



- [<https://doi.org/10.31764/mki.v5i2.8790>]  
(<https://doi.org/10.31764/mki.v5i2.8790>)
- Snyder, M., & Lindquist, R. (2011). Complementary & alternative therapies in nursing (7th ed.). Springer Publishing Company.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). Terapi komplementer dalam keperawatan. PT Refika Aditama.
- Staats, P. S., Giordano, J., Smith, H. S., et al. (2020). Nonpharmacological treatments for pain management. *The Lancet*, 396(10245), 843–852.  
[[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31203-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31203-2)](<https://doi.org/10.1016/S0140-6736%2820%2931203-2>)
- Wahyuni, D., & Haryanto, J. (2019). Guided imagery menurunkan nyeri pada pasien post operasi abdomen. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 72–79.  
[<https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.234>] (<https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.234>)