

Penerapan Imajinasi Terbimbing terhadap Kecemasan pada Pasien Preoperasi

Application of Guided Imagery to Anxiety Among Preoperative Patients

Septi Kurniyati¹, Dwi Retnaningsih¹

¹ Universitas Widya Husada , Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:
Imajinasi Terbimbing;
Kecemasan; Preoperasi

Abstrak

Tindakan pembedahan merupakan prosedur invasif yang sering menimbulkan kecemasan pada pasien sebelum operasi. Kecemasan yang dialami pasien apabila tidak segera diatasi dapat memengaruhi kondisi fisiologis, seperti peningkatan tekanan darah dan denyut jantung, sehingga berpotensi menghambat pelaksanaan tindakan operasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik imajinasi terbimbing terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan melibatkan empat pasien pre operasi sebagai responden. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* sebelum dan sesudah pemberian intervensi teknik imajinasi terbimbing selama kurang lebih 20 menit. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan pasien sebelum intervensi berada pada angka 18 yang termasuk kategori kecemasan sedang. Setelah dilakukan teknik imajinasi terbimbing, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 13,5 dan termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan intervensi. Teknik imajinasi terbimbing dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kesiapan psikologis pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan.

Abstract

Surgical procedures are invasive interventions that often cause anxiety in patients before surgery. Anxiety experienced by patients, if not managed properly, may affect physiological conditions such as increased blood pressure and heart rate, thereby potentially interfering with the implementation of surgical procedures. The goal of the study to determine the application of guided imagery techniques on anxiety levels in preoperative patients. This study used a case study design involving four preoperative patients as respondents. Anxiety levels were measured using the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale before and after the guided imagery intervention, which was conducted for approximately 20 minutes. Data were analyzed descriptively by comparing changes in anxiety scores before and after the intervention. The results showed that the average anxiety score before the intervention was 18, which was categorized as moderate anxiety. After the guided imagery technique was applied, the average anxiety score decreased to 13.5, which was categorized as mild anxiety. All respondents experienced a decrease in anxiety levels after receiving the intervention. Guided imagery techniques can be used as an effective non-pharmacological nursing intervention to help reduce anxiety and improve patients' psychological readiness before undergoing surgical procedures.

Keywords:
Guided Imagery; Anxiety;
Preoperative

PENDAHULUAN

Tahap preoperatif merupakan fase penting dalam proses pembedahan yang dimulai sejak pasien dipersiapkan untuk menjalani operasi hingga pasien berada di meja operasi dan siap dilakukan tindakan pembedahan. Pada fase ini pasien tidak hanya dipersiapkan secara fisik, namun juga secara psikologis agar mampu menghadapi prosedur operasi dengan baik (Feleke et al., 2022). Jumlah pasien yang menjalani tindakan pembedahan terus mengalami peningkatan seiring berkembangnya teknologi kesehatan dan meningkatnya kebutuhan masyarakat terhadap pelayanan medis. International Alliance of Patient's Organizations melaporkan bahwa pada tahun 2017 terdapat sekitar 140 juta pasien di seluruh dunia yang menjalani tindakan operasi dan angka tersebut meningkat menjadi 148 juta pasien pada tahun 2018 (International Alliance of Patient's Organizations, 2018). Tindakan operasi di Indonesia juga menjadi salah satu prosedur medis yang cukup sering dilakukan di rumah sakit. Departemen Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa tindakan pembedahan berada pada urutan ke-11 dari 50 jenis penyakit atau kasus terbanyak yang ditangani rumah sakit di Indonesia dengan persentase sebesar 12,8%. Dari jumlah tersebut diperkirakan sekitar 32% merupakan kasus pembedahan laparotomi (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Tindakan pembedahan sering kali menjadi pengalaman yang menegangkan bagi pasien, hal tersebut menyebabkan banyak pasien mengalami kecemasan sebelum menjalani tindakan pembedahan. Tingkat kecemasan yang dialami setiap pasien berbeda-beda, mulai dari kecemasan ringan, sedang hingga berat, tergantung pada kondisi psikologis, pengalaman sebelumnya, tingkat pengetahuan dan kemampuan individu dalam menghadapi stres (Ji et al., 2022). Kondisi ini biasanya berkaitan dengan perasaan ketidakberdayaan dan ketidakpastian dalam menghadapi situasi tertentu (Li et al., 2020). Apabila kecemasan tidak segera ditangani maka kondisi tersebut dapat memperburuk keadaan pasien sebelum operasi (Andrade et al., 2020).

Pada fase preoperatif, pasien sering kali mengalami kecemasan, kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rasa takut terhadap prosedur operasi, kekhawatiran terhadap penggunaan alat-alat bedah, ketakutan terhadap anestesi, kemungkinan komplikasi selama operasi, nyeri pasca operasi hingga ketakutan akan kematian. Pasien juga dapat merasa cemas akibat kurangnya informasi mengenai tindakan yang akan dijalani maupun kondisi penyakit yang diderita. Perasaan takut dan cemas yang terus meningkat dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi fisik pasien, seperti peningkatan tekanan darah dan denyut jantung yang akhirnya dapat menghambat pelaksanaan tindakan operasi (Jiwanmall et al., 2020). Kecemasan yang tidak teratasi dapat menyebabkan perubahan fisiologis tubuh sehingga proses pembedahan harus ditunda demi keselamatan pasien. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa beberapa tindakan operasi terpaksa dijadwalkan ulang karena tekanan darah pasien meningkat akibat kecemasan yang dialami sebelum operasi. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penanganan kecemasan pada pasien preoperatif sebagai bagian dari pelayanan keperawatan yang komprehensif. (Feleke et al., 2022).

Pendekatan nonfarmakologis lebih banyak dipilih karena relatif aman, mudah diterapkan serta minim efek samping. Beberapa metode yang sering digunakan untuk mengurangi kecemasan antara lain yoga, pijat relaksasi, terapi musik, relaksasi napas dalam serta teknik imajinasi terbimbing (*guided imagery*) (Andriani et al., 2021; Cocchiara et al., 2020). Teknik imajinasi terbimbing merupakan salah satu metode relaksasi yang memanfaatkan kemampuan individu untuk membayangkan suasana atau pengalaman yang menyenangkan sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks. Dalam praktiknya, teknik ini dapat dikombinasikan dengan relaksasi napas dalam, meditasi maupun hipnotis diri sendiri. Melalui teknik ini pasien diarahkan untuk memusatkan pikiran pada hal-hal positif dan menenangkan sehingga sugesti relaksasi dapat masuk ke alam bawah sadar pasien. Imajinasi terbimbing merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan membantu individu memprogram pikirannya sendiri untuk mengurangi kecemasan dan stres yang dialami (Safitri & Tresya, 2023). Pasien yang berada dalam kondisi relaksasi melalui imajinasi terbimbing cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik terhadap rasa cemas, stres maupun nyeri yang dirasakan. Teknik ini dinilai efektif untuk diterapkan pada pasien preoperatif sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri (Pardede et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di IBS Rumah Sakit Khusus Bedah Columbia Asia Semarang pada tanggal 2 Februari 2026 menunjukkan bahwa rata-rata jumlah pasien yang menjalani operasi mayor maupun minor setiap harinya berkisar antara 10–15 pasien. Tingginya jumlah pasien operasi tersebut menunjukkan bahwa pelayanan keperawatan preoperatif memiliki peranan penting dalam membantu mempersiapkan pasien secara optimal sebelum tindakan pembedahan dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap empat pasien preoperatif, seluruh pasien menyatakan merasa cemas terhadap tindakan operasi yang akan dijalani. Pasien mengungkapkan rasa takut terhadap proses operasi, kemungkinan rasa nyeri serta kekhawatiran terhadap hasil operasi yang akan diperoleh. Selain itu, hasil wawancara dengan petugas kesehatan di ruang IBS menunjukkan bahwa intervensi yang biasa dilakukan untuk mengurangi kecemasan pasien adalah edukasi preoperatif sesuai standar operasional prosedur rumah sakit. Edukasi tersebut meliputi penjelasan mengenai jenis operasi, kondisi penyakit pasien, prosedur tindakan pembedahan serta komplikasi yang mungkin terjadi. Namun demikian, pendekatan tersebut dinilai belum optimal dalam membantu mengatasi kecemasan pasien secara psikologis. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan teknik imajinasi terbimbing terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan preoperatif.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) dengan pendekatan deskriptif. Penelitian dilaksanakan di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Khusus Bedah Columbia Asia Semarang pada tanggal 26–30 April 2026. Subjek penelitian terdiri dari 4 pasien preoperasi yang mengalami kecemasan *sebelum* menjalani tindakan pembedahan dan bersedia menjadi responden penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) untuk mengukur tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah intervensi. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran awal (*pre-test*), pemberian intervensi teknik imajinasi terbimbing (*guided imagery*) selama kurang lebih 20 menit, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran akhir (*post-test*). Pelaksanaan teknik imajinasi terbimbing dilakukan dengan memberikan instruksi relaksasi kepada pasien untuk memusatkan pikiran pada pengalaman atau suasana yang menyenangkan sehingga tercipta kondisi rileks dan nyaman. Data hasil penelitian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran awal, diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan responden sebesar 18 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang menjelang tindakan operasi. Berikut merupakan hasil pengukuran kecemasan sebelum dilakukan intervensi:

Responden pertama (Tn. YK) dijadwalkan menjalani tindakan operasi aff multiple implant pada tanggal 26 April 2026. Hasil pengukuran pre-test menunjukkan skor kecemasan sebesar 17 yang termasuk dalam kategori kecemasan berat. Rincian skor pada masing-masing item menunjukkan bahwa responden memperoleh skor 4 pada pernyataan pertama, skor 2 pada pernyataan kedua dan ketiga, serta skor 3 pada pernyataan keempat, kelima dan keenam.

Responden kedua (Tn. AS) menjalani operasi reopen fraktur clavikula pada tanggal 27 April 2026. Berdasarkan hasil pre-test diperoleh skor kecemasan sebesar 16 yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Distribusi skor menunjukkan nilai 3 pada pernyataan pertama dan kedua, skor 2 pada pernyataan ketiga, skor 4 pada pernyataan keempat dan kelima serta skor 2 pada pernyataan keenam.

Responden ketiga (Tn. LA) menjalani tindakan operasi FESS, konka reduksi dan septoplasty pada tanggal 28 April 2026. Hasil pengukuran pre-test menunjukkan skor kecemasan sebesar 16 yang juga termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Rincian skor menunjukkan nilai 3 pada pernyataan pertama dan kedua, skor 2 pada pernyataan ketiga, skor 3 pada pernyataan keempat dan kelima serta skor 2 pada pernyataan keenam.

Responden keempat (Tn. SS) menjalani tindakan operasi FESS, konka reduksi dan septoplasty pada tanggal 30 April 2026. Berdasarkan hasil pre-test diperoleh skor kecemasan sebesar 15 yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Distribusi skor menunjukkan skor 3 pada pernyataan pertama dan kedua, skor 2 pada pernyataan ketiga dan keempat, skor 3 pada pernyataan kelima dan skor 2 pada pernyataan keenam.

Hasil pengukuran kecemasan setelah dilakukan intervensi imajinasi terbimbing menunjukkan penurunan skor yang signifikan. Berikut adalah hasil pengukuran kecemasan pada masing-masing responden:

Responden pertama (Tn. YK) yang menjalani tindakan operasi aff multiple implant pada tanggal 26 April 2026, berdasarkan hasil post-test menunjukkan skor kecemasan sebesar 13 yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Rincian skor pada masing-masing item meliputi skor 3 pada pernyataan pertama, skor 2 pada pernyataan kedua, skor 1 pada pernyataan pertama ketiga, skor 3 pada pernyataan keempat, serta skor 2 pada pernyataan kelima dan keenam.

Responden kedua (Tn. AS) yang menjalani operasi reopen fraktur clavikula pada tanggal 27 April 2026, menunjukkan skor kecemasan sebesar 13 pada post-test yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Distribusi skor terdiri dari skor 3 pada pernyataan pertama, skor 2 pada pernyataan kedua sampai keenam.

Responden ketiga (Tn. LA) yang menjalani tindakan operasi FESS, konka reduksi, dan septoplasty pada tanggal 28 April 2026, memperoleh skor kecemasan sebesar 12 pada post-test yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Rincian skor menunjukkan skor 3 pada pernyataan pertama dan kedua, skor 1 pada pernyataan ketiga, skor 2 pada pernyataan keempat dan kelima, serta skor 1 pada pernyataan keenam.

Responden keempat (Tn. SS) yang menjalani tindakan operasi FESS, konka reduksi dan septoplasty pada tanggal 30 April 2026, berdasarkan hasil post-test diperoleh skor kecemasan sebesar 10 yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Rincian skor meliputi skor 2 pada pernyataan pertama dan kedua, skor 1 pada pernyataan ketiga, skor 2 pada pernyataan keempat dan kelima, serta skor 1 pada pernyataan keenam.

Hasil studi kasus yang dilakukan pada empat pasien pre operasi menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kecemasan menjelang tindakan pembedahan. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale diperoleh rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi imajinasi terbimbing berada pada kategori kecemasan sedang dengan nilai rata-rata sebesar 16. Rentang skor kecemasan yang diperoleh menunjukkan variasi tingkat kecemasan antar responden dengan skor terendah sebesar 15 skor tertinggi mencapai 17 skor. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa skor kecemasan terkait pembiusan mencapai rata-rata 7,16, kecemasan terkait tindakan pembedahan sebesar 6,43 dengan total skor kecemasan sebesar 13,59 (Lakhe et al., 2022). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa pasien seringkali mengalami peningkatan kecemasan pada saat mendekati waktu operasi, khususnya ketika berada di ruang tunggu operasi yang dipengaruhi oleh ketidakpastian terhadap prosedur yang akan dijalani serta kondisi lingkungan rumah sakit yang dirasakan asing (Dziadzko et al., 2022).

Kecemasan merupakan suatu respons emosional yang kompleks yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang dan takut terhadap suatu ancaman yang belum tentu terjadi, namun dipersepsikan sebagai sesuatu yang membahayakan (Kennedy, 2024). Kecemasan sering muncul pada pasien yang akan menjalani prosedur medis invasif khususnya tindakan pembedahan. Kecemasan pada pasien pre operasi menjadi respon yang sangat umum karena individu dihadapkan pada situasi yang penuh ketidakpastian, risiko serta potensi perubahan kondisi fisik dan psikologis. Kecemasan pre operasi tidak hanya dipandang sebagai reaksi emosional semata, tetapi juga sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, afektif dan fisiologis (Baagil et al., 2023).

Salah satu penyebab utama kecemasan pada pasien pre operasi adalah ketidakpastian terhadap hasil tindakan pembedahan. Ketidakpastian ini mencakup kekhawatiran terhadap keberhasilan operasi, kemungkinan terjadinya komplikasi serta outcome pasca operasi yang belum dapat diprediksi secara pasti. Individu dari sudut pandang kognitif cenderung membayangkan skenario terburuk ketika

menghadapi situasi yang tidak sepenuhnya dipahami (Wu et al., 2023). Hal ini diperparah apabila pasien memiliki keterbatasan informasi atau mengalami kesalahan interpretasi terhadap informasi medis yang diterima. Pengalaman negatif sebelumnya terkait tindakan medis, baik yang dialami sendiri maupun yang diperoleh dari orang lain juga dapat memperkuat persepsi ancaman sehingga meningkatkan intensitas kecemasan (Krupic et al., 2025).

Faktor lain yang signifikan adalah ketakutan terhadap prosedur anestesi. Anestesi bagi sebagian besar pasien dipersepsikan sebagai kondisi tidak sadar yang menimbulkan kekhawatiran akan kehilangan kontrol diri, tidak dapat bangun kembali, atau mengalami kesadaran selama operasi berlangsung. Persepsi ini seringkali tidak sepenuhnya didasarkan pada fakta medis melainkan dipengaruhi oleh informasi yang tidak lengkap atau sumber yang kurang valid. Efek samping anestesi seperti mual, muntah, nyeri atau pusing pasca operasi juga menjadi sumber kecemasan tersendiri. Kurangnya edukasi pre operasi yang adekuat dapat memperburuk kondisi psikologis pasien dan meningkatkan kecemasan yang dialami (Friedrich et al., 2022).

Kondisi lingkungan rumah sakit juga berperan dalam memicu kecemasan. Lingkungan yang asing, suasana ruang operasi yang identik dengan alat-alat medis, suara bising serta prosedur yang serba cepat dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan meningkatkan ketegangan emosional pasien (Quan, 2023). Interaksi yang terbatas dengan tenaga kesehatan, kurangnya komunikasi terapeutik serta minimnya dukungan emosional dari keluarga juga dapat memperburuk kondisi kecemasan. Faktor individu seperti usia, tingkat pendidikan, pengalaman sebelumnya serta mekanisme koping juga memengaruhi bagaimana pasien merespons situasi pre operasi. Pasien dengan mekanisme koping yang kurang adaptif cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang memiliki strategi koping yang baik (Baagil et al., 2023).

Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kondisi fisiologis pasien. Aktivasi sistem saraf simpatik akibat kecemasan dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, frekuensi pernapasan serta peningkatan sekresi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Kondisi ini dapat mengganggu stabilitas hemodinamik pasien sebelum tindakan pembedahan dan meningkatkan risiko komplikasi intraoperatif maupun postoperatif. Kecemasan dapat memicu gangguan tidur, kelelahan serta penurunan sistem imun yang berpotensi memperlambat proses penyembuhan luka. Kondisi ini dapat memperpanjang masa rawat inap serta meningkatkan beban biaya perawatan (Ni et al., 2023).

Tidak hanya berdampak secara fisiologis, namun kecemasan juga memengaruhi aspek psikologis dan perilaku pasien. Pasien dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam memahami informasi medis yang diberikan, sehingga berpotensi mengganggu proses informed consent dan kesiapan mental sebelum operasi. Pasien dapat menunjukkan perilaku tidak kooperatif seperti menolak tindakan, menunda prosedur atau tidak mengikuti instruksi medis dengan baik. Hal ini tentu dapat menghambat kelancaran proses pelayanan kesehatan (Friedrich et al., 2022).

Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada keempat responden setelah diberikan intervensi teknik imajinasi terbimbing selama kurang lebih 20 menit. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar 16 yang kemudian mengalami penurunan menjadi 12 setelah intervensi diberikan. Penurunan ini mengindikasikan adanya perubahan positif pada kondisi psikologis responden menjelang tindakan pembedahan. Temuan dalam studi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik imajinasi terbimbing efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi (Yunitasari et al., 2025). Penelitian lain juga melaporkan bahwa intervensi ini dapat membantu pasien dalam mengalihkan fokus pikiran dari rasa takut dan cemas menuju pengalaman yang lebih menyenangkan, sehingga meningkatkan rasa nyaman dan kesiapan mental pasien sebelum tindakan pembedahan (Andriani et al., 2021).

Imajinasi terbimbing merupakan salah satu teknik relaksasi nonfarmakologis yang berbasis pada pendekatan mind-body interaction yaitu keterkaitan antara pikiran dan respons fisiologis tubuh. Teknik ini memanfaatkan kemampuan kognitif individu dalam membentuk gambaran mental yang positif,

menyenangkan dan menenangkan untuk memengaruhi kondisi emosional serta fisiologis. Imajinasi terbimbing dalam praktik keperawatan banyak digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan, stres maupun nyeri khususnya pada pasien yang akan menjalani prosedur medis seperti pembedahan (Kumari & Patil, 2023).

Pelaksanaan imajinasi terbimbing dilakukan melalui tahapan yang sistematis dan terstruktur agar memberikan efek relaksasi yang optimal. Tahap awal dimulai dengan menciptakan lingkungan yang kondusif seperti suasana yang tenang, pencahayaan yang cukup serta minim gangguan eksternal. Pasien kemudian diposisikan dalam keadaan nyaman, baik duduk maupun berbaring dan diarahkan untuk melakukan teknik pernapasan dalam secara perlahan dan ritmis guna menurunkan ketegangan awal (Pedersen, 2022). Perawat memberikan panduan verbal yang bersifat sugestif dan menenangkan dengan mengajak pasien membayangkan suatu tempat atau pengalaman yang menyenangkan seperti suasana alam, pantai, pegunungan atau momen bahagia dalam kehidupan. Pasien didorong untuk melibatkan seluruh indra termasuk penglihatan, pendengaran, penciuman dan perasaan sehingga gambaran mental yang terbentuk menjadi lebih nyata dan imersif. Proses ini biasanya berlangsung selama 15-20 menit dan diakhiri dengan tahap terminasi yaitu mengembalikan kesadaran pasien secara perlahan ke kondisi awal dengan tetap mempertahankan rasa relaksasi yang telah terbentuk (Rossman & Rossman, 2026).

Mekanisme imajinasi terbimbing dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi dapat dijelaskan melalui pendekatan psikologis khususnya teori kognitif. Kecemasan pada pasien pre operasi umumnya muncul akibat adanya distorsi kognitif berupa pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan serta ekspektasi yang tidak realistis terhadap prosedur yang akan dijalani. Pasien melalui imajinasi terbimbing diarahkan untuk menggantikan pola pikir negatif tersebut dengan gambaran mental yang lebih positif dan menenangkan. Proses ini membantu mengalihkan fokus perhatian dari sumber kecemasan, sehingga intensitas kecemasan berangsur menurun. Teknik ini juga dapat meningkatkan perasaan kontrol diri pada pasien yang merupakan faktor penting dalam menurunkan kecemasan, karena pasien merasa lebih mampu menghadapi situasi yang sebelumnya dianggap mengancam (Zemla et al., 2023).

Imajinasi terbimbing dari aspek fisiologis berperan dalam mengaktivasi respons relaksasi yang berlawanan dengan respons stres. Ketika individu mengalami kecemasan, sistem saraf simpatik akan teraktivasi yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, frekuensi pernapasan, serta peningkatan sekresi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Pemberian imajinasi terbimbing memungkinkan terjadi aktivasi sistem saraf parasimpatik yang menyebabkan tubuh berada dalam kondisi rileks. Hal ini ditandai dengan penurunan parameter fisiologis tersebut, relaksasi otot serta perasaan tenang dan nyaman. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi seperti imajinasi terbimbing juga dapat meningkatkan pelepasan endorfin yaitu hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman dan mengurangi persepsi nyeri (Gitler et al., 2025; Kumar G et al., 2025).

Keunggulan imajinasi terbimbing sebagai intervensi keperawatan terletak pada kemudahan, keamanan serta efektivitasnya dalam mengatasi kecemasan. Teknik ini tidak memerlukan peralatan khusus dapat dilakukan dalam waktu relatif singkat serta memiliki risiko efek samping yang sangat minimal dibandingkan dengan intervensi farmakologis. Imajinasi terbimbing bersifat fleksibel karena dapat disesuaikan dengan karakteristik, preferensi dan kondisi masing-masing pasien, sehingga meningkatkan penerimaan dan kenyamanan pasien selama intervensi (Pedersen, 2022). Keunggulan lainnya adalah teknik ini mendorong keterlibatan aktif pasien dalam proses penyembuhan, sehingga meningkatkan rasa kontrol, kepercayaan diri serta kesiapan mental sebelum menjalani tindakan pembedahan. Imajinasi terbimbing dalam konteks praktik keperawatan modern yang menekankan pendekatan holistik juga menjadi salah satu intervensi yang sangat relevan untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan mendukung outcome pasien secara optimal (Sulistiyawati et al., 2024).

SIMPULAN

Imajinasi terbimbing yang dilakukan pada pasien preoperasi terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dengan penurunan tingkat kecemasan dari sedang menjadi ringan. Teknik imajinasi

terbimbing dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam pelayanan keperawatan pre operasi untuk membantu meningkatkan kesiapan psikologis pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan. Intervensi ini juga dapat menjadi alternatif pendamping edukasi pre operasi dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan di ruang bedah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, D. de M., Amaral, J. F., Trevizan, P. F., Toschi-Dias, E., Silva, L. P. da, Laterza, M. C., & Martinez, D. G. (2019). Anxiety increases the blood pressure response during exercise. *Motriz: Revista de Educação Física*, 25(3), e101948. <https://doi.org/10.1590/s1980-6574201900030016>
- Andriani, Y., Amalia, E., & Primal, D. (2021). Guided imagery technique implementation reducing primigravida pregnancy anxiety before childbirth delivery. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2324>
- Baagil, H., Baagil, H., & Gerbershagen, M. U. (2023). Preoperative Anxiety Impact on Anesthetic and Analgesic Use. *Medicina*, 59(12), 2069. <https://doi.org/10.3390/medicina59122069>
- Cocchiara, R., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., Guerra, F., & La Torre, G. (2019). The use of yoga to manage stress and burnout in healthcare workers: A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 284. <https://doi.org/10.3390/jcm8030284>
- Dziadzko, M., Mazard, T., Bonhomme, M., Raffin, M., Pradat, P., Forcione, J.-M., Minjard, R., & Aubrun, F. (2022). Preoperative Anxiety in the Surgical Transfer and Waiting Area: A Cross-Sectional Mixed Method Study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(9), 2668. <https://doi.org/10.3390/jcm11092668>
- Feleke, M. G., Chichiabellu, T. Y., & Ayalew, T. L. (2022). Magnitude and reasons of surgery cancellation among elective surgical cases in Wolaita Sodo University Comprehensive Specialized Hospital, Southern Ethiopia, 2021. *BMC Surgery*, 22(1), 300. <https://doi.org/10.1186/s12893-022-01749-y>
- Friedrich, S., Reis, S., Meybohm, P., & Kranke, P. (2022). Preoperative anxiety. *Current Opinion in Anaesthesiology*, 35(6), 674–678. <https://doi.org/10.1097/ACO.0000000000001186>
- Gitler, A., Kula, Y., Katz, C., & Gidron, Y. (2025). Taking a Breath: Evidence-Based Techniques for Stress Reduction in Children and Adolescents in Prolonged Stress Situations. In M. Saad & R. De Medeiros (Eds.), *Mind-Body Practices in Healthcare*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1008771>
- International Alliance of Patient's Organizations. (2018). *World Health Organization's 10 facts on patient safety*. International Alliance of Patient's Organizations. <https://www.iapo.org.uk/news/2018/nov/6/world-health-organizations-10-facts-patient-safety>
- Ji, W., Sang, C., Zhang, X., Zhu, K., & Bo, L. (2022). Personality, preoperative anxiety, and postoperative outcomes: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12162. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912162>
- Jiwanmall, M., Jiwanmall, S. A., Williams, A., Kamakshi, S., Sugirtharaj, L., Poornima, K., & Jacob, K. S. (2020). Preoperative anxiety in adult patients undergoing day care surgery: Prevalence and associated factors. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(1), 87–92. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_180_19
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kennedy, R. (2024). *Anxiety Rx: A revolutionary new prescription for anxiety relief from the doctor who created it* (Revised second edition). St. Martin's Essentials.
- Krupic, F., Krupic, M., Dervisevic, E., Kovacevic, M., & Bujakovic, T. (2025). Preoperative information as predictor of the patient's fear and anxiety before surgery Systematic review of qualitative and quantitative literature. *Saudi Journal of Anaesthesia*, 19(4), 487–493. https://doi.org/10.4103/sja.sja_120_25
- Kumar G, M., Kathale, K., Panday, R., & Hashmi, A. (2025). Effectiveness of Guided Imagery on stress, anxiety and Depression among different Populations: A Narrative Review. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 7(5), 57710. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i05.57710>
- Kumari, D., & Patil, J. (2023). Guided imagery for anxiety disorder: Therapeutic efficacy and changes in quality of life. *Industrial Psychiatry Journal*, 32(Suppl 1), S191–S195. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_238_23
- Lakhe, G., Shrestha, B. B., & Subedi, A. (2022). Preoperative Anxiety among Patients Undergoing Elective Surgery in a Tertiary Care Centre: A Descriptive Cross-sectional Study. *Journal of Nepal Medical Association*, 60(252), 681–684. <https://doi.org/10.31729/jnma.7636>
- Li, J., Xia, Y., Cheng, X., & Li, S. (2020). Fear of uncertainty makes you more anxious? Effect of intolerance of uncertainty on college students' social anxiety: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 11, 565107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565107>
- Ni, K., Zhu, J., & Ma, Z. (2023). Preoperative anxiety and postoperative adverse events: A narrative overview. *Anesthesiology and Perioperative Science*, 1(3), 23. <https://doi.org/10.1007/s44254-023-00019-1>
- Pardede, J. A., Hulu, D. E. S. P., & Sirait, A. (2021). Tingkat kecemasan menurun setelah diberikan terapi hipnotis lima jari pada pasien preoperatif. *Jurnal Keperawatan*, 13(1).
- Pedersen, D. D. (2022). *Psych notes: Clinical pocket guide* (Sixth edition). F.A. Davis Company.
- Pratiwi, A., & Suhadi. (2020). Pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Perawatan Bedah Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(5).
- Quan, X. (2023). Improving Ambulatory Surgery Environments: The Effects on Patient Preoperative Anxiety, Perception, and Noise. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 16(2), 73–88. <https://doi.org/10.1177/19375867221149990>
- Rossmann, M. L., & Rossmann, M. L. (2026). *Guided imagery for self-healing: An essential resource for anyone seeking wellness* (3rd ed). H J Kramer ; New World Library.
- Safitri, A., & Tresya, E. (2023). Five finger hypnosis to reduce anxiety levels during the covid-19 pandemic. *Journal of Complementary Nursing*, 2(1), 122–126. <https://doi.org/10.53801/jcn.v2i1.81>
- Sari, Y. P. (2019). Pengaruh latihan lima jari terhadap kecemasan pada pasien pre operasi laparatomi di Irna Bedah RSUP. Dr. M. Djamil Padang. *Menara Ilmu*, 13(10).
- Sulistiyawati, S., Muhith, A., & Mahyuv, T. (2024). Addressing Anxiety Problems in Hospital Patients with Guided Imagery Therapy: A Systematic Review. *Journal of Applied Nursing and Health*, 6(2), 295–302. <https://doi.org/10.55018/janh.v6i2.258>
- Wu, M., Dai, S., Wang, R., & Yang, S. (2023). The relationship between uncertainty and acute procedure anxiety among surgical patients in Chinese mainland: The mediating role of resilience. *BMC Psychiatry*, 23(1), 796. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05315-5>

- Yunitasari, D., Novitasari, D., & Kurniawan, W. E. (2025). Implementasi Guided Imagery terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anestesi. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(6), 2501–2508. <https://doi.org/10.54082/jamsi.2137>
- Zemla, K., Sedek, G., Wróbel, K., Postepski, F., & Wojcik, G. M. (2023). Investigating the Impact of Guided Imagery on Stress, Brain Functions, and Attention: A Randomized Trial. *Sensors*, 23(13), 6210. <https://doi.org/10.3390/s23136210>