

Implementasi *Guided Imagery* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anestesi

Dini Yunita Sari*¹, Dwi Novitasari², Wasis Eko Kurniawan³

^{1,2,4}Program Studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

³Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

*e-mail: ajadini802@gmail.com¹

Abstrak

Pembedahan adalah prosedur medis yang dapat membahayakan Kesehatan fisik dan mental individu, sehingga sering kali menimbulkan ketakutan bagi pasien, terutama saat akan menjalani operasi dengan anestesi spinal. Salah satunya pendekatan non-farmakologi yang terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan adalah imajinasi terbimbing, yaitu teknik relaksasi yang mengarahkan pikiran pada hal-hal menyenangkan. Tujuan PkM adalah menerapkan terapi imajinasi terbimbing untuk meredakan kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi dengan anestesi spinal. Metode yang diterapkan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan implementasi *guided imagery* untuk menurunkan tingkat kecemasan pre operasi pada pasien spinal anestesi dengan menggunakan alat ukur APAIS. Hasil: kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebelum dilakukan implementasi *guided imagery* terdapat kecemasan ringan sebanyak 5 peserta (16,7%) kecemasan sedang sebanyak 25 peserta (83,3%). Sesudah dilakukan implementasi *guided imagery* mayoritas peserta dalam kecemasan ringan berjumlah 26 peserta (86,7%) kecemasan sedang berjumlah 3 peserta (10,0%) dan peserta yang tidak ada kecemasan 1 (3,3%). Terapi *guided imagery* dapat diaplikasikan pada peserta pre operasi dengan spinal anestesi yang mengalami kecemasan.

Kata Kunci: APAIS, *Guided Imagery*, Kecemasan, Spinal Anestesi

Abstract

Surgery is a medical procedure that can endanger an individual's physical and mental health, so it often causes fear for patients, especially when undergoing surgery with spinal anesthesia. One non-pharmacological approach that has been proven effective in reducing anxiety is guided imagery, a relaxation technique that directs the mind to pleasant things. The purpose of PkM is to apply guided imagery therapy to reduce anxiety in patients who will undergo surgery with spinal anesthesia. The method applied in community service is to provide guided imagery implementation to reduce pre-operative anxiety levels in spinal anesthesia patients using the APAIS measurement tool. Results: This community service activity before the implementation of guided imagery had mild anxiety of 5 participants (16.7%), moderate anxiety of 25 participants (83.3%). After the implementation of guided imagery, the majority of participants had mild anxiety of 26 participants (86.7%), moderate anxiety of 3 participants (10.0%), and no anxiety of 1 participant (3.3%). Guided imagery therapy can be applied to pre-operative participants with spinal anesthesia who experience anxiety.

Keywords: APAIS, Anxiety, *Guided Imagery*, Spinal Anesthesia

1. PENDAHULUAN

Intervensi bedah merupakan prosedur medis yang secara inheren menimbulkan risiko potensial terhadap integritas fisik atau kesejahteraan psikologis seseorang, sering dipicu oleh faktor-faktor seperti stres atau ketakutan (Maulina et al., 2023). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan peningkatan tahunan terus menerus dalam jumlah pasien yang menjalani prosedur bedah. Pada tahun 2020, catatan rumah sakit global menunjukkan total 165 juta pasien, melonjak menjadi 234 juta pada tahun 2021, sedangkan di Indonesia, angkanya mencapai 1,2 juta pada tahun 2020. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021 mengungkapkan bahwa prosedur bedah menyumbang 11 dari 50 kategori manajemen penyakit yang lazim di Indonesia (Ramadhan et al., 2023).

Tindakan anestesi mencakup intervensi yang ditandai dengan sifat stres, karena ada potensi ancaman bagi kesejahteraan jasmani dan psikologis pasien. Faktor pemicu stres dapat menimbulkan kecemasan pada pasien. Sejumlah penyelidikan menunjukkan bahwa sekitar 60%-80% individu yang dijadwalkan untuk intervensi bedah mengalami kecemasan pra-operasi dan pra-anestesi (Di et al., 2024). Temuan menunjukkan bahwa pasien yang diberikan anestesi spinal menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan, dengan skor rata-rata 10,3, berbeda dengan mereka yang menerima anestesi umum, yang mencatat skor rata-rata 8,27. Analisis statistik menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara dua kohort, menghasilkan nilai $p = 0,002$. Tingkat kecemasan yang nyata yang diamati pada pasien yang menjalani anestesi spinal dapat dikaitkan dengan pelestarian kesadaran selama intervensi bedah (Padilah et al., 2024).

Gangguan reaksi kecemasan merupakan manifestasi umum di antara individu yang bersiap untuk menjalani prosedur bedah (pra operasi). Pengalaman bedah pra operasi merupakan kejadian yang belum pernah terjadi sebelumnya bagi pasien, dan ada banyak elemen yang berkontribusi terhadap kecemasan pada mereka yang menunggu operasi, termasuk keahlian dan perilaku perawat dalam melaksanakan tindakan pencegahan dan mengelola kecemasan untuk pasien pra operasi dalam lingkungan perawatan klinis (Pramono, 2021).

Imajinasi terbimbing adalah metodologi relaksasi canggih yang mengarahkan dan menumbuhkan kemampuan imajinatif seseorang. Proses relaksasi yang difasilitasi melalui citra terpandu telah terbukti menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, detak jantung, dan laju pernapasan, secara bersamaan meningkatkan suhu tubuh. Praktek citra terpandu menimbulkan sensasi kenyamanan dan relaksasi, mempromosikan pelepasan endorfin, sehingga mengurangi tingkat kecemasan. Pendekatan terapeutik ini mencontohkan spektrum teknik yang melibatkan proses kognitif, seperti visualisasi dan saran langsung (Sari et al., 2023).

Teknik relaksasi menggunakan imajinasi terbimbing dapat menjadikan seseorang merasa lebih tenang dan nyaman, dengan relaksasi akan membuat pikiran menjadi lebih tenang dan santai. Perasaan tenang tersebut akan dilanjutkan menuju hipotalamus yang kemudian sebagian akan disalurkan ke *cortex* serabi, maka di *cortex* serabi akan menjadi asosiasi sensorik. Suatu hal yang bersifat menyenangkan akan diolah untuk menjadi memori di *hypothalamus*. Stimulasi berupa imajinasi yang disimpan memori yang menyenangkan akan tampil kembali dan membentuk sebuah interpretasi. Stimulus yang sudah memiliki makna dari *hypothalamus* ke *amygdala* akan menjadi respon yang disesuaikan, sehingga individu tersebut akan lebih memudahkan untuk menghubungkan antara dirinya dalam mengurangi perasaan cemas yang dirasakan (Smeltzer et al., 2013).

Hasil penelitian dari 15 jurnal mengungkapkan bahwa terapi *guided imagery*, *slow deep breathing*, dan aromaterapi mawar, efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien praoperasi dengan tingkat signifikansi $p\text{-value} < 0,05$. Sebelum dilakukan terapi, mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan hingga berat, namun setelah terapi diberikan, tingkat kecemasan berkurang menjadi tidak cemas hingga sedang. Ketiga terapi tersebut terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan pada pasien sebelum operasi (Saputri et al., 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang menjelaskan kemanjuran terapi citra terpandu dalam mengurangi tingkat kecemasan di antara pasien pra operasi melalui metodologi kuasi-eksperimental, tingkat kecemasan dinilai menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A), yang terdiri dari kuesioner 14 item yang diberikan sebelum dan pasca intervensi citra terpandu. Temuan menunjukkan bahwa terapi citra terpandu secara efektif mengurangi kejadian kecemasan pada pasien pra operasi, sebagaimana dibuktikan oleh analisis data yang menggunakan t-test sampel berpasangan, menghasilkan skor $t = 3,820$, standar deviasi 1,625, dan interval kepercayaan mulai dari 2,736 hingga 8,802. Rata-rata skor kecemasan pra-tes terdaftar pada 20,22, sedangkan rata-rata pasca-tes adalah 14,55, mencerminkan skor diferensial -5,67, dengan nilai- $p = 0,000$, menandakan dampak signifikan secara statistik dari terapi relaksasi citra terpandu pada pengurangan kecemasan (Wahyuningsih & Agustin, 2020).

Berdasarkan hasil *pra survey* yang dilakukan di RSUD Ajibarang pada tanggal 14 Mei 2025, pada dua bulan terakhir Maret-April dengan jumlah 485 pasien yang akan dilakukan operasi dengan anestesi spinal. Hasil wawancara penulis di ruang Instansi Bedah Sentral (IBS)

dengan salah satu penata anestesi mengatakan tingkat kecemasan paling tinggi terjadi di ruang *pre* induksi. Penatalaksanaan cemas non-farmakologi yang dilakukan penata anestesi di ruang *pre* induksi yaitu memberikan terapi murotal dan terapi relaksasi napas dalam.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, telah dibuktikan bahwa penerapan imajinasi terbimbing dapat menguntungkan dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien sebelum prosedur pembedahan. Penerapan citra terpandu di antara pasien pra operasi belum pernah dilakukan sebelumnya di Rumah Sakit Ajibaran; oleh karena itu, penulis mengambil inisiatif untuk menggunakannya sebagai upaya yang berharga dan dapat diukur melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang menargetkan pasien pra operasi yang menerima anestesi spinal, dengan judul "Implementasi *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien *Pre* Operasi dengan Anestesi Spinal".

Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat yakni:

- a. Untuk mengetahui karakteristik pada pasien *pre* operasi dengan spinal anestesi berdasarkan usia, jenis kelamin dan riwayat operasi.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan spinal anestesi sebelum diberikan terapi *guided imagery*.
- c. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan spinal anestesi setelah diberikan *guided imagery*.
- d. Mengevaluasi tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi *guided imagery* pada pasien *pre* operasi dengan spinal anestesi

2. METODE

- a. Lokasi dan waktu pelaksanaan: di ruang Rajawali dan Nuri RSUD Ajibarang 28 juli - 6 Agustus 2025
- b. Subjek kegiatan: 30 peserta pre operasi dengan spinal anestesi yang memenuhi kriteria inklusi seperti peserta yang berusia 15-65 tahun yang mengalami: tidak ada kecemasan, kecemasan ringan dan sedang serta kooperatif pada saat dilakukan tindakan *guided imagery* merupakan teknik terapi relaksasi yang membimbing imajinasi.
- c. Metode pengukuran kecemasan: Kuesioner APAIS merupakan alat ukur untuk kecemasan preoperative, dengan nilai rehabilitas 0,825 dan nilai validitas 0,863, item pertanyaan mengenai 6 pertanyaan, skoring APAIS sama sekali tidak= 1, tidak terlalu= 2, sedikit=4, agak=5, sangat=6, kategori kecemasan APAIS terdiri dari 6: tanpa kecemasan, 7-12= kategori cemas ringan, 13-18=kategori cemas sedang, 19-24= kategori kecemasan berat, 25-30 kategori cemas panik (Kemenkes, 2022).
- d. Prosedur intervensi: *guided imagery* dilakukan 1 kali dalam durasi 15 menit, 30 menit–1 jam sebelum operasi.
- e. Evaluasi: pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.
- f. Tahap kegiatan dimulai dari:
 - 1) Menyamakan persepsi dengan dosen pembimbing melalui kegiatan diskusi materi PkM serta konsultasi judul.
 - 2) Mengurus surat persetujuan pra survei kepada instansi Pendidikan UHB.
 - 3) Mengurus surat persetujuan pra survei dan koordinasi dengan diklat RSUD Ajibarang untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
 - 4) Membuat surat persetujuan Ethical Clearance (EC) dengan No. B. LPPM-UHB/614/06/2025.
 - 5) Mengurus surat izin penelitian dari pihak mitra RSUD Ajibarang dan Pendidikan UHB.
 - 6) Mengidentifikasi karakteristik pasien berdasarkan usia, jenis kelamin, Riwayat operasi.
 - 7) Menjelaskan Tindakan dan prosedur yang akan diterapkan kepada pasien pra operasi dengan spinal anestesi.
 - 8) Meminta tanda tangan persetujuan pasien untuk dijadikan peserta Pengabdian kepada Masyarakat

- 9) Mengidentifikasi pasien pre operasi dengan spinal anestesi yang bersedia dijadikan peserta Pengabdian kepada Masyarakat.
- 10) Memberikan surat persetujuan menjadi peserta untuk Pengabdian kepada Masyarakat
- 11) Berkoordinasi dengan perawat RSUD Ajibarang di ruang Rajawali dan Nuri yang bertugas untuk membantu mengajarkan teknik terapi *guided imagery* kepada pasien pre operasi dengan spinal anestesi, sebagai bagian dari Pengabdian kepada Masyarakat.
- 12) Mengukur tingkat kecemasan peserta pre operasi dengan spinal anestesi
- 13) Mengimplmetasikan terapi *guided imagery* pada pasien *pre* operasi dengan spinal anestesi dan mengukur ulang tingkat kecemasan.
- 14) Melaksanakan terapai *guided imagery* dengan durasi waktu 15 menit pemberian intervensi dalam rentang waktu 30 menit-1 jam sebelum operasi
- 15) Mengevaluasi Kembali tingkat kecemasan menggunakan APAIS setelah dilakukan penerapan *guided imagery*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Foto Penelitian

3.1. Karakteristik peserta

Tabel 1. karakteristik peserta berdasarkan usia 15-65 tahun, jenis kelamin dan riwayat operasi di RSUD Ajibarang pada tahun 2025

Karakteristik	Jumlah (<i>f</i>)	Persentase (%)
Usia		
15-30	12	40,0
31-45	4	13,3
46-65	14	46,7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
Riwayat Operasi		
Pernah	10	33,3
Belum pernah	20	66,7
Total	30	100,0

Tabel 1, dapat diketahui karakteristik peserta pengabdian kepada masyarakat yang akan menjalani operasi dengan anestesi spinal. Distribusi usia menunjukkan bahwa peserta terbanyak berada pada rentang usia 46–65 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Selanjutnya, peserta dengan rentang usia 15–30 tahun berjumlah 12 orang (40,0%), sedangkan peserta dengan rentang usia 31–45 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu hanya 4 orang (13,3%). Hasil ini menggambarkan bahwa kecenderungan peserta operasi dengan anestesi spinal lebih banyak dialami oleh kelompok usia dewasa akhir hingga lansia awal, yang umumnya memiliki risiko lebih tinggi terhadap berbagai kondisi kesehatan yang membutuhkan tindakan operatif.

Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), sedangkan peserta laki-laki berjumlah 13 orang (43,3%). Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar pasien yang menjalani operasi dengan

anestesi spinal dalam kegiatan ini adalah perempuan. Hal ini dapat berkaitan dengan jenis penyakit atau kondisi medis tertentu yang lebih sering dialami oleh perempuan pada kelompok usia tersebut, sehingga memerlukan tindakan operasi.

Selain itu, karakteristik riwayat operasi juga dianalisis. Sebagian besar peserta, yaitu 20 orang (66,7%), belum pernah menjalani operasi sebelumnya. Sementara itu, sebanyak 10 orang (33,3%) memiliki riwayat pernah menjalani operasi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien merupakan individu yang baru pertama kali menghadapi pengalaman operasi, sehingga berpotensi memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang sudah memiliki pengalaman sebelumnya.

Table 2. tingkat kecemasan peserta pengabdian kepada masyarakat sebelum dilakukan *guided imagery* di RSUD Ajibarang pada tahun 2025

Tingkat Kecemasan	Sebelum Implementasi	
	<i>f</i>	%
Tidak ada kecemasan (1-6)	0	00,0
Kecemasan ringan (7-12)	5	16,7
Kecemasan sedang (13-18)	25	83,3
Total	30	100,0

Tabel 2 pada derajat kecemasan peserta *pre* operasi khususnya spinal anestesi pada derajat ringan sebelum dilakukan terapi *guided imagery* berjumlah 5 peserta (16,7 %), untuk derajat kecemasan sedang sebelum dilakukan terapi *guided imagery* berjumlah 25 peserta (83,3 %) dan peserta 0 (00,0%) tidak mengalami kecemasan sama sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi *guided imagery*, hampir seluruh peserta mengalami kecemasan dengan tingkat yang bervariasi, namun didominasi oleh tingkat kecemasan sedang. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa prosedur operasi dengan anestesi spinal seringkali menimbulkan rasa cemas pada pasien, baik karena faktor ketidaktahuan terhadap prosedur medis yang akan dijalani, kekhawatiran terhadap hasil operasi, maupun rasa takut terhadap nyeri yang mungkin muncul. Oleh karena itu, intervensi berupa terapi relaksasi seperti *guided imagery* menjadi penting untuk diberikan sebagai salah satu upaya menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum menjalani operasi.

3.2. Tingkat kecemasan peserta sesudah dilakukan *guided imagery* pada pasien *pre* operasi dengan spinal anestesi

Table 3. tingkat kecemasan peserta pengabdian kepada masyarakat sesudah implementasi *guided imagery* di RSUD Ajibarang pada tahun 2025

Tingkat Kecemasan	Sesudah Implementasi	
	<i>f</i>	%
Tidak ada kecemasan (1-6)	1	3,3
Kecemasan ringan (7-12)	26	86,7
Kecemasan sedang (13-18)	3	1,0
Total	30	100,0

Tabel 3 pada derajat kecemasan peserta *pre* operasi khusus dengan menggunakan spinal anestesi pada derajat kecemasan ringan sesudah dilakukan penerapan terapi *guided imagery* meningkat sebesar 26 peserta (86,7%), untuk derajat kecemasan sedang berjumlah 3 peserta (10,0%) dan untuk peserta dengan tidak ada kecemasan sama sekali berjumlah 1 peserta (3,3 %). Perubahan distribusi tersebut menggambarkan efektivitas terapi *guided imagery* dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta sebelum menjalani tindakan operasi dengan anestesi spinal. Mayoritas peserta yang semula berada pada tingkat kecemasan sedang beralih ke tingkat kecemasan ringan, bahkan ada yang mencapai kondisi tanpa kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa *guided imagery* mampu memberikan efek relaksasi yang signifikan dengan cara mengalihkan pikiran peserta dari rasa takut atau kekhawatiran terhadap prosedur operasi, serta membantu menumbuhkan sugesti positif dalam menghadapi tindakan medis yang akan dijalani.

Berdasarkan hasil pada tabel 1, sebagian besar peserta berada dalam usia 46-65 tahun (46,7%), diikuti oleh usia 15-30 tahun (40,0%). Menunjukkan bahwa pasien dewasa tua menjadi kelompok dominan dalam menjalani operasi dengan spinal anestesi. Hasil penelitian dari Andayani, dkk (2021) menyatakan bahwa usia dewasa tua cenderung lebih tinggi mengalami kecemasan karena meningkatnya resiko komplikasi operasi. Penulis berasumsi bahwa peserta dengan usia dewasa tua lebih rentan mengalami kecemasan *pre* operasi karena adanya kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, risiko komplikasi, serta pengalaman yang mungkin berkaitan dengan penyakit kronis sebelumnya.

Rentang umur 15-65 tahun ditentukan karena orang-orang pada fase ini berada dalam tahap akhir remaja hingga dewasa yang dianggap sudah mampu memberikan persetujuan yang tepat serta bersedia berpartisipasi dalam terapi *guided imagery*. Selain faktor tersebut, frekuensi operasi dengan penggunaan anestesi spinal pada kelompok umur ini tergolong tinggi, baik pada individu muda karena situasi darurat maupun pada orang dewasa yang lebih tua akibat penyakit degeneratif yang meningkat. Sementara itu, anak-anak dibawah 15 tahun biasanya dikategorikan sebagai kelompok usia anak-anak, yang memiliki karakteristik psikologis yang berbeda, sehingga sulit untuk melakukan intervensi *guided imagery* secara mandiri dan sering memerlukan dukungan dari orang tua. Individu yang berusia diatas 65 tahun termasuk dalam kategori lansia yang umumnya menghadapi risiko medis yang lebih besar, dengan tingkat kecemasan yang kompleks, serta adanya batas kognitif atau fisik yang dapat memengaruhi penerimaan terhadap intervensi non-farmakologi.

Berdasarkan Jenis kelamin paling banyak adalah perempuan dengan jumlah 17 peserta (56,7%). Beberapa studi menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan *pre* operatif, sebagaimana diungkapkan oleh Erawan et al (2013) yang menyatakan bahwa perbedaan hormonal dan persepsi terhadap nyeri dan operasi menyebabkan kecemasan pada perempuan lebih tinggi. Penulis berasumsi bahwa peserta perempuan lebih mudah mengalami kecemasan karena faktor hormonal, emosi yang lebih sensitif, serta kecenderungan untuk lebih khawatir terhadap prosedur medis yang akan dijalani.

Riwayat operasi terbanyak adalah belum pernah menjalani operasi sebelumnya 20 peserta (66,7%). Selaras dengan penelitian Musyaffa et al (2023) yang menyatakan bahwa pasien dengan pengalaman operasi cenderung lebih tenang karena telah mengetahui prosedur yang akan dijalani. Penulis berasumsi bahwa peserta yang belum pernah menjalani operasi cenderung lebih cemas karena adanya ketakutan terhadap hal yang tidak diketahui, kurangnya pemahaman tentang prosedur medis, serta bayangan negatif terhadap tindakan medis dan hasilnya.

Namun penulis juga berasumsi bahwa seiring bertambahnya usia, aktivitas fisik maupun mental akan bertambah dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup yang tidak sehat, aktivitas kerja yang berat, kelelahan kronis serta penyakit degeneratif memiliki resiko tinggi terhadap berbagai kondisi kesehatan, sehingga memicu kebutuhan untuk melakukan tindakan operasi. Maka dari itu riwayat operasi cenderung lebih sering ditemukan pada kelompok usia dewasa tua dibandingkan dengan kelompok usia muda.

Berdasarkan tabel 2 hasil data yang diperoleh tingkat kecemasan peserta pengabdian kepada masyarakat *pre* operasi dengan spinal anestesi sebelum dilakukan implementasi *guided imagery* persentase tertinggi adalah kecemasan sedang berjumlah 25 peserta (83,3%) selanjutnya diikuti dengan kecemasan ringan berjumlah 5 peserta (16,7%) sejalan dengan penelitian Suhermi (2024).

Berdasarkan hasil data tingkat kecemasan sebelum dilakukan implementasi *guided imagery* kategori terbanyak didapatkan adalah kecemasan sedang yaitu kecemasan yang dapat dikendalikan dengan tanda dan gejalanya sulit fokus, otot tegang, detak jantung dan napas meningkat, perasaan takut dan kecemasan yang berlebihan. Hasil penelitian Suhermi (2024) tingkat kecemasan sedang operasi dengan menggunakan spinal anestesi adalah temuan umum di berbagai penelitian. Intervensi nonfarmakologi seperti terapi *guided imagery* dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan ini, meningkatkan kenyamanan pasien dan berpotensi memperbaiki hasil pascaoperasi.

Penulis berasumsi bahwa tingginya tingkat kecemasan sedang pada pasien *pre* operasi disebabkan oleh ketidakpastian terhadap prosedur medis, rasa takut terhadap hasil operasi, serta

kurangnya informasi yang diterima peserta tentang proses dan risiko yang mungkin terjadi. Kecemasan ini muncul secara alami sebagai bentuk respon psikologis terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak familiar. Tanpa adanya upaya manajemen stress yang tepat, kecemasan dapat terus meningkatkan menjelang wantu operasi.

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil analisis kecemasan peserta pengabdian kepada masyarakat *pre* operasi dengan spinal anestesi persentase tertinggi adalah kecemasan ringan sebanyak 26 peserta (86,7%) diikuti dengan kecemasan sedang sebanyak 3 peserta (10,0%). Sejalan dengan penelitian Wahyuningsih & Agustin (2020).

Berdasarkan data yang diperoleh, penerapan terapi *guided imagery* yang dipandu ternyata berhasil mengurangi tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani operasi dengan anestesi spinal, dimana banyak dari mereka mengalami kecemasan yang tergolong ringan setelah intervensi. Kecemasan ringan pada pasien sebelum operasi dengan anestesi spinal dapat dikenali melalui gejala yang masih dalam batas terkendali dan tidak mengganggu kegiatan mereka. Gejalanya meliputi sedikit gelisah, otot wajah yang tegang, mudah terdistraksi tetapi tetap dapat mempertahankan fokus, serta masih mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan menjaga control diri.

Berdasarkan penelitian Suhermi (2024) bahwa pemberian terapi *guided imagery* berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi dengan spinal anestesi, setelah pasien selesai melakukan relaksasi tubuh akan menjadi rileks.

Penulis berasumsi bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *guided imagery* disebabkan oleh efek relaksasi yang ditimbulkan melalui proses visualisasi yang menenangkan. Teknik ini membantu pasien mengalihkan fokus dari rasa takut terhadap operasi menuju gambaran yang positif dan damai, sehingga system saraf menjadi lebih tenang, denyut jantung melambat, dan pikiran menjadi lebih stabil. Terapi ini sangat efektif diterapkan pada pasien *pre* operasi untuk mengurangi tekanan mental dan mempersiapkan kondisi psikologis yang lebih baik sebelum tindakan pembedahan.

Mekanisme penurunan kecemasan dengan *guided imagery*, penurunan kecemasan yang signifikan dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, secara fisiologis saat memvisualisasikan gambaran positif dan menenangkan, terjadi aktivitas pada korteks serabi yang diteruskan kehipotalamus. Aktivasi ini merangsang system saraf parasimpatis dan menurunkan dominasi saraf simpatis, sehingga terjadinya penurunan denyut jantung, frekuensi napas, serta ketegangan otot. Tubuh akan melepaskan neurotransmitter seperti endofin dan serotonin yang memberikan efek menenangkan dan meningkatkan rasa nyaman. Secara psikologis, *guided imagery* mengalihkan fokus pikiran pasien dari rasa takut dan kecemasan menuju gambaran mental yang damai dan menyenangkan, hal ini memperbaiki persepsi kognitif pasien, meningkatkan rasa kontrol diri, serta menekankan pikiran negatif tentang operasi. Kombinasi respon fisiologis dan psikologis ini menghasilkan kondisi rileks yang efektif dalam menurunkan kecemasan *pre* operasi.

4. KESIMPULAN

Hasil PkM menunjukan bahwa jumlah peserta *pre* operasi yang menjadi peserta kegiatan ini sebanyak 30 peserta. Peserta merupakan pasien yang akan menjalani operasi dengan anestesi spinal di Ruang Rajawali dan Nuri Rumah Sakit Umum Daerah Ajibarang. Karakteristik peserta menunjukan bahwa mayoritas berusia 46-65 tahun, sebanyak 14 peserta (56,7%), dari segi jenis kelamin mayoritas peserta adalah perempuan, yaitu sebanyak 17 peserta (56,7%) dan sebanyak 20 peserta (66,7%) belum pernah menjalani operasi sebelumnya. Tingkat kecemasan peserta *pre* operasi sebelum pemberian terapi *guided imagery* paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 25 peserta (83,3%). Setelah pemberian terapai *guided imagery*, mayoritas peserta mengalami penurunan tingkat kecemasan ke kategori ringan, yaitu sebanyak 26 peserta (86,7%). Selain itu terdapat 1 peserta (3,3%) yang tidak mengalami kecemasan sama sekali setelah terapi *guided imagery* diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, T. R., Puspitasari, I. M., & Nugroho, H. S. W. (2021). *Tingkat kecemasan pasien dewasa sebelum menjalani pembedahan dengan anestesi spinal di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Jurnal Keperawatan Indonesia.*
- Di, O., Sakit, R., & Rantepao, E. (2024). *10.56437/jikp.v9i1 www.stikestanatoraja.ac.id.*
- Erawan, W., Opod, H., & Pali, C. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pasien Laki-laki dan Perempuan Pada Pre Operasi LAPARATOMI DI RSUP. PROF.Dr.R.D. KANDOU MANADO. *Jurnal e-Biomedik*, 1(1), 642–645. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.4612>
- Maulina, L., Susilowati, Y., & Diel, M. M. (2023). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemberian Informed Consent Pada Pasien Pra Operasi. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 189–198. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.164>
- Padilah, AlfikaL, & Linmus. (2024). Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Keperawatan KOMunitas di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk Kota Tangerang. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- pramono, ardi. (2021). *BUKU KULIAH ANESTESI, EDISI 2.* Ardi Purnomo.
- Ramadhan, D., Faizal, K. M., & Fitri, N. (2023). Pengaruh Konseling dengan Pendekatan, Thinking, Feeling dan Acting (TFA) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 637–644. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1522>
- Saputri, I. R. D., Yuswanto, T. J. A., & Widodo, D. (2022). Efektivitas Guided Imagery, Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Mawar Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 8(2), 51. <https://doi.org/10.30602/jvk.v8i1.1023>
- Sari, N. L. O., Yudono, D. T., & Novitasari, D. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 675–682. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2255>
- Suhermi, S. (2024). Efektivitas Penerapan Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 75–82. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>
- Putri, A. D., & Lestari, N. D. (2021). Guided imagery therapy in reducing preoperative anxiety: A quasi-experimental study. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), e12987. <https://doi.org/10.1111/ijn.12987>
- Fitriana, E., & Handayani, R. (2022). Effectiveness of guided imagery relaxation to reduce anxiety among patients undergoing surgery: A randomized controlled trial. *Belitung Nursing Journal*, 8(1), 35–42. <https://doi.org/10.33546/bnj.1932>
- Suryani, E., & Wahyuni, A. (2023). Guided imagery and deep breathing relaxation in decreasing anxiety of surgical patients: A systematic review. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 9(2), 123–131. <https://doi.org/10.31004/jhsm.v9i2.563>
- Zhang, Y., Li, X., & Chen, J. (2020). The effects of guided imagery on anxiety, depression, and vital signs in patients undergoing surgery: A meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 29(13–14), 2432–2444. <https://doi.org/10.1111/jocn.15243>