

Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Respon Nyeri Pada Penderita Reumathoid Arthritis Di Gampong Jeulingke Kota Banda Aceh

Nidy Ayuza Mutika¹, Ryan Mulfianda², Nanda Desreza³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar

*Email Korespondensi: mutikanidya@gmail.com

Abstract: *pain is a main problem to people with rheumatoid arthritis, pain can be relieved by pharmacological and non-pharmacological therapy, one of the pharmacological therapies is guided imagery therapy, Guided imagery therapy is expected to reduce the intensity of pain without taking medication. This research was conducted to determine the effect of guided imagery therapy on pain response in patients with reumathoid arthritis at Jeulingke on 15 october to 24 october 2019. This study uses a Quasi Experiment Design research design using one group pre-test-post-test design. he sampling technique uses total sampling, this study measured pain response before and after guided imagery therapy using Paired t-test Test Analysis with a total sample of 10 peoples. The results of this study indicate there is an influence of guided imagery therapy on Pain Response in Patients with Reumathoid Arthritis ($p: 0.05 < 0,000$). It is recommended that health care workers, especially community nurses, apply guided imagery therapy to the elderly who suffer from reumathoid arthritis at intergrate service center.*

Keywords : *Influence, Pain, Rheumathoid Arthritis, Guided Imagery, Elderly, Therapy*

Abstrak: Nyeri merupakan keluhan utama yang menjadi masalah pada penderita Reumathoid Arthritis, nyeri dapat dihilangkan dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologis, salah satu terapi nonfarmakologi adalah terapi *guided imagery*. Terapi *guided imagery* diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri tanpa minum obat. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Terhadap Respon Nyeri Pada Penderita Reumathoid Arthritis Di Gampong Jeulingke Kota Banda Aceh. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 oktober sampai dengan 24 oktober 2019. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment Design* dengan menggunakan rancangan *one group pre test-post tes*. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, penelitian ini dilakukan pengukuran respon nyeri sebelum dan sesudah terapi *guided imagery* dengan menggunakan Analisis *Uji Paired t-test* dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh terapi *guided imagery* Terhadap Respon Nyeri Pada Penderita Reumathoid Arthritis ($p:0,05 < 0,000$). Disarankan kepada petugas pelayanan kesehatan khususnya perawat komunitas agar menerapkan terapi *guided imagery* kepada lansia yang menderita reumathoid arthritis di poswindu.

Kata kunci : *Pengaruh, Nyeri , Rheumathoid Arthritis, Guided Imagery, Lansia, Terapi*

Rheumathoid arthritis (RA) adalah kelainan autoimun yang mempengaruhi sendi kecil tubuh. Ini adalah salah satu penyebab utama morbiditas kronis di negara-negara berpenghasilan tinggi, namun sedikit yang diketahui tentang penyakit ini di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Nyeri merupakan salah satu masalah atau keluhan pada penderita reumathoid arthritis, Rasa nyeri pada penderita rheumathoid arthritis didapatkan skala nyeri rata-rata enam atau nyeri sedang. Untuk mengurangi rasa nyeri biasanya menggunakan terapi analgetik dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat menurunkan emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan dan stres. Salah satu terapi relaksasi adalah dengan menggunakan terapi guide imagery. Guide imagery merupakan tehnik relaksasi yang bertujuan agar seseorang dapat mencapai suatu efek positif tertentu dengan cara mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran mereka dengan menggunakan hal-hal yang membuatnya merasa damai dan menenangkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Patasik, Chandra Kristanto, Rottie, Juli, Tangka Jon dengan judul efektifitas tehnik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesar di Irina D Blu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandau Manado. dari hasil analisis pengaruh variabel efektifitas tehnik relaksasi nafas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi section caesar dengan menggunakan uji-t menunjukkan singnifikansi dari kedua variabel tersebut adalah t hitung dengan signifikansi (p) = 0,000 < (α = 0,05) artinya penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi guided imagery terhadap respon nyeri pada pada pasien post operasi sectio caesar di Irina D Blu RSUP Prof. Dr. R. D. Kandau Manado .

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Rheumathoid

Rheumathoid arthritis adalah penyakit kronis yang menyebabkan beberapa tanda dan gejala seperti nyeri, kekakuan, serta fungsi banyak sendi dan gerak mengalami keterbatasan. (Lake Boulevard NE,2012)

Penyebab pasti rheumathoid arthritis sampai sekarang masih belum diketahui, penyebab rheumathoid arthritis adalah imunologi, genetic, hormonal, dan diet. Penyebab rheumathoid arthritis tidak diketahui akan tetapi faktor genetik, lingkungan, imunologi, dan

faktor-faktor infeksi memainkan peran penting, sementara faktor sosial ekonomi, psikologis, dan gaya hidup dapat mempengaruhi progresivitas dari penyakit rheumathoid arthritis. (Helmi,Zairin,2012)

Gejala yang dikeluhkan penyakit Reumathoid Arthriris adalah nyeri, terjadinya pembengkakan dan kekakuan pada sendi-sendi kecil.

Konsep Nyeri

Nyeri adalah pengalaman personal dan respon subjektif yang berbeda-beda antara individu satu dengan yang lain.

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang dapat disebabkan karena kerusakan jaringan yang aktual atau potensial.

Nyeri merupakan pengalaman sensori yang tidak menyenangkan, unsur utama yang harus ada untuk disebut sebagai nyeri adalah rasa tidak menyenangkan.

Skor untuk skala nyeri menggunakan ketentuan dari brunner dan suddart (2013) sebagai berikut :

Skor 1 dengan skala 0: tidak nyeri

Skor 2 dengan skala 1-3 : nyeri ringan

Skor 3 dengan 4-6 : nyeri sedang

Skor 4 dengan 7-9 : nyeri berat

Skor 5 dengan skala 10 : nyeri hebat

Keterangan :

0: tidak nyeri

1-3 : nyeri ringan secara obyektif responden dapat berkomunikasi dengan baik

4-6 : nyeri sedang secara obyektif responden mendesis, menyeringai dapat menunjukkan lokasi nyeri

7-9 : nyeri berat secara obyektif responden tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri

10 : nyeri hebat secara obyektif rsponden kadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih bisa merespon tindakan.

Konsep Terapi Guided Imagery

Guided imagery (imajinasi terbimbing) merupakan suatu cara yang bertujuan untuk

mengurangi kecemasan dan salah satu upaya untuk menenangkan seseorang saat dalam kondisi sulit. Guided imagery atau imajinasi terbimbing adalah suatu tehnik untuk mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk mengimajinasikan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan. (Kneale, Julia D. 2011)

Terapi yang menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai suatu efek positif disebut dengan guided imagery. Guided imagery termasuk dalam tindakan keperawatan nonfarmakologis yang bermamfaat sebagai pereda nyeri.

Guided imagery adalah tehnik relaksasi yang diberikan kepada seseorang dengan memfokuskan seseorang untuk membayangkan atau mengimajinasikan tentang hal-hal yang mereka sukai. Bayangan yang terbentuk tersebutkan dijalankan kebatang otak menuju sensor thalamus. Dithalamus rangsangan diformat sesuai dengan bahasa otak, sebagian kecil rangsangan itu ditranmisikan ke amigdada ke korteks serebri, didalam korteks serebri terjadilah proses asosiasi pengindraan dimana rangsanagan dianalisis dan disusun menjadi sesuatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti kehadiran tersebut. Hipokampus berperan sebagai penentu sinyal yang dianggap penting atau tidak sehingga jika hipokampus memutuskan sinyal yang masuk adalah penting maka sinyal tersebut akan disimpan sebagai ingatan. (Helmi, Zain, 2012;)

Prosedur imajinasi terbimbing yaitu:

- 1) Membina hubungan saling percaya terlebih dahulu
- 2) Menjelaskan prosedur, tujuan, posisi, waktu dan peran perawat sebagai pembimbing terapi
- 3) Mengintruksikan pasien untuk mencari posisi yang paling nyaman
- 4) Duduk bersama klien tanpa mengganggu
- 5) Melakukan pembimbing dengan tehnik :
 - a. Memulai dengan proses relaksasi pada umumnya meminta kepada klien untuk menutup mata dan focus pada pernafasan,
 - b. Mendorong klien agar rileks, mengosongkan pikirannya dan memenuhi dengan hal yang dapat membuat menyenangkan,
 - c. Meminta klien untuk membayangkan tempat yang disukai (misalnya: pgunungan, pantai, air terjun, atau tempat yang menyenangkan), tempat yang

dapat membuat klien merasa lebih nyaman dan bebas dari segala gangguan.

- d. pendengaran klien difokuskan pada semua detail dari pemandangan tersebut, pada apa yang terlihat, terdengar dan mencium dimanapun mereka berada.
- e. Klien didorong untuk menikmati setiap imajinasi yang telah dirasakan. Hal ini dapat dilakukan dengan duduk maupun tidur dengan langkah-langkah sebagai berikut: memejamkan mata, memfokuskan pada pernafasan, relakkan otot, Kosongkan pikiran dan penuh dengan bayangan yang membuat damai dan tenang, libatkan semua panca indra (penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan, pengecap, (Kneale,Julia,2011)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu, dengan one grup desain (Quasi Experiment Design) . Pengumpulan data penelitian dilakukan dari tanggal 15 sampai dengan 24 oktober 2019 pada responden yang menderita rheumathoid arthritis di gampong jeulingke kota Banda Aceh Tahun 2019. Jumlah sampel ada 10 responden. peneliti menggunakan tehnik observasi (pengamatan). Yang dilakukan selama lebih kurang 2 minggu , peneliti terlebih dahulu melakukan observasi nyeri dengan menilai intensitas nyeri, sebelum dan sesudah terapi diberikan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Data Demografi Penderita Rheumatoid Arthritis Di Gampong Jeulingke Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh Tahun 2019.

| No | Jenis | Kategori | Frekuensi(f) | Persentasi(%) |
|----|------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 | Umur | Dewasa awal | 3 | 30 |
| | | Lansia awal | 4 | 40 |
| | | Lansia lanjut | 3 | 30 |
| | | | 10 | 100 |
| 2 | Pendidikan | SD | 1 | 10 |
| | | SMP | 2 | 20 |
| | | SMA | 3 | 30 |
| | | PT | 4 | 40 |
| | | | 10 | 100 |
| 3 | Pekerjaan | Berkerja | 6 | 60 |

| | | | | |
|--------------|---------------|----------------|-----------|------------|
| | | Tidak berkerja | 4 | 40 |
| | | | 10 | 100 |
| 5 | Jenis Kelamin | Laki-Laki | 3 | 30 |
| | | Perempuan | 7 | 70 |
| Total | | | 10 | 100 |

Sumber: data primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa responden dengan lansia awal lebih banyak 4 responden atau sebesar 40%, pendidikan sarjana sebanyak 4 orang responden atau sebesar 40%, pekerjaan yang bekerja sebanyak 6 orang responden atau sebesar 60 %, dan jenis kelamin perempuan lebih banyak 7 responden atau 70%.

Tabel 5.2

Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Respon Nyeri Pada Penderita Reumathoid Arthritis Di Gampong Jeulingke Kota Banda Aceh Tahun 2019

| No | Variabel | n | Me an | SD | P value |
|----|----------------------------------|----|----------|-----|--------------|
| 1 | Sebelum terapi guided imageri | 10 | 6.20 | 632 | 0.000 ≤ 0.05 |
| 2 | Sesudah terapi guided imageri | 10 | 4.60 | 516 | |

Sumber: data primer (diolah tahun 2019)

Tabel di atas memperlihatkan bahwa rata-rata nyeri sebelum diberi terapi guide imageri yaitu 6.20 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 6.32. Sedangkan nilai rata-rata nyrei setelah diberi terapi guided imageri yaitu 4.60 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 516. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,000 yang artinya ada Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Respon Nyeri Pada Penderita Reumathoid Arthritis Di Gampong Jeulingke Kota Banda Aceh Tahun 2019.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat diketahui bahwa sebelum diberikan terapi guided imageri responden memiliki nyeri dengan rata-rata (mean) sebesar 6.20. sedangkan setelah diberikan terapi guided imageri, responden memiliki nyeri 4.60. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,000 yang artinya ada Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Respon Nyeri Pada Penderita Reumathoid Arthritis Di Gampong

Jeulingke Kota Banda Aceh Tahun 2019.

Konsep Self Care Dorothea Orem

Selama tahun 1958-1959 Dorothea Orem sebagai seorang konsultan pada bagian pendidikan Departemen Kesehatan, Pendidikan dan Kesejahteraan dan berpartisipasi dalam suatu proyek pelatihan peningkatan praktek perawat (vokasional). Pekerjaan ini menstimulasi Orem untuk membuat suatu pertanyaan: "Kondisi apa dan kapan seseorang membutuhkan pelayanan keperawatan?" Orem kemudian menekankan ide bahwa seorang perawat itu adalah "Diri sendiri". Ide inilah yang kemudian dikembangkan dalam konsep keperawatannya "Self Care". (Titi, 2015)

Orem mengembangkan teori Self Care Deficit meliputi 3 teori yang berkaitan yaitu : 1). Self Care, 2). Self care defisit dan 3) nursing system. Ketiga teori tersebut dihubungkan oleh enam konsep sentral yaitu; self care, self care agency, kebutuhan self care terapeutik, self care defisit, nursing agency, dan nursing system, serta satu konsep perifer yaitu basic conditioning factor (faktor kondisi dasar). Postulat self care teori mengatakan bahwa selfcare tergantung dari perilaku yang telah dipelajari, individu berinisiatif dan membentuk sendiri untuk memelihara kehidupan, kesehatan dan kesejahteraannya. (Titi, 2015)

Penelitian yang dilakukan oleh Noverenta, Affan (2013) dengan judul guided imagery untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi, dalam jurnal ilmiah psikologi terapan. Rancangan penelitian menggunakan single case study non-experimental dengan jumlah responden 3 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala numeric pain distress scale yaitu mengukur nyeri sesudah dilakukan guided imagery dengan standart skala nyeri 0-10 dengan kata-kata penjabar. Untuk metode scoring membandingkan skala pre test dan post test serta perbandingan skala intervensi selama menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa guided imagery dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi. Dari ketiga subjek, pada saat Post Test satu subjek menurunkan intensitas nyeri pada skor 2 yang berarti nyeri ringan. Dua subjek lainnya mengalami penurunan nyeri pada skor 0 yang berarti tidak ada nyeri sama sekali. Perbedaan dengan penelitian ini adalah responden yang akan diberikan guided imagery, tempat, waktu, rancangan penelitian. (Noverenta, Affan, 2013; 183-188)

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat diketahui bahwa sebelum diberikan terapi guided imageri responden memiliki nyeri dengan rata-rata (mean) sebesar 6.20. sedangkan setelah diberikan terapi guided imageri, responden memiliki nyeri 4.60. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,000 yang artinya ada Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Respon Nyeri Pada Penderita Reumathoid Arthritis Di Gampong Jeulingke Kota Banda Aceh Tahun 2019

Saran

Peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan analisis lebih mendalam bagaimana menurunkan nyeri pada penderita rhemathoid arthritis. Dan saran diberikan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Center for Disease Control and Prevention. 2017. *Chronic Diseases: The Leading Causes of Death and Disability in the United States*.<http://cdc.gov/chronicdisease/overview/index.htm>. Diakses tanggal 25 Desember 2018
- Health, j Glob. 2015. Prevalence of rhemathoid arthritis in low- and middle-income countries: A systematic review and analysis. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25969732>. Diakses tanggal 25 Desember 2018
- Patasik, Chandra Kristiono. Tangka, Jon,. Rottie, Julia.2013. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Section Ceasare Di Irina D Blu Rsup Pfof.Dr.D. Kandau Manado. *E-Journal Keperawatan*. Vol1 No 1.3-7. Diakses tanggal 25 Desember 2018
- Helmi, Zairin Noor. 2012. *Buku Ajar Gangguan Musculoskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- American College of Rheumatology. 2012. *Osteoarthritis*. Lake Boulevard NE, Atlanta.
- Purwoastuti, Endang. 2009. *Waspada! Gangguan Rematik*. Yogyakarta. Kanisius
- Titi iswanti (2015). *Penerapan teori self care Dorothea orem pada asuhan keperawatan diabetes melitus tipe II dengan multipe ulkus, CKD ST V, dan hipoglikemia berulang di Rumah sakit cipto mangun kusumo*.(<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/206-2/20391318-SPTiti%20Iswanti%20Afelya.pdf>). diakses pada tanggal 10 januari 2019