



Pengaruh *Guided Imagery* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Operasi (Scoping Review)

Arnof Arlandy¹, Lintang Luqman², Feline Ananta³, Faradila Izzaty Yuyen⁴,
Intan Mutiara Putri⁵

¹⁻⁴ Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

⁵ Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: fdila587@gmail.com

Abstract. Postoperative pain is a prevalent condition encountered by patients after surgical interventions and may negatively influence physical recovery as well as psychological well-being when inadequately managed. Conventional pain management strategies that primarily depend on pharmacological agents may lead to undesirable side effects, thereby emphasizing the importance of complementary non-pharmacological approaches. One intervention increasingly applied in nursing care is guided imagery. This review aimed to systematically evaluate the effectiveness of guided imagery in alleviating pain intensity among postoperative patients. A scoping review methodology was employed, with article identification guided by the PICO framework across national and international academic databases. Eligible studies included full-text research articles published within the past five years, written in either Indonesian or English, and specifically examining the use of guided imagery in postoperative settings. A total of ten studies met the inclusion criteria and were subjected to in-depth analysis. The results consistently demonstrated a significant reduction in pain intensity following the implementation of guided imagery across various surgical procedures, including cesarean delivery, appendectomy, fracture surgery, cholelithiasis, and abdominal operations. The intervention, delivered for 10–20 minutes per session, effectively reduced pain levels from moderate to severe to mild, with statistically significant outcomes ($p < 0.05$). Moreover, guided imagery was found to enhance patient relaxation, comfort, and psychological stability. These findings indicate that guided imagery represents a safe and effective non-pharmacological nursing intervention that can be integrated into evidence-based postoperative pain management.

Keywords: Guided Imagery; Non-Pharmacological Intervention; Pain Intensity; Pain Management; Postoperative Pain.

Abstrak. Nyeri pasca operasi merupakan kondisi yang sering dialami pasien setelah menjalani tindakan pembedahan dan dapat berdampak negatif terhadap pemulihan fisik maupun kesejahteraan psikologis apabila tidak dikelola secara optimal. Strategi penatalaksanaan nyeri yang masih didominasi oleh terapi farmakologis berpotensi menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, sehingga diperlukan pendekatan nonfarmakologis sebagai terapi pendamping. Salah satu intervensi yang semakin banyak diterapkan dalam praktik keperawatan adalah *guided imagery*. Kajian ini bertujuan untuk mengevaluasi secara sistematis efektivitas terapi *guided imagery* dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi. Metode yang digunakan adalah *scoping review*, dengan proses penelusuran artikel mengacu pada kerangka PICO melalui berbagai basis data jurnal nasional dan internasional. Artikel yang disertakan merupakan penelitian *full text* yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir, menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris, serta secara khusus membahas penerapan *guided imagery* pada pasien pasca pembedahan. Sebanyak sepuluh artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara mendalam. Hasil telaah menunjukkan bahwa seluruh penelitian melaporkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah pemberian terapi *guided imagery* pada berbagai jenis tindakan pembedahan, termasuk sectio caesarea, apendektomi, operasi fraktur, kolesistolitiasis, dan operasi abdomen. Pemberian *guided imagery* selama 10–20 menit per sesi terbukti menurunkan tingkat nyeri dari kategori sedang hingga berat menjadi ringan, dengan hasil yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Selain menurunkan nyeri, terapi ini juga berkontribusi dalam meningkatkan relaksasi, kenyamanan, serta stabilitas psikologis pasien. Dengan demikian, *guided imagery* dapat dinyatakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman dan efektif serta layak diintegrasikan dalam manajemen nyeri pasca operasi berbasis bukti.

Kata kunci: Imajinasi Terbimbing; Intensitas Nyeri; Intervensi Nonfarmakologis; Manajemen Nyeri; Nyeri Pasca Operasi.

1. LATAR BELAKANG

Tindakan pembedahan merupakan salah satu intervensi medis yang paling sering dilakukan dalam pelayanan kesehatan untuk menangani berbagai kondisi akut maupun kronis. Prosedur pembedahan dilakukan dengan cara invasif melalui sayatan pada jaringan tubuh, yang secara fisiologis akan menimbulkan respons inflamasi dan kerusakan jaringan sehingga menyebabkan nyeri pasca operasi (Rustiawati et al., 2022). Nyeri pasca operasi merupakan keluhan utama yang hampir selalu dialami pasien setelah efek anestesi berkurang dan dapat muncul dalam rentang beberapa jam hingga beberapa hari pasca tindakan bedah (Indriani & Darma, 2021).

Nyeri pasca operasi tidak hanya berdampak pada kenyamanan pasien, tetapi juga berpengaruh terhadap proses pemulihan secara keseluruhan. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan keterbatasan mobilisasi, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, peningkatan kecemasan, serta keterlambatan penyembuhan luka (Nur Kholifah & Siti Haniyah, 2025). Pada ibu post sectio caesarea, nyeri juga dapat menghambat mobilisasi dini, mengganggu proses inisiasi menyusui dini (IMD), serta menurunkan kualitas perawatan ibu dan bayi (Rustiawati et al., 2022).

Penatalaksanaan nyeri pasca operasi pada praktik klinik umumnya dilakukan dengan pendekatan farmakologis melalui pemberian analgesik. Meskipun efektif, penggunaan analgesik dalam jangka waktu tertentu berpotensi menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, konstipasi, sedasi, hingga risiko ketergantungan, sehingga diperlukan strategi pendamping yang aman dan minim efek samping (Purnamasari et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi bagian penting dalam manajemen nyeri yang bersifat holistik dan berorientasi pada kenyamanan pasien.

Intervensi nonfarmakologis dalam keperawatan memiliki keunggulan karena mudah diterapkan, relatif aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat. Berbagai teknik nonfarmakologis telah dikembangkan untuk membantu menurunkan intensitas nyeri, di antaranya relaksasi napas dalam, distraksi, terapi musik, sentuhan terapeutik, serta guided imagery (Rustiawati et al., 2022). Intervensi tersebut bertujuan untuk mengalihkan fokus pasien dari stimulus nyeri serta membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi.

Salah satu teknik nonfarmakologis yang banyak diteliti dan digunakan dalam praktik keperawatan adalah guided imagery. Guided imagery merupakan teknik relaksasi yang memanfaatkan imajinasi terarah dengan membayangkan situasi, tempat, atau pengalaman yang menyenangkan dan menenangkan (Yani, 2023). Teknik ini bekerja dengan mengalihkan perhatian pasien dari sensasi nyeri menuju gambaran mental positif, sehingga menurunkan

ketegangan otot, memperbaiki respons emosional, dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menghambat transmisi nyeri (Utami & Siwi, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa guided imagery efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi dengan berbagai diagnosis medis. Penelitian yang dilakukan pada ibu pasca tindakan sectio caesarea menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi guided imagery terjadi penurunan tingkat nyeri dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi (Indriani & Darma, 2021). Hasil serupa juga ditemukan pada pasien post apendektomi, di mana guided imagery mampu menurunkan skala nyeri secara bermakna setelah dilakukan intervensi relaksasi (Ede et al., 2024). Selain itu, guided imagery juga terbukti efektif pada pasien post operasi fraktur dan cholelitis, dengan hasil penurunan nyeri yang konsisten dan signifikan secara statistik (Purnamasari et al., 2023).

Selain berpengaruh terhadap penurunan nyeri, guided imagery juga memberikan manfaat psikologis bagi pasien, seperti menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa tenang, serta memperbaiki kenyamanan selama masa pemulihan. Hal ini menunjukkan bahwa guided imagery tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga mendukung keseimbangan psikologis pasien pasca operasi.

Meskipun bukti ilmiah mengenai efektivitas guided imagery semakin berkembang, penerapan teknik ini dalam praktik keperawatan sehari-hari masih belum optimal. Beberapa tenaga kesehatan masih berfokus pada penanganan nyeri secara farmakologis dan kurang memanfaatkan intervensi nonfarmakologis yang sebenarnya mudah diterapkan dan memiliki manfaat signifikan (Rustiawati et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan telaah pustaka yang komprehensif untuk merangkum dan menganalisis hasil-hasil penelitian terkait guided imagery sebagai intervensi keperawatan dalam manajemen nyeri pasca operasi.

Berdasarkan uraian tersebut, literature review ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis dan mendalam efektivitas guided imagery dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi. Hasil literature review ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti serta mendorong pemanfaatan guided imagery sebagai bagian integral dari manajemen nyeri nonfarmakologis di berbagai setting pelayanan kesehatan.

2. METODE PENELITIAN

Review ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan scoping review, yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara komprehensif mengenai penerapan terapi guided imagery dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi. Scoping review dipilih

karena metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, memetakan, dan merangkum berbagai temuan penelitian terkait guided imagery pada berbagai jenis tindakan pembedahan, seperti sectio caesarea, apendektomi, fraktur, cholelitis, dan tindakan bedah lainnya.

Penyusunan kata kunci dalam proses pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kerangka PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) untuk memastikan pencarian literatur yang sistematis dan relevan dengan tujuan penelitian, yang ditunjukkan seperti tabel dibawah ini.

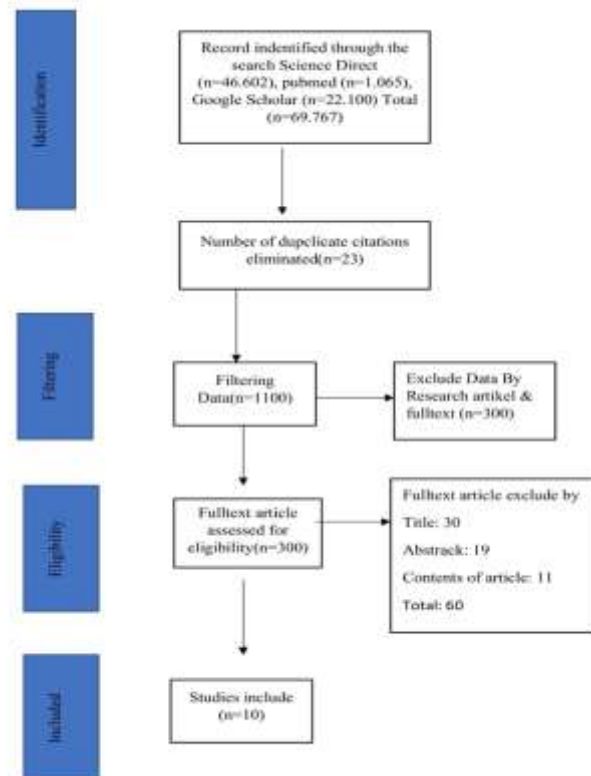
Tabel 1. Framework PICO.

P	I	C	O
Pasien post operasi (SC, Apendiktomi, Fraktur, Choleolitis, Insisi Bedah)	Guided Imagery	-	Penurunan nyeri / skala nyeri

Kriteria inklusi dalam penulisan literature review ini adalah artikel penelitian yang membahas penerapan terapi guided imagery sebagai intervensi nonfarmakologis dalam penurunan nyeri pada pasien post operasi, baik pada pasien post sectio caesarea, apendektomi, fraktur, cholelitis, maupun tindakan bedah lainnya. Artikel yang dipilih merupakan artikel free full text, dapat diakses secara penuh, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir. Artikel yang disertakan adalah artikel penelitian yang memuat data empiris mengenai pengaruh guided imagery terhadap nyeri dan dipublikasikan dalam jurnal keperawatan atau kesehatan.

Kriteria eksklusi dalam literature review ini adalah artikel yang tidak membahas guided imagery sebagai intervensi utama, artikel yang tidak berfokus pada pasien post operasi, artikel yang tidak dapat diakses secara penuh (*non full text*), serta artikel yang tidak menyajikan hasil penelitian secara jelas. Selain itu, artikel berupa editorial, opini, laporan singkat, atau publikasi yang tidak relevan dengan tujuan review juga dikeluarkan dari analisis.

Analisis dilakukan dengan membaca judul, abstrak, dan isi artikel secara keseluruhan untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis dengan cara merangkum isi jurnal serta mengidentifikasi temuan utama terkait efektivitas terapi guided imagery dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi.



Gambar 1. Prisma Flow Diagram.

Setelah proses identifikasi dan seleksi artikel dilakukan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, selanjutnya dilakukan proses ekstraksi data terhadap artikel yang memenuhi kriteria tersebut. Ekstraksi data dilakukan secara sistematis untuk memperoleh informasi penting dari setiap artikel yang terpilih. Data yang diekstraksi meliputi judul artikel, nama penulis, tahun publikasi, lokasi penelitian, metode penelitian, serta hasil atau temuan utama dari masing-masing artikel. Seluruh hasil ekstraksi data dari sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dalam scoping review ini kemudian dirangkum dan disajikan secara sistematis dalam Tabel 2 sebagai dasar dalam proses sintesis hasil penelitian.

Tabel 2. Hasil sintesis artikel.

No.	Judul dan Penulis	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil
1.	Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Post Sectio Caesarea (Indriani & Darma, 2021)	Penelitian ini dilakukan untuk menilai efektivitas terapi guided imagery dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu pasca persalinan dengan tindakan sectio caesarea sebagai alternatif penatalaksanaan nyeri nonfarmakologis setelah operasi.	Studi ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimen dengan desain satu kelompok pretest dan posttest. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu pasca sectio caesarea yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui lembar observasi dan panduan pelaksanaan terapi guided imagery. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala NRS, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji paired sample t-test.	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah diberikan terapi guided imagery, dari rata-rata 6,90 menjadi 3,70. Uji statistik menghasilkan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa terapi guided imagery efektif dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu pasca operasi.
2.	Analisis Asuhan Keperawatan pada Ibu Post Sectio Caesarea dengan Penerapan Terapi Guided Imagery (Yani, 2023)	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan terapi guided imagery sebagai intervensi keperawatan dalam mengatasi nyeri pada ibu pasca tindakan sectio caesarea.	Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain quasi-eksperimental pretest dan posttest. Terapi guided imagery diberikan dalam durasi tertentu di lingkungan yang kondusif. Tingkat nyeri dievaluasi menggunakan skala NRS sebelum dan sesudah intervensi.	Setelah dilakukan terapi guided imagery, terjadi penurunan skala nyeri dari tingkat sedang menjadi ringan. Selain itu, pasien menunjukkan kondisi yang lebih rileks dan nyaman selama masa perawatan.
3.	Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Cholelitis (Herawati, 2020)	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh guided imagery terhadap tingkat nyeri pasien setelah menjalani operasi cholelitis sebagai bagian dari intervensi	Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan satu kelompok pretest–posttest. Sebanyak 30 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Terapi guided	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor penurunan nyeri setelah intervensi guided imagery. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan bahwa terapi guided imagery berpengaruh signifikan dalam

		keperawatan nonfarmakologis.	imagery diberikan selama 5–10 menit selama dua hari berturut-turut, dan tingkat nyeri diukur menggunakan standar SLKI.	menurunkan nyeri pasca operasi.
4.	Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Sanjiwani Gianyar (Liliana et al., 2024)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi guided imagery terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi sectio caesarea.	Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen satu kelompok pretest dan posttest. Sampel terdiri dari 40 ibu pasca sectio caesarea yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengukuran nyeri dilakukan dengan NRS dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.	Setelah intervensi guided imagery, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri ke kategori ringan. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan adanya pengaruh signifikan terapi guided imagery terhadap penurunan nyeri.
5.	Efektivitas Teknik Relaksasi Napas dan Imajinasi terbimbing terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi di Ruang Bedah (Rustiawati et al., 2022)	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi.	Studi ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol dan pengukuran sebelum serta sesudah intervensi. Intensitas nyeri diukur menggunakan skala nyeri numerik dan lembar observasi.	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri yang signifikan antara kelompok yang menerima intervensi nonfarmakologis dibandingkan kelompok kontrol.
6.	Efektivitas Guided Imagery terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi Abdomen (Nur Kholifah & Siti Haniyah, 2025)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi guided imagery dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi abdomen.	Penelitian menggunakan desain one group pretest–posttest dengan pengukuran nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi guided imagery.	Hasil menunjukkan bahwa intensitas nyeri pasien mengalami penurunan setelah diberikan terapi guided imagery.
7.	Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Skala	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi guided	Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen satu kelompok pretest dan posttest dengan	Rata-rata skala nyeri menurun secara signifikan setelah pemberian terapi guided imagery, dengan

	Nyeri pada Pasien Post Operasi Apendiktomi (Ede et al., 2024)	imagery terhadap penurunan skala nyeri pada pasien pasca operasi apendiktomi.	19 responden. Skala nyeri diukur menggunakan NRS dan dianalisis menggunakan uji paired sample t-test.	hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$.
8.	Pengaruh Terapi Guided Imagery dalam Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur (Rantiningsih et al., 2025)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi fraktur.	Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest dan posttest. Tingkat nyeri diukur menggunakan VAS dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan setelah pemberian terapi guided imagery.
9.	Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sectio Caesarea (Cahyani et al., 2022)	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan guided imagery berbasis teori comfort terhadap intensitas nyeri pasca sectio caesarea.	Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan kelompok intervensi dan kontrol. Intensitas nyeri diukur menggunakan NRS dan dianalisis dengan uji t-test.	Kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa kombinasi intervensi tersebut efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi.
10.	Pengaruh Guide Imagery Relaxation terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Fraktur yang Dilakukan Tindakan Pembedahan di Ruang Paviliun Teratai RSUD Undata Palu (Ndama, M., & Ismunandar., 2023)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh guide imagery relaxation terhadap tingkat nyeri pada pasien fraktur pasca tindakan pembedahan.	Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest dan posttest. Skala nyeri diukur menggunakan VAS sebelum dan sesudah intervensi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah intervensi, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, sehingga terapi ini dinilai efektif dan dapat diterapkan sebagai tindakan keperawatan mandiri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Studi

Berdasarkan hasil pencarian dan penelusuran artikel yang dilakukan melalui basis data ScienceDirect, PubMed, dan Google Scholar didapatkan sebanyak 69.767 artikel, yang diperoleh melalui berbagai jurnal nasional yang relevan, diperoleh sejumlah artikel yang

membahas penerapan terapi guided imagery sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri pada pasien post operasi. Proses pencarian dilakukan dengan menyeleksi artikel berdasarkan judul, abstrak, dan teks lengkap, kemudian disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Dari keseluruhan artikel yang ditemukan, setelah dilakukan proses screening, penghapusan duplikasi, dan seleksi lebih lanjut sesuai dengan diagram alur PRISMA, diperoleh sepuluh artikel utama yang memenuhi kriteria untuk dianalisis dalam literature review ini.

Kesepuluh artikel yang telah dianalisis tersebut berasal dari berbagai jurnal keperawatan dan kesehatan di Indonesia, dengan desain penelitian yang beragam, meliputi quasi eksperimen, pre-eksperimental, studi kasus, dan time series experiment. Berdasarkan karakteristik subjek penelitian, seluruh artikel membahas pasien post operasi dengan berbagai jenis tindakan pembedahan, antara lain post sectio caesarea, post apendektomi, post operasi fraktur ekstremitas, post operasi cholelitis, post operasi abdomen, serta pasien post insisi drainase abses mandibula. Seluruh penelitian menggunakan guided imagery baik sebagai intervensi tunggal maupun dikombinasikan dengan teknik relaksasi napas dalam atau musik, yang diberikan dalam durasi antara 10–20 menit dan dilakukan selama satu hingga tiga hari perawatan.

Hasil analisis dari sepuluh artikel menunjukkan bahwa seluruh penelitian melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah pemberian terapi guided imagery. Penelitian (Rustiawati et al., 2022) menunjukkan adanya perbedaan penurunan nyeri yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi guided imagery pada pasien pasca operasi. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian (Nur Kholifah & Siti Haniyah, 2025) dan (Yani, 2023), yang melaporkan penurunan skala nyeri ibu post sectio caesarea dari nyeri sedang hingga berat menjadi nyeri ringan setelah diberikan terapi guided imagery. Penelitian (Herawati, 2020) pada pasien post operasi cholelitis menunjukkan bahwa guided imagery efektif menurunkan tingkat nyeri secara signifikan berdasarkan hasil uji statistik dengan nilai $p < 0,05$.

Pada pasien post operasi fraktur, penelitian (Purnamasari et al., 2023) menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan guided imagery dengan musik efektif menurunkan intensitas nyeri dari kategori sedang dan berat menjadi nyeri ringan. Sementara itu, penelitian (Utami & Siwi, 2024) pada pasien post insisi drainase abses mandibula melaporkan penurunan skala nyeri setelah penerapan guided imagery selama 3×24 jam, disertai peningkatan kenyamanan dan relaksasi pasien.

Hasil sintesis dari sepuluh artikel dalam literature review ini menunjukkan bahwa guided imagery merupakan terapi yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri pada pasien setelah menjalani tindakan pembedahan, baik mayor maupun minor. Selain efektif, terapi ini juga mudah diaplikasikan, memiliki tingkat keamanan yang baik, dan tidak menimbulkan dampak negatif, sehingga relevan digunakan sebagai intervensi pendukung nonfarmakologis dalam praktik keperawatan pasca operasi. Sebagai bentuk penyajian data yang sistematis, tabel berikut menyajikan ringkasan hasil sintesis dari sepuluh artikel yang dianalisis dalam literature review ini.

Pembahasan

Pengaruh Guided Imagery terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi

Berdasarkan hasil penelusuran dan analisis literatur terhadap sepuluh artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi, seluruh penelitian menunjukkan bahwa terapi guided imagery memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi. Artikel-artikel yang dianalisis mencakup berbagai jenis tindakan pembedahan, baik bedah mayor maupun minor, antara lain sectio caesarea, apendektomi, fraktur ekstremitas, operasi cholelithiasis, operasi abdomen, serta pasien insisi drainase abses mandibula.

Sebelum diberikan intervensi guided imagery, sebagian besar pasien dalam penelitian-penelitian tersebut mengalami nyeri pada kategori sedang hingga berat, yang umumnya muncul setelah efek anestesi berkurang. Kondisi nyeri pasca operasi ini menjadi keluhan utama pasien dan berpotensi menghambat proses pemulihan apabila tidak ditangani secara optimal. Setelah dilakukan pemberian terapi guided imagery dengan durasi 10–20 menit per sesi dan frekuensi satu hingga dua kali per hari selama satu sampai tiga hari perawatan, seluruh penelitian melaporkan adanya penurunan skala nyeri secara bermakna (Cahyani et al., 2022).

Hasil uji statistik yang dilaporkan dalam sebagian besar artikel menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan bahwa penurunan intensitas nyeri setelah intervensi guided imagery bersifat signifikan secara statistik (Herawati, 2020). Penurunan nyeri yang terjadi tidak hanya terbatas pada perubahan skor numerik, tetapi juga disertai dengan peningkatan kenyamanan subjektif yang dirasakan oleh pasien, seperti perasaan lebih rileks, tenang, dan mampu beristirahat dengan lebih baik (Yani, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan pada ibu post sectio caesarea, guided imagery terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri insisi sehingga membantu pasien dalam melakukan mobilisasi dini dan aktivitas perawatan diri (Nur Kholifah & Siti Haniyah, 2025). Kondisi ini secara tidak langsung mendukung keberhasilan proses pemulihan pasca persalinan serta meningkatkan kesiapan ibu dalam melakukan inisiasi menyusui dini. Temuan serupa juga

dilaporkan pada pasien post apendektomi dan operasi abdomen, di mana penurunan nyeri pasca intervensi guided imagery memungkinkan pasien untuk bergerak lebih aktif dan mengurangi ketergantungan terhadap analgesik farmakologis (Ede et al., 2024).

Sejumlah studi pada pasien pasca operasi fraktur maupun cholelitis menunjukkan bahwa terapi guided imagery sering dikombinasikan dengan intervensi relaksasi lain, seperti latihan napas dalam atau terapi musik. Penerapan kombinasi terapi tersebut terbukti mampu menghasilkan penurunan nyeri yang lebih efektif setelah intervensi dibandingkan kondisi sebelum terapi diberikan (Ndama & Ismunandar, 2023). Walaupun terdapat perbedaan pendekatan dan rancangan penelitian yang digunakan, secara umum hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan kesesuaian temuan bahwa guided imagery merupakan metode nonfarmakologis yang efektif dalam pengelolaan nyeri pasca pembedahan.

Berdasarkan temuan tersebut, literature review ini menegaskan bahwa terapi guided imagery memiliki pengaruh bermakna dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi serta dapat diaplikasikan pada berbagai jenis prosedur bedah dan karakteristik pasien yang beragam.

Mekanisme Kerja dan Manfaat Terapi Guided Imagery dalam Manajemen Nyeri Post Operasi

Penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi melalui terapi guided imagery dapat dipahami dari keterkaitan antara respons fisiologis dan psikologis tubuh. Guided imagery termasuk dalam teknik relaksasi yang mengarahkan kemampuan imajinatif pasien dengan cara membimbing mereka untuk membentuk gambaran mental yang bersifat menenangkan, seperti suasana atau pengalaman yang menyenangkan. Melalui proses tersebut, perhatian pasien secara bertahap dialihkan dari persepsi nyeri menuju fokus pada stimulus mental yang lebih positif dan menenangkan (Indriani & Darma, 2021).

Secara fisiologis, guided imagery berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang umumnya meningkat pada kondisi nyeri dan stres. Penurunan aktivitas simpatis ini diikuti dengan penurunan ketegangan otot, stabilisasi denyut jantung, serta perbaikan pola pernapasan. Kondisi relaksasi tersebut merangsang pelepasan hormon endorfin dan enkefalin, yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dalam menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat (Liliana et al., 2024).

Mekanisme kerja guided imagery juga sejalan dengan teori gate control of pain, yang menyatakan bahwa rangsangan non-nyeri dapat menutup “gerbang” transmisi nyeri pada tingkat spinal cord, sehingga impuls nyeri yang diteruskan ke otak menjadi berkurang. Dengan mengalihkan perhatian pasien melalui stimulus kognitif berupa imajinasi positif, guided

imagery mampu menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan pasien (Ndama & Ismunandar, 2023).

Selain mekanisme fisiologis, guided imagery juga memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Nyeri pasca operasi sering kali disertai dengan kecemasan, ketegangan emosional, dan ketakutan, yang dapat memperburuk persepsi nyeri. Guided imagery membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa tenang serta kontrol diri pasien terhadap kondisi yang dialaminya (Herawati, 2020). Perbaikan kondisi psikologis ini berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri secara keseluruhan.

Beberapa penelitian yang direview juga melaporkan bahwa pasien yang mendapatkan terapi guided imagery menunjukkan peningkatan kualitas tidur, rasa nyaman, serta kepuasan terhadap perawatan yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa guided imagery tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis nyeri, tetapi juga mendukung pemulihan pasien secara holistik, mencakup dimensi fisik dan psikologis (Rantiningasih et al., 2025).

Pendekatan guided imagery dalam asuhan keperawatan dinilai praktis karena mudah diaplikasikan tanpa memerlukan peralatan tertentu. Setelah mendapatkan pelatihan, perawat dapat menerapkan terapi ini secara independen. Guided imagery juga memiliki tingkat keamanan yang tinggi dan tidak menimbulkan dampak negatif, sehingga cocok dijadikan intervensi pendukung nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri pasca operasi di berbagai konteks layanan kesehatan. (Nur Kholifah & Siti Haniyah, 2025).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil literature review terhadap sepuluh artikel penelitian yang membahas penerapan terapi guided imagery sebagai intervensi nonfarmakologis, dapat disimpulkan bahwa terapi guided imagery efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi dalam konteks manajemen nyeri perioperatif. Terapi ini terbukti memberikan penurunan skala nyeri yang signifikan pada pasien dengan berbagai jenis tindakan pembedahan, baik bedah mayor maupun minor, seperti sectio caesarea, apendektomi, fraktur ekstremitas, cholelitis, operasi abdomen, serta tindakan bedah minor lainnya.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian guided imagery selama fase post anestesi, khususnya setelah efek anestesi berkurang, mampu menurunkan intensitas nyeri dari kategori sedang hingga berat menjadi nyeri ringan. Penurunan nyeri tersebut terjadi secara konsisten pada berbagai desain penelitian, dengan sebagian besar studi menunjukkan nilai signifikansi statistik $p < 0,05$. Hal ini menegaskan bahwa guided imagery memiliki efektivitas yang bermakna secara klinis dalam mendukung manajemen nyeri pasca operasi.

Dalam perspektif anestesiologi, guided imagery berperan sebagai terapi pendamping (adjunct therapy) yang mendukung pendekatan multimodal analgesia. Mekanisme kerja guided imagery melibatkan modulasi persepsi nyeri melalui pengalihan perhatian, penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, serta peningkatan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Pendekatan ini sejalan dengan konsep manajemen nyeri modern yang menekankan pengendalian nyeri secara komprehensif dengan meminimalkan ketergantungan terhadap analgesik farmakologis.

Selain menurunkan intensitas nyeri, guided imagery juga memberikan manfaat tambahan berupa penurunan kecemasan, peningkatan rasa nyaman, serta perbaikan kondisi psikologis pasien pada fase pemulihan pasca anestesi. Kondisi ini berkontribusi terhadap stabilitas fisiologis pasien, peningkatan kualitas pemulihan pasca operasi, serta potensi penurunan kebutuhan dosis analgesik tambahan.

Dengan demikian, terapi guided imagery dapat direkomendasikan sebagai bagian dari strategi manajemen nyeri perioperatif yang aman, efektif, dan mudah diterapkan. Integrasi guided imagery dalam praktik anestesi diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan anestesi, mempercepat proses pemulihan pasien, serta mendukung penerapan pendekatan anestesi yang berorientasi pada keselamatan dan kenyamanan pasien.

DAFTAR REFERENSI

- Alam, M., Roongpisuthipong, W., Kim, N. A., et al. (2016). Utility of recorded guided imagery and relaxing music in reducing patient pain and anxiety, and surgeon anxiety, during cutaneous surgical procedures: A single-blinded randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 75(3), 585–589. [https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(16\)01320-7/fulltext](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(16)01320-7/fulltext)
- Cahyani, T. D., Nursalam, Sedarmaji, W. P., & Priyantini, D. (2022). Teknik relaksasi napas dalam kombinasi guided imagery berbasis teori comfort terhadap intensitas nyeri pasca bedah sectio caesarea. *Journal of Telenursing*, 3(2), 167–186.
- Cupal, D. D., & Brewer, B. W. (2021). The impact of guided imagery on pain and anxiety in hospitalized adults. *Pain Management Nursing*, 22(4), 415–421. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1524904221000527>
- Ede, A. R. La, Ida, I., Sanjaya, W., & Wahyudin, D. (2024). Pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi apendiktomi. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 34–40. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1350>
- Herawati, N. A., & T. (2020). Research of education and art link in nursing. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 3(1), 1–10.

- Indriani, S., & Darma, I. Y. (2021). Pengaruh pemberian terapi guided imagery terhadap perubahan intensitas nyeri ibu bersalin post sectio caesarea di rumah sakit bersalin di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(3), 1173–1179. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i3.1680>
- Lewandowski, W. A., & Jacobson, A. F. (2016). The effects of guided imagery on pain, anxiety, and functional status in postoperative orthopedic patients. *Pain Management Nursing*, 17(4), 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2016.05.002>
- Liliana, N. W., Karuniadi, I. G. A. M., Purnamayanthi, P. P. I., & Sumawati, M. R. N. (2024). The effect of guided imagery therapy on pain after sectio caesarea surgery at Sanjiwani Regional General Hospital, Gianyar. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 8(2), 23–33.
- Lin, L. Y., Yeh, M. L., & Chang, S. C. (2018). The effectiveness of relaxation techniques with guided imagery on postoperative pain: An integrative review. *Journal of Clinical Nursing*, 27(9–10), 1991–2002.
- Ndama, M., & Ismunandar, I. (2023). Pengaruh guided imagery relaxation terhadap tingkat nyeri pada pasien fraktur yang dilakukan tindakan pembedahan. *Lentora Nursing Journal*, 3(2), 63–70. <https://doi.org/10.33860/lmj.v3i2.2680>
- Nur Kholifah, A., & Haniyah, S. (2025). Asuhan keperawatan nyeri akut pada ibu post section caesarea dengan guided imagery. *Borneo Nursing Journal*, 7(2), 303–309. <https://doi.org/10.61878/bnj.v7i2.131>
- Purnamasari, I., Nasrullah, D., Sumarliyah, E., Hasanah, U., & Choliq, I. (2023). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam kombinasi guided imagery dengan musik terhadap skala nyeri pada pasien post operasi fraktur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah (Edisi Khusus ICHIT)*.
- Rantiningih, S., Anik, S., Arta, A., & Prijonegoro, S. (2025). Efektivitas guided imagery terhadap nyeri pada pasien post operasi fraktur. *Ting Journal*, 10.
- Rustiawati, E., Binteriawati, Y., & Aminah, A. (2022). Efektivitas teknik relaksasi napas dan imajinasi terbimbing terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 262–269. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.463>
- Sinha, P., & Kumari, S. (2017). Effectiveness of guided imagery on postoperative pain among surgical patients. *International Journal of Nursing Sciences*, 4(4), 350–355. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013217301377>
- Utami, M. P., & Siwi, A. S. (2024). Penerapan teknik guided imagery untuk mengatasi nyeri pada pasien post insisi drainase abses mandibula. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 14(2), 72–76.
- Yani, S. R. (2023). Analisis asuhan keperawatan pada ibu post sectio caesarea dengan penerapan terapi guided imagery untuk mengatasi nyeri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8(1), 125–132. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.954>