

Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi

Nurhayati Turkie¹, Yuli Widyastuti², Sulastris^{3*}

^{1,2,3} D4 Keperawatan Anestesiologi/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia

Email: sulastris@umpku.ac.id

ABSTRACT

Background: Caesarean section is a surgical procedure that often causes anxiety, especially during pre-operative. Excessive anxiety can interfere with the patient's physiological condition and the anesthesia process. One non-pharmacological effort that can be done to reduce anxiety is guided imagery therapy, a relaxation technique that involves imagining a pleasant atmosphere to calm the mind. Purpose: This study aims to determine the effect of guided imagery therapy on the level of anxiety in pre-operative Caesarean section patients with spinal anesthesia.

Methods: This type of research is quantitative with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 58 patients selected by purposive sampling. The measuring instrument used was the APAIS questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Results: Before the intervention, 44 patients (75.9%) experienced moderate anxiety and 14 patients (24.1%) experienced mild anxiety. After guided imagery therapy was given for 15 minutes, 42 patients (72.4%) experienced mild anxiety and 16 patients (27.6%) did not experience anxiety. The Wilcoxon test results showed a p value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between before and after the intervention.

Conclusion: Guided imagery therapy is effective in reducing the anxiety level of pre-operative patients with spinal anesthesia, and is recommended as a non-pharmacological nursing intervention..

Keywords: Anxiety, Guided Imagery, Preoperative, Sectio Caesarea, Spinal Anesthesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Sectio caesarea merupakan tindakan pembedahan yang sering menimbulkan kecemasan, terutama saat pre-operasi. Kecemasan berlebih dapat mengganggu kondisi fisiologis pasien dan proses anestesi. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi guided imagery, yaitu teknik relaksasi dengan membayangkan suasana menyenangkan untuk menenangkan pikiran.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi sectio caesarea dengan spinal anestesi.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 58 pasien yang dipilih secara purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner APAIS. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil: Sebelum intervensi, sebanyak 44 pasien (75,9%) mengalami kecemasan sedang dan 14 pasien (24,1%) kecemasan ringan. Setelah terapi guided imagery diberikan selama 15 menit, sebanyak 42 pasien (72,4%) mengalami kecemasan ringan dan 16 pasien (27,6%) tidak mengalami kecemasan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menandakan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Kesimpulan: Terapi guided imagery efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien pre-operasi sectio caesarea dengan spinal anestesi, dan direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis.

Kata Kunci: guided imagery, kecemasan, pre-operasi, sectio caesarea, spinal anestesi

PENDAHULUAN

Sectio caesarea adalah prosedur pembedahan pada dinding perut dan rahim untuk mengeluarkan janin ketika persalinan pervaginam tidak memungkinkan. Menurut WHO (2021), terdapat lebih dari 85 juta operasi caesar dilakukan secara global, angka ini meningkat tajam menjadi 373 juta prosedur pada tahun 2021. Di Indonesia, prevalensi persalinan melalui operasi caesar mencapai 17,6% berdasarkan Riskesdas 2018, dengan angka tertinggi di DKI Jakarta (31,3%) dan terendah di Papua (6,7%). Di Jawa Tengah tercatat sebesar 17,1%.

Spinal anestesi merupakan teknik anestesi yang paling banyak digunakan pada sectio caesarea. Keunggulannya antara lain pasien tetap sadar, risiko aspirasi rendah, serta meminimalkan depresi neonatus. Namun demikian, spinal anestesi juga memiliki kelemahan seperti hipotensi, bradikardi, mual, muntah, dan sakit kepala pasca pungsi.³ Selain komplikasi fisiologis, pasien juga sering mengalami kecemasan sebelum operasi.

Kecemasan pre-operasi merupakan respon emosional yang muncul akibat kekhawatiran terhadap tindakan pembedahan, anestesi, maupun kondisi pasca operasi. Manifestasi klinisnya berupa kegelisahan, peningkatan denyut jantung, tekanan darah, gangguan tidur hingga menangis.⁷ Kecemasan berlebihan dapat memengaruhi stabilitas fisiologis, mengganggu jalannya anestesi, serta memperlambat pemulihan.⁴

Upaya penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan farmakologis menggunakan obat golongan benzodiazepin, propranolol, hingga antidepresan.¹³ Sedangkan pendekatan non-farmakologis meliputi teknik relaksasi, salah satunya *guided imagery*, yaitu metode relaksasi yang membimbing pasien membayangkan suasana menyenangkan sehingga menurunkan kecemasan, tekanan darah, frekuensi napas, dan denyut jantung.²

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah terapi *guided imagery*. Penelitian dilaksanakan pada Maret–Mei 2025 di RSUD Ibnu Sina Gresik dengan jumlah sampel 58 pasien yang dipilih menggunakan purposive sampling. Responden adalah pasien operasi elektif sectio caesarea dengan spinal anestesi yang sesuai kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner APAIS. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan batas signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik responden	Responden	
		f	%
1.	Usia		
	20-24	13	22,4
	25-29	17	29,3
	30-35	28	48,3
	Jumlah	58	100
2.	Pendidikan		
	SMP	13	22,4
	SMA	29	50,0
	Perguruan tinggi	16	27,6
	Jumlah	58	100

3.	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	31	53,4
	Guru	1	1,7
	Tenaga Kesehatan	5	8,6
	Swasta	21	36,2
	Jumlah	58	100
4.	Gravida		
	Primigravida	16	27,6
	MultiGravida	42	72,4
	Grande multigravida	0	0
	Jumlah	58	100

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS (2025).

Dari 58 responden, mayoritas berada pada usia 30–35 tahun (48,3%), diikuti usia 25–29 tahun (29,3%), dan usia 20–24 tahun (22,4%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA (50,0%), kemudian perguruan tinggi 16 orang (27,6%), dan SMP (22,4%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden ibu rumah tangga 31 orang (53,4%), disusul pekerja swasta 21 orang (36,2%), tenaga kesehatan 5 orang (8,6%), dan guru 1 orang (1,7%). Dari status kehamilan, multigravida mendominasi 42 orang (72,4%), sementara primigravida 16 orang (27,6%).

Tabel 2. Frekuensi Kecemasan Pasien *Pre Test* Operasi *Section Caesarea*

No	Pernyataan Kecemasan	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Tidak cemas	0 orang	0%
2.	Cemas ringan	14 orang	24,1%
3.	Cemas sedang	44 orang	75,9%
4.	Cemas berat	0 orang	0%
5.	Cemas berat sekali/panik	0 orang	0%
	Jumlah	58 orang	100%

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS (2025).

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan pada fase pra-intervensi, mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang, yakni sebanyak 44 responden (75,9%). Sementara itu, 14 responden (24,1%) tercatat mengalami kecemasan dalam kategori ringan. Menariknya, tidak ditemukan responden dengan kondisi tanpa kecemasan maupun yang menunjukkan kecemasan pada tingkat berat hingga panik, dengan jumlah 0 responden (0%).

Tabel 3. Frekuensi Kecemasan Pasien *Post Test* Operasi *Section Caesarea*

No	Pernyataan Kecemasan	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Tidak cemas	16 orang	27,6%
2.	Cemas ringan	42 orang	72,4%
3.	Cemas sedang	0 orang	0%
4.	Cemas berat	0 orang	0%
5.	Cemas berat sekali/panik	0 orang	0%
	Jumlah	58 orang	100%

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS (2025).

Setelah pemberian intervensi berupa terapi *guided imagery*, terlihat adanya pergeseran yang bermakna pada distribusi tingkat kecemasan responden. Sebagian besar, yakni 42 responden (72,4%), berada pada kategori kecemasan ringan, sedangkan 16 responden (27,6%) sudah mencapai kondisi tanpa kecemasan. Pada tahap ini tidak ditemukan lagi responden yang berada pada kategori kecemasan sedang, berat, maupun sangat berat/panik (0%).

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

Skala Kecemasan	Mean Rank	Nilai P
Pre-test – Post-test (n=58)	29,50	0,000

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai *mean rank* sebesar 29,50 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *guided imagery*. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa terapi *guided imagery* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pasien pre-operasi sectio caesarea dengan anestesi spinal, di mana seluruh responden ($n = 58$) menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre-operasi sectio caesarea dengan anestesi spinal. Sebelum intervensi, dari total 58 responden, sebanyak 44 orang (75,9%) berada pada kategori kecemasan sedang, sedangkan 14 orang (24,1%) mengalami kecemasan ringan. Tidak ada pasien yang termasuk kategori kecemasan berat maupun tidak cemas. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kecemasan menjelang operasi merupakan fenomena psikologis yang umum dialami pasien, dan perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi stabilitas fisiologis serta proses anestesi.

Setelah diberikan intervensi berupa terapi *guided imagery* selama 15 menit, terjadi perubahan yang signifikan. Sebanyak 42 responden (72,4%) mengalami kecemasan ringan, sementara 16 responden (27,6%) sudah tidak mengalami kecemasan sama sekali. Tidak terdapat lagi responden yang berada pada kategori kecemasan sedang maupun berat. Uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan *mean rank* 29,50, yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menegaskan bahwa *guided imagery* efektif menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi sectio caesarea.

Secara fisiologis, *guided imagery* membantu pasien mengalihkan fokus dari ketakutan terhadap operasi menuju gambaran mental yang menenangkan, seperti suasana alam atau tempat damai. Stimulasi kognitif ini bekerja pada sistem limbik dengan menurunkan hormon stres (kortisol) sekaligus meningkatkan pelepasan endorfin, sehingga gejala somatik kecemasan seperti ketegangan otot, peningkatan nadi, dan pernapasan cepat dapat berkurang. Penjelasan ini sejalan dengan temuan Niken et al. (2024) bahwa *guided imagery* menurunkan kecemasan melalui mekanisme neurofisiologis, serta hasil tinjauan Hidayat et al. (2022) yang menyebutkan bahwa teknik ini mampu menstabilkan tanda-tanda vital pasien.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi Pratama dan Pratiwi (2020) yang melaporkan lebih dari 80% pasien mengalami perbaikan signifikan tingkat kecemasan setelah menjalani terapi ini.

Keunggulan *guided imagery* adalah sifatnya yang nonfarmakologis, aman, murah, tidak menimbulkan efek samping, serta mudah diaplikasikan oleh tenaga kesehatan dengan pelatihan singkat.

Dengan demikian, terapi *guided imagery* dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan keperawatan anestesi untuk mengatasi kecemasan pasien pre-operasi *sectio caesarea*. Penerapan intervensi ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan psikologis pasien, tetapi juga membantu meminimalkan risiko komplikasi akibat respon fisiologis yang dipicu oleh kecemasan.

KESIMPULAN

Penelitian yang melibatkan 58 responden di RSUD Ibnu Sina Gresik ini menunjukkan bahwa karakteristik mayoritas pasien berada pada rentang usia 30–35 tahun (48,3%), berpendidikan terakhir SMA (50%), tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (53,4%), serta sebagian besar merupakan multigravida (72,4%). Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang (75,9%), sedangkan sisanya berada pada kategori kecemasan ringan (24,1%), tanpa ada pasien pada kategori berat maupun tidak cemas.

Setelah diberikan terapi *guided imagery* selama 15 menit, terjadi perubahan distribusi kecemasan yang signifikan. Sebanyak 72,4% responden berada pada kategori kecemasan ringan, sedangkan 27,6% responden tidak lagi mengalami kecemasan. Tidak ditemukan pasien dengan kecemasan sedang maupun berat. Analisis lebih lanjut menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* efektif sebagai metode nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi *sectio caesarea* dengan anestesi spinal. Intervensi ini dinilai praktis, aman, serta layak direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan anestesi dalam upaya meningkatkan kenyamanan psikologis pasien.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis memanjatkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat, bimbingan, serta kekuatan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Seluruh proses yang telah dilalui tidak akan mungkin berjalan lancar tanpa pertolongan-Nya. Penulis juga ingin menyampaikan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua dan keluarga tercinta, yang selalu hadir dengan doa, perhatian, semangat, serta dukungan moral maupun material sepanjang perjalanan penelitian ini.

Apresiasi mendalam diberikan kepada dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan, masukan, serta bimbingan yang berharga demi penyempurnaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada manajemen RSUD Ibnu Sina Gresik beserta seluruh tenaga medis maupun non-medis yang telah memberikan izin, kemudahan, serta fasilitas selama pelaksanaan penelitian. Tidak kalah penting, penulis menghaturkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dengan penuh keikhlasan dan meluangkan waktu untuk mengikuti penelitian ini, sehingga data yang dibutuhkan dapat terkumpul dengan baik.

Selain itu, penulis ingin menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan sejawat, sahabat, serta berbagai pihak lain yang turut memberikan dukungan, motivasi, dan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Setiap bentuk perhatian dan bantuan yang diberikan memiliki arti penting dalam terselesaikannya penelitian ini. Semoga segala kebaikan, pengorbanan, dan dukungan yang telah diberikan mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT.

Referensi

1. Akliara, R., Putri, S. & Hapsari, D., 2021. *Kecemasan pre operasi: definisi dan manifestasi klinis*. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 9(2), pp.101–109.
2. Ariyanto, D., Putra, H. & Lestari, A., 2022. *Pengaruh guided imagery terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 25(2), pp.112–120.
3. Candra, A., 2018. *Anestesi regional pada sectio caesarea: manfaat dan komplikasi*. Jurnal Anestesiologi Indonesia, 10(1), pp.45–52.
4. Ginting, M., 2020. *Dampak kecemasan pre operasi terhadap stabilitas fisiologis pasien*. Jurnal Psikologi Klinis, 8(3), pp.201–209.
5. Hidayat, A., Nurhayati, E. & Lestari, F., 2022. *Strategi koping dan tingkat pendidikan dalam menghadapi kecemasan pre operasi*. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 14(1), pp.45–52.
6. Kementerian Kesehatan RI, 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
7. Kristanti, E., 2022. *Manifestasi klinis kecemasan pre operasi*. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 14(1), pp.33–40.
8. Niken, R., Sari, A. & Dewi, L., 2024. *Pengaruh pengalaman kehamilan terhadap kecemasan ibu pre operasi caesarea*. Jurnal Obstetri dan Ginekologi, 12(1), pp.33–40.
9. Pratama, R. & Pratiwi, A., 2020. *Faktor psikososial yang memengaruhi kecemasan pada ibu rumah tangga menjelang persalinan*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8(3), pp.211–219.
10. Sari, P., Wulandari, I. & Fitri, K., 2024. *Usia ibu sebagai faktor risiko kecemasan menjelang persalinan caesarea*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 18(1), pp.55–62.
11. Stuart, G., 2016. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 10th ed. St. Louis: Elsevier.
12. Suhermi, N. & Karuniawati, R., 2022. *Pendekatan psikologis pada pasien obstetri: tinjauan kecemasan pre operasi*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 7(2), pp.88–95.
13. Widi Hinggawati, T., 2021. *Pendekatan farmakologis dalam manajemen kecemasan pre operasi*. Jurnal Farmakologi Klinis Indonesia, 6(2), pp.87–95.
14. World Health Organization (WHO), 2021. *Global caesarean section trends and statistics*. Geneva: World Health Organization.