

Literature Review: Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis

Vivi Umaroh^{1*}, Benny Arief Sulistyanto²

^{1,2}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

*email: viviumaroh8@gmail.com

Abstract

Gastritis is an inflammation that occurs in the gastric mucosa that is acute, chronic, diffuse or local, with characteristics of anorexia, feeling of bloating, discomfort in the epigastrium, nausea and vomiting. Gastritis pain is described as a burning sensation. Pain can be treated with non-pharmacological therapy, namely guided imagery therapy. Guided imagery is an imagination that is specifically designed to achieve a positive effect by imagining fun things that will make the muscles more relaxed and the response to the image will be clearer. The purpose of this study was to determine the effect of guided imagery therapy in reducing pain. The researched method was a literature review from a database that had been determined used the keywords gastritis, guided imagery, and pain. The result obtained after a literature review was carried out on the three articles showed that the guided imagery therapy had significant effect on relieving gastric pain.. In conclusion, guided imagery therapy can reduce pain in gastritis patients. Suggestions for nurses to be able to apply guided imagery therapy to reduce pain in gastritis patients.

Keyword: Gastritis, Guided Imagery, Pain

Abstrak

Gastritis merupakan peradangan yang terjadi pada mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus atau lokal, dengan karakteristik anoreksia, terasa begah, ketidaknyamanan pada epigastrium, mual serta muntah. Nyeri gastritis digambarkan seperti rasa panas yang mengganggu. Nyeri dapat ditangani dengan terapi non farmakologi yaitu terapi guided Imagery. Guided imagery adalah imajinasi yang dirancang khusus untuk mencapai efek positif yang dilakukan dengan cara membayangkan hal-hal yang menyenangkan yang akan membuat otot-otot lebih rileks dan respon terhadap bayangan akan semakin jelas. Tujuan penelitian karya tulis ilmiah ini adalah mengetahui pengaruh terapi guided imagery dalam menurunkan nyeri. Metode penelitian ini yaitu literature review dari 3 artikel melalui database yang telah ditentukan dengan menggunakan kata kunci Gastritis, Guided Imagery, Nyeri. Hasil yang didapat setelah dilakukan literature review pada ketiga artikel menunjukkan terjadi pengaruh terapi guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis. Simpulan terapi guided imagery dapat menurunkan nyeri pada pasien gastritis. Saran kepada perawat agar mampu menerapkan terapi guided imagery untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis.

Kata kunci: Gastritis; guided Imagery; nyeri

1. Pendahuluan

Gastritis atau yang biasa di sebut Maag oleh orang awam adalah penyakit yang umum diderita. Menurut data dari WHO angka kejadian di dunia dari beberapa negara yaitu Inggris dengan angka presentase 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Prancis dengan angka presentase 29,5%. Di dunia, angka kejadian gastritis sekitar 1,8-2,1 juta penduduk dari tiap tahunnya. Di Asia Tenggara kejadian gastritis sekitar 583.635 jumlah penduduk tiap tahunnya, Safii [10]. Berdasarkan data

departemen kesehatan RI angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis beberapa daerah di Indonesia masih cukup tinggi dengan presentase 274,396 kasus dari 238.452.952, Anshari [3].

Tingginya angka kejadian gastritis di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola makan, alkohol, kopi, dan rokok. Begitu juga dengan kafein yang dapat menyebabkan stimulasi pada sistem saraf pusat yang dapat meningkatkan aktivitas lambung dan sekresi hormon gastrin pada lambung dan pepsin. Sekresi asam yang meningkat akan menyebabkan iritasi dan inflamasi pada mukosa lambung, Sembiring [11]. Selain karena faktor tersebut, stres juga dapat menyebabkan timbulnya nyeri pada gastritis karena pada saat individu mengalami stres akan terjadi perubahan hormonal di dalam tubuh. Perubahan tersebut akan merangsang sel-sel di dalam lambung untuk memproduksi asam secara berlebihan. Asam yang berlebihan menyebabkan rasa perih, nyeri dan kembung. Apabila hal itu berlangsung dalam jangka waktu yang lama, akan menyebabkan luka pada dinding lambung yang menyebabkan berbagai keluhan, Nurhanifah [8]

Nyeri adalah gejala yang paling umum dan biasanya terasa pada epigastrium atau gastrium tengah. Nyeri ini digambarkan seperti rasa panas yang mengganggu. Sifat nyerinya cenderung kronik dan berulang, Andra [2]. Nyeri yang timbul pada penderita gastritis dapat memberikan efek negatif pada kondisi fisiologis dan psikologisnya. Efek fisiologis diantaranya dapat menyebabkan penurunan sistem imun atau kekebalan tubuh. Secara psikologis nyeri dapat menyebabkan depresi, depresi yang dialami bisa disebabkan karena disabilitas yang mengakibatkan terganggunya aktivitas dan hubungan interpersonal. Hal itu menyebabkan penurunan kualitas hidup individu, Reisy [9].

Terapi atau pengobatan pada gastritis dapat dilakukan dengan dua cara yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Tujuan utama dari pengobatan gastritis adalah menghilangkan nyeri. Dari terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat penetralisir asam lambung seperti antasida, penyekat reseptor, dan penghambat pompa proton, Syamsudin [13]. Sedangkan terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri pada gastritis adalah terapi *guided imagery*. *Guided imagery* adalah imajinasi yang dirancang khusus untuk mencapai efek positif yang dilakukan dengan cara membayangkan hal-hal yang menyenangkan yang akan membuat otot-otot lebih rileks dan respon terhadap bayangan akan semakin jelas, Nurhanifah [8]. Terapi *guided imagery* merupakan salah satu cara untuk mengatasi nyeri tanpa efek samping bagi pasien. Terapi *guided imagery* dilakukan melalui tahap dimana pikiran diubah ke hal-hal yang lebih positif dan menyenangkan. Pada tahap ini diperlukan tingkat konsentrasi dan pemusatan pikiran agar rasa nyeri itu perlahan bisa hilang dan perasaan menjadi lebih relaks dan bahagia. Hal ini efektif "terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis", Nurhanifah [8].

Tujuan dalam penelitian yang dilakukan ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis.

2. Literature Review

Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan mukosa lambung dan menyebabkan gangguan pada saluran pencernaan, Nasution [6]. Pembagian gastritis secara garis besar dibagi menjadi dua yaitu gastritis akut dan gastritis kronis. Gastritis akut adalah suatu kelainan yang diikuti dengan penyebab yang jelas serta tanda dan gejala yang khas, yang biasanya terjadi inflamasi akut. Gastritis kronis adalah suatu kelainan yang tidak jelas penyebabnya, dan biasanya berkaitan erat dengan infeksi *helicobacteri pylori*, Megawati [5]. Gastritis akut biasanya memiliki gejala seperti mual, rasa nyeri seperti terbakar dan ketidaknyamanan pada epigastrium dan terjadi dalam waktu kurang dari enam bulan. Sedangkan gastritis kronis merupakan gangguan pada lambung yang bersifat multifactor dengan perjalanan klinis yang berbeda-beda. Gastritis kronis menimbulkan gejala yang tumpul atau ringan pada epigastrium dan terasa penuh atau kehilangan selera makan dan terjadi dalam waktu lebih dari enam bulan, Reisy [9].

Nyeri adalah gejala yang paling umum dan biasanya terasa pada epigastrium atau gastrium tengah. Nyeri ini digambarkan seperti rasa panas yang mengganggu. Sifat nyerinya cenderung kronik dan berulang, Andra [2]. Terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri pada gastritis adalah terapi *guided imagery*. *Guided imagery* adalah imajinasi yang dirancang khusus untuk mencapai efek positif yang dilakukan dengan cara membayangkan hal-hal yang menyenangkan yang akan membuat otot-otot lebih rileks dan respon terhadap bayangan akan semakin jelas, Nurhanifah [8]. *Guided imagery* merupakan salah satu terapi untuk mengurangi rasa nyeri. Selain mengurangi rasa nyeri *guided imagery* juga dapat menurunkan kadar kolesterol, glukosa dalam darah, tekanan darah, serta meningkatkan aktivitas sel. *Guided imagery* memberikan banyak manfaat, tetapi tidak semua orang bisa diberikan terapi *guided imagery*. Orang yang tidak bisa diberikan terapi *guided imagery* adalah orang yang memiliki tingkat emosi yang tidak stabil, dan orang yang memiliki keterbatasan intelegensi. Terapi *guided imagery* diberikan pada seseorang yang bisa fokus, hal itu dikarenakan agar terapi yang dilakukan dapat terkondisikan, Novarenta [7].

Terapi *guided imagery* dapat dilakukan dimulai dari tahapan persiapan. Persiapan: sebelum dilakukan terapi *guided imagery* ukur terlebih dahulu tingkat nyeri menggunakan pasien menggunakan *Numerical Rating Score*, ciptakan suasana yang tenang, menciptakan kondisi rileks. Tahap kerja: panggil responden dengan nama yang disukai, bicara dengan jelas, atur nada yang tenang, minta responden untuk tarik nafas dalam secara perlahan, dorong responden untuk membayangkan hal-hal yang damai dan menyenangkan, bantu pasien merinci bayangan dan gambarannya, dorong responden untuk menggunakan semua indranya dalam menjelaskan bayangannya tersebut. Menutup sesi: arahkan responden mengeksplorasi respon bayangannya karena akan memungkinkan responden memodifikasi imajinasinya, respon yang negatif diarahkan kembali untuk memberikan hasil akhir yang lebih positif, berikan umpan balik kepada responden secara berkelanjutan dengan memberi komentar pada tanda-tanda relaksasi dan ketentrangan, setelah itu, bawa responden keluar dari bayangan, diskusikan perasaan mengenai pengalamannya tersebut, identifikasi hal-hal yang dapat

meningkatkan pengalaman imajinasi, motivasi responden untuk mempraktikkan teknik secara mandiri, setelah melakukan terapi *guided imagery* ukur kembali tingkat nyeri menggunakan *numerical rating score*, Novarenta [7].

3. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan *Literature Review*. *Literature review* adalah metode penulisan ilmiah dengan menggunakan cara menganalisis, mengevaluasi dengan kritis dan sintesis pengetahuan yang relevan dengan masalah penelitian pada topik tertentu, Christ Hart [4]. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi artikel yang telah ditentukan.

Kriteria inklusi: Jurnal atau artikel yang berkaitan dengan topik penelitian yaitu pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis, pemberian terapi *guided imagery* untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis, hasil penurunan nyeri, jurnal atau artikel yang diterbitkan maksimal 10 tahun terakhir. Kriteria eksklusi: terapi *guided imagery* yang dikombinasikan dengan terapi lain. Fokus penelitian ini adalah *literature review* pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan mengidentifikasi kata kunci yang sudah disusun yaitu gastritis, *guided imagery*, nyeri. Database yang digunakan adalah Garuda untuk literature berbahasa indonesia dan Pubmed untuk literature berbahasa inggris. Artikel yang muncul pada setiap database akan diidentifikasi melalui judul dan abstrak. Kemudian judul dan abstrak yang sesuai, akan diidentifikasi lagi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga menemukan artikel yang tepat. Dengan kata kunci tersebut (gastritis, *guided imagery*, pain) awal pencarian melalui database pubmed didapatkan 50,481 result. Setelah dilakukan pencarian 5 tahun terakhir didapatkan hasil 12,217 result. Hasil result tersebut dilakukan identifikasi sesuai judul dan abstrak, namun tidak ditemukan artikel yang tepat. Pencarian kedua melalui database garuda dengan kurun waktu 5 tahun terakhir menggunakan kata kunci "pasien gastritis" didapatkan hasil 21 dokumen. Kemudian dengan kata kunci "*guided imagery*" didapatkan hasil 56 dokumen. Dan dengan kata kunci "penurunan nyeri gastritis" didapatkan hasil 347 dokumen. Dari hasil pencarian tersebut diidentifikasi melalui judul dan abstrak didapatkan 4 artikel yang sesuai. Dilanjutkan lagi identifikasi melalui kriteria inklusi dan eksklusi, dan didapatkan hasil 3 artikel yang tepat.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Terdapat tiga artikel yang dianalisis pada studi ini dengan total responden 137. Berdasarkan hasil dari ketiga artikel tersebut, hanya ada 2 artikel yang memaparkan karakteristik responden. Artikel pertama oleh Nurhanifah, et al [8] hanya menjabarkan distribusi hasil nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi *guided imagery*. Artikel kedua oleh Robbialwy S, et al [11] menjabarkan usia, dan jenis kelamin. Dan artikel ketiga oleh Sumariadi, et al [12] menjabarkan jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan terakhir, dan lama rawat inap. Dari ketiga artikel tersebut menyatakan

terdapat pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis. Adapun rincian dari hasil studi ini dapat dilihat pada tabel ini.

Tabel 4.1. Distribusi jumlah responden dari 3 artikel

Artikel	n	%
Nurhanifah, et al. (2018)	15	11
Robbially, et al. (2020)	37	27
Sumariadi, et al. (2021)	85	62
Total	137	100

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tingkat nyeri pasien gastritis sebelum diberikan terapi *guided imagery* dari 3 artikel

NO	Tingkat nyeri	Jumlah	%
1	-Tidak Nyeri-Ringan	9	7
	-Sedang – Berat	6	4
2	-Tidak Nyeri –Ringan	4	3
	-Sedang – Berat	33	24
3	-Tidak Nyeri –Ringan	32	23
	-Sedang – Berat	53	39
	Total	137	100

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 3 artikel tersebut didapatkan 45 responden (32%), mengalami tingkat nyeri (tidak nyeri-nyeri ringan) sebelum diberikan terapi *guided imagery*.

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi tingkat nyeri pasien gastritis sesudah diberikan terapi *guided imagery* dari 3 artikel

NO	Tingkat nyeri	Jumlah	%
1	-Tidak Nyeri –Ringan	15	11
	-Sedang – Berat	.	.
2	-Tidak Nyeri –Ringan	22	16
	-Sedang – Berat	15	11
3	-Tidak Nyeri –Ringan	76	55
	-Sedang – Berat	9	7
	Total	137	100

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 3 artikel tersebut didapatkan 113 responden (82%), mengalami tingkat nyeri (tidak nyeri-nyeri ringan) sesudah diberikan terapi *guided imagery*.

Pembahasan

Strategi pelaksanaan nyeri non farmakologis dapat diterapkan tindakan keperawatan holistik. Pada implementasi terapi holistik di Indonesia, strategi tindakan holistik dipandang sebagai tindakan komplementer. Perawat dapat melakukan tindakan komplementer salah satunya dengan terapi *guided imagery*. *Guided Imagery* adalah imajinasi yang dirancang khusus untuk mencapai efek positif yang dilakukan dengan cara membayangkan hal-hal yang menyenangkan yang akan membuat otot-otot lebih rileks dan respon terhadap bayangan akan semakin jelas, Nurhanifah [8].

Dari hasil penelitian diatas dapat dijelaskan bahwa mayoritas dari terapi *Guided Imagery* terjadi penurunan nyeri yang signifikan. Hal tersebut terjadi karena rangsangan imajinasi berupa hal-hal yang menyenangkan akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus untuk diformat. *Guided Imagery* akan membentuk bayangan untuk diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra sehingga seseorang dapat membayangkan sesuatu yang indah dan perasaan akan menjadi tenang. Saat pasien berimajinasi maka akan menurunkan intensitas nyeri karena fokus pasien terhadap nyeri teralihkan dengan imajinasi yang menyenangkan. Rangsangan imajinasi akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus untuk diformat. Rangsangan di transmisikan ke amigdala dan hipokampus, sebagian lagi akan dikirim ke korteks serebri. Pada hipokampus hal yang menyenangkan akan diproses menjadi sebuah memori dan ketika mendapat rangsangan berupa imajinasi memori yang tersimpan akan muncul kembali. Setelah sampai di hipokampus rangsangan yang telah mempunyai makna dikirim ke amigdala yang akan membentuk pola respon sesuai dengan makna rangsangan yang diterima, sehingga subjek lebih mudah untuk mengasosiasikan dirinya dalam menurunkan sensasi nyeri yang di alami Novarenta [7].

Guided Imagery penerapannya lebih mudah dibandingkan teknik terapi yang lain seperti relaksasi atau hipnotis. Secara psikologis, *Guided Imagery* akan membawa individu menghadirkan gambaran mental yang diperkuat dengan perasaan yang menyenangkan ketika individu mengimajinasikan gambaran tersebut, individu akan lebih mudah memberikan perhatian terhadap bayangan mental yang dimunculkan. *Guided Imagery* atau imajinasi terbimbing untuk meredakan nyeri dapat terdiri atas penggabungan nafas berirama lambat dengan dengan suatu bayangan mental relaksasi dan kenyamanan. Dengan mata terpejam, individu diinstruksikan untuk membayangkan bahwa setiap nafas yang diekshalasi secara lambat ketegangan otot dan ketidaknya manan dikeluarkan, menyebabkan tubuh menjadi rileks dann yaman, Nurhanifah [8].

Guided Imagery dilakukan dengan cara mengalihkan pikiran responden terhadap sesuatu yang indah sesuai dengan instruksi perawat sehingga nyeri yang dialami akan hilang atau berkurang. Keberhasilan terapi *Guided Imagery* dapat dijelaskan melalui konsep pengkondisian klasik berupa pengalaman yang menyenangkan sehingga menimbulkan reaksi terhadap stimulasi. Terapi *Guided Imagery* dapat dilakukan selama 10-20 menit secara teratur untuk mengurangi nyeri, Nurhanifah [8].

Terapi *Guided Imagery* sangat bermanfaat untuk merileksasikan tubuh dan jiwa sehingga seseorang yang merasa nyeri, depresi akan merasa lebih baik, rileks, dan

tenang. Akan tetapi tidak semua orang dapat diberikan terapi *Guided Imagery*. Orang yang tidak bisa diberikan terapi *Guided Imagery* adalah orang yang memiliki tingkat emosi tidak stabil, dan orang yang memiliki keterbatasan intelegensi. Terapi *Guided Imagery* diberikan pada seseorang yang bisa fokus, hal itu dikarenakan agar terapi dapat terkondisikan, Novarenta [7]. Tujuan dari terapi *Guided Imagery* adalah mengatasi masalah kesehatan yang berhubungan dengan stres, depresi, kecemasan, ketegangan otot, panik dan lain-lain, Nasution [6].

Efek *Guided Imagery* membuat responden menjadi tenang. Responden menjadi tenang dan rileks saat mengambil oksigen di udara melalui hidung, oksigen masuk kedalam tubuh sehingga aliran darah menjadi lancar serta dikombinasikan dengan imajinasi terbimbing menyebabkan seseorang mengalihkan perhatiannya yang membuat senang dan bahagia sehingga melupakan nyeri yang dialaminya. Inilah yang menyebabkan nyeri mengalami penurunan setelah dilakukan teknik relaksasi *Guided Imagery*, Nurhanifah [8].

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* terbukti memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis dan dapat direkomendasikan untuk tenaga kesehatan terutama perawat agar dapat di aplikasikan untuk menurunkan nyeri pada pasien gastritis. Terapi *guided imagery* aman di aplikasikan pada pasien karena tidak memiliki efek samping pada sakit yang dialami.

5. Kesimpulan

Dari 137 responden (3 artikel) yang mengalami tingkat nyeri (tidak nyeri-ringan) sebelum diberikan terapi *guided imagery* sebanyak 45 responden (33%), dan tingkat nyeri (sedang-berat) sebanyak 92 responden (67%). sedangkan dari 137 responden yang mengalami tingkat nyeri (tidak nyeri-ringan) sesudah diberikan terapi *guided imagery* sebanyak 113 responden (83%), dan tingkat nyeri (sedang-berat) sebanyak 24 responden (17%). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis.

Referensi

- [1] Andina, D, et al. (2018). "*Terapi Komplementer Guna Menurunkan Nyeri Pasien Gastritis : Literature Review*"
- [2] Andra, S.W & Yessie M.P. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [3] Anshari, S. N. and S. J. B. S. R. Suprayitno (2019). "*Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda 2019.*" 1(1).140-145.
- [4] Hart chris, (2018). *Doing a Literature Review : Releasing the Research Imagination*. California: Sage
- [5] Megawati, A., et al. (2014). "*Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Yang Dirawat Di RSUD Labuang Baji Makassar.*" 4(1):29-36

- [6] Nasution, S. F. (2017). *"Asuhan Keperawatan pada NY. R dengan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri: Gastritis di Kecamatan Medan Baru"*
- [7] Novarenta affan, (2013) . *Guided Imagery Untuk Mengurangi Nyeri saat Menstruasi*. Jurnal Psikologi Terapi 01 (02):2301-8267
- [8] Nurhanifah, D., et al. (2018). *"Pengaruh Guided Imaginary Terhadap Penurunan Nyeri Pada Klien Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas DI banjarmasin."*2(1):24-30
- [9] Reisy T. (2014) *"Studi Literature Mengenai Efektifitas Terapi Relaksasi Nyeri Epigastrium Pasien Gastritis"*
- [10] Safii, M. and D. J. J. K. D. F. Andriani (2019). " **2**(1): 52-60.
- [11] Sembiring, et.al. (2020). Sunarni (2018). *"Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Penderita Gastritis Di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan."*
- [12] Sumariadi,et al. (2021). *Efektifitas Penerapan Guided Imagery Terjadi Terhdap Penurunan Rasa Nyeri Pasien Gastritis*.2715-68865
- [13] Syamsudin. (2015). *Farmakoterapi Gangguan Saluran Pencernaan*. Jakarta:EGC