

EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP PEMENUHAN RATA-RATA JAM TIDUR PASIEN di RUANG RAWAT INAP BEDAH

MARESA KAMORA* WASISTO UTOMO** OSWATI HASANAH***

chacha3176@yahoo.com, Hp 081266124334

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of guided imagery relaxation techniques to meet the average hours of sleep patients in surgical wards. The method is a quasi experimental research, by providing a guided imagery relaxation techniques to experimental group, and without giving guided imagery techniques in the control group. The research was conducted at the Arifin Achmad Hospital in the surgery room of the 30 respondents is 15 people the experimental group and 15 control group. The sampling method is Purposive sample. Measuring instrument used was a questionnaire and observation sheet. The analysis is used univariate and bivariate analysis, using t-test, t-dependent and independent. The results showed a significant difference on average hours of sleep pre test and post test patients in the control group (p value= 0,01), and the experimental group (p value = 0.000), and significant difference post test average hours of sleep between experimental group with the control group (p value = 0.000). Is rejected meaning can be inferred guided imagery relaxation techniques affect to increase the average hours of sleep in hospitalized patients. The results of this study recommend health workers to provide guided imagery, relaxation techniques, to increase the average hours of sleep the clients.

Keywords: *guided imagery*, the average hours of sleep, in-patient
Bibliography: 22 (2002-2012)

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat memperbaiki kerusakan pada sel. Apabila pemenuhan istirahat dan tidur tersebut tercukupi, maka jumlah energi yang diharapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan metabolisme tubuh terpenuhi (Hidayat, 2006).

Sedangkan menurut Setiatava (2011), tidur juga bertujuan untuk restorasi sel. Restorasi sel-sel tubuh merupakan salah satu teori yang dikemukakan oleh para ilmuwan untuk menjelaskan sebab atau tujuan manusia harus tidur. Teori ini menerangkan bahwa tidur diperlukan untuk mengisi ulang pikiran dan perbaikan tubuh yang dihabiskan selama seseorang dalam keadaan aktif.

Menurut Potter & Perry (2005) beberapa hal yang dapat menyebabkan masalah tidur adalah setiap penyakit yang dapat menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik (misalnya kesulitan bernafas), atau masalah suasana hati seperti kecemasan atau depresi. Salah satu konsep yang dapat perawat terapkan dalam berbagai terapi untuk menghilangkan nyeri dan kecemasan diantaranya relaksasi, teknik imajinasi terbimbing (*guided imagery*), dan *masage*.

Guided imagery menurut Patricia (dalam Kalsum, 2007) adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stres. *Guided imagery* dapat digunakan dalam berbagai keadaan antara lain mengurangi stres dan rasa nyeri, kesulitan tidur, elergi atau asma, pusing, migren, hipertensi, dan keadaan lain. Sedangkan menurut Martin (dalam Kalsum, 2007) *guided imagery* merupakan media yang sederhana dan tidak memerlukan biaya untuk mengurangi stres dan kecemasan serta dapat meningkatkan mekanisme coping. Penelitian Kamora (2010) tentang analisis pemenuhan istirahat dan tidur pasien rawat inap di RSUD Solok, menunjukkan 75,56 % pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pasien yang dirawat tidak terpenuhi. Selain itu pada tahun 2007 penelitian Kalsum tentang Pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien wanita dengan gangguan tidur, dijelaskan bahwa kelompok perlakuan yang awalnya sebagian besar mengalami tingkat kecemasan berat setelah mendapatkan teknik *guided imagery* mengalami penurunan tingkat kecemasan sebesar 81%.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti ingin membuktikan pengaruh teknik *guided imagery* terhadap pemenuhan rata-rata jam tidur pasien rawat inap, tujuan penelitian untuk mengidentifikasi rata-rata pemenuhan jam tidur pasien di ruang rawat inap bedah

sebelum dan setelah dilakukan teknik *guided imagery* kepada kelompok eksperimen. Mengidentifikasi rata-rata pemenuhan jam tidur pasien di ruang rawat inap bedah sebelum dan setelah dilakukan teknik *guided imagery* kepada kelompok kontrol. Mengidentifikasi rata-rata pemenuhan jam tidur pasien di ruang rawat inap bedah sebelum dilakukan teknik relaksasi *guided imagery* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Mengidentifikasi rata-rata pemenuhan jam tidur pasien di ruang rawat inap bedah setelah dilakukan teknik relaksasi *guided imagery* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasy experimental*. Pendekatan rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *non equivalent control group*. Dalam rancangan ini subyek penelitian dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen sebelumnya dilakukan pengukuran kemudian diberikan intervensi berupa teknik relaksasi *guided imagery* lalu dilakukan pengukuran lagi. Sedangkan pada kelompok kontrol pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah tanpa diberikan intervensi teknik relaksasi *guided imagery*. Intervensi *guided imagery* diberikan selama tiga hari, dalam sehari dilaksanakan sebanyak tiga kali, sekali pelaksanaan kurang lebih 10 menit.

Sampel yang dijadikan subyek penelitian adalah pasien rawat inap dengan kelompok umur dewasa (21 – 65 tahun), yang rata-rata jam tidurnya tidak terpenuhi sesuai kelompok umur, yang dirawat di ruangan bedah RSUD Arifin Achmad. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan

analisa bivariat. Dimana untuk analisa univariat untuk mendapatkan gambaran tentang rata-rata jam tidur pasien rawat inap pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisa ini merupakan distribusi frekwensi yang menggambarkan normalitas variabel secara umum. Untuk analisa bivariat menggunakan uji parametrik yaitu T dependen dan T independen, yang dilakukan sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1

Distribusi frekuensi Pre tes dan Post tes Rata-rata jam tidur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Rata-rata jam tidur	Mean	Min-max
Pre tes kel. eksperimen	2,6	1-4
Post tes kel. eksperimen	5	3-7,5
Pre tes kel. kontrol	2,6	1-4
Post tes kel. kontrol	2,96	1,5-4,5

Tabel 1 menunjukkan pre tes rata-rata jam tidur pasien rawat inap pada kelompok eksperimen adalah 2,6 jam, tidur terendah 1 jam dan yang tertinggi 4 jam. Sedangkan untuk post tes rata-rata jam tidur pasien rawat inap pada kelompok eksperimen adalah 5 jam, rata-rata jam tidur terendah 3 jam dan yang tertinggi 7,5 jam.

Untuk pre tes rata-rata jam tidur pasien rawat inap pada kelompok kontrol adalah 2,6 jam, rata-rata jam tidur terendah 1 jam dan yang tertinggi 4 jam. Sedangkan

untuk post tes rata-rata jam tidur pasien rawat inap pada kelompok kontrol adalah 2,9 jam, rata-rata jam tidur terendah 1,5 jam dan yang tertinggi 4,5 jam.

Tabel 2

Perbedaan pre tes dan post tes rata-rata pemenuhan jam tidur pasien rawat inap pada kelompok eksperimen

Variabel	Mean	SD	95% CI	P value
Pre tes kel.eks	2,6	0,8	-2,8 - -2	0,000
Post tes kel.eks	5	1,3		

Dari tabel 2 dapat dilihat pre tes rata-rata jam tidur pasien rawat inap pada kelompok eksperimen adalah 2,6 jam, dengan Standar Deviasi 0,8. Pada post tes rata-rata jam tidur pasien rawat inap 5 dengan standar deviasi 1,3. Dari uji T-Dependen didapatkan nilai $p < 0,05$ (0,000) maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata jam tidur pasien rawat inap sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Dengan nilai konviden interval 95% adalah antara -2,8 sampai -2, sehingga kita percaya sebesar 95% bahwa jika pengukuran dilakukan pada pasien rawat inap, selisih rata-rata jam tidur sebelum dilakukan intervensi dengan sesudah intervensi adalah antara -2,8 sampai -2.

Tabel 3
Perbedaan post tes rata-rata pemenuhan jam tidur pasien rawat inap pada kelompok eksperimen dan kontrol

Variabel	Mean	SD	95% CI	P value
Post tes kel.eks	5	1,3	1 – 2,8	0,000
Post tes kel.kontrol	2,96	1		

Dari tabel 3 dapat dilihat jika post tes rata-rata jam tidur kelompok eksperimen 5 jam dengan standar deviasi 1,36, dan kelompok kontrol rata-rata jam tidurnya 2,96 jam dengan standar deviasi 1. Didapatkan nilai $p < 0,05$ (0,000) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata jam tidur sesudah dilakukan intervensi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Serta tingkat kepercayaan sebesar 95% bahwa jika pengukuran dilakukan pada populasi, maka perbedaan rata-rata jam tidur antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol adalah antara 1 sampai 2,8.

PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan intervensi rata-rata jam tidur kelompok eksperimen yaitu 2,6 jam. Ini sesuai dengan pernyataan Potter dan Perry (2005) dimana seseorang yang masuk rumah sakit atau pelayanan kesehatan akan mudah mempengaruhi pola pemenuhan istirahat dan tidurnya oleh karena penyakit atau rutinitas pelayanan kesehatan yang tidak diketahui.

Setelah 3 hari dilakukan teknik *guided imagery* pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan dimana rata-rata jam tidur menjadi 5 jam. Menurut Tamsuri (2002), *guided imagery* atau imajinasi terbimbing merupakan salah satu teknik distraksi, yaitu suatu teknik pengalihan dari fokus perhatian terhadap ketidaknyamanan

seperti nyeri ke stimulus yang lain. Jika seseorang mendapatkan input sensori yang berlebihan dapat menyebabkan terhambatnya impuls nyeri ke otak (nyeri berkurang atau tidak dirasakan lagi), demikian juga jika stimulus yang menyenangkan datang dari luar juga dapat merangsang sekresi endofrin, sehingga stimulus ketidaknyamanan (nyeri) yang dirasakan oleh klien menjadi berkurang.

Hasil analisa yang dilakukan dengan uji t independen antara post tes rata-rata jam tidur kelompok eksperimen dengan kontrol didapatkan nilai $p < 0,05$ (0,000). Berarti dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi *guided imagery* terhadap rata-rata jam tidur pasien rawat inap.

Beberapa manfaat imajinasi terarah menurut beberapa ahli dalam Potter & Perry (2009) sebagai berikut: menurut Fontainer (2005), imajinasi sering menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat seperti perubahan dalam fungsi imun, menurut Huth et.al (2004), untuk mengontrol atau mengurangi rasa nyeri, dan menurut Borysenko (1987), untuk mencapai ketenangan dan ketentraman. Sedangkan menurut Donssey (2005), imajinasi juga membantu dalam pengobatan kondisi kronis seperti masalah tidur, asma, hipertensi, sindrom premenstruasi dan menstruasi, serta gangguan gastroinstetinal.

Menurut Guyton dan Hall (dalam Indonesiannursing, 2008) imajinasi terbimbing merupakan suatu teknik yang menuntut seseorang untuk membentuk bayangan/imajinasi tentang hal-hal yang disukai. Imajinasi yang terbentuk tersebut akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra, kemudian rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus. Hal-hal yang disukai dianggap sebagai sinyal penting sehingga diproses menjadi memori. Ketika terdapat rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai tersebut,

memori yang telah tersimpan akan muncul kembali dan menimbulkan suatu persepsi dari pengalaman sensasi yang sebenarnya, walaupun pengaruh / akibat yang timbul hanyalah suatu memori dari suatu sensasi yang dibayangkan.

Sedangkan menurut Patricia (1998 dalam Kalsum, 2007) *guided imagery* adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terpimpin untuk mengurangi stres. *Guided imagery* dapat digunakan dalam berbagai keadaan antara lain mengurangi stres dan rasa nyeri, kesulitan tidur, alergi atau asma, pusing, migren, hipertensi, dan keadaan lain. Sedangkan menurut Martin (2002 dalam Kalsum, 2007) *guided imagery* merupakan media yang sederhana dan tidak memerlukan biaya untuk mengurangi stres dan kecemasan serta dapat untuk meningkatkan coping. *Guided imagery* juga aman dan nyaman digunakan oleh berbagai kalangan usia, dari anak-anak sampai orang tua. Teknik ini bertujuan untuk mengembangkan relaksasi dan meningkatkan kualitas hidup. Asumsinya peneliti menyimpulkan teknik relaksasi *guided imagery* ini efektif dalam pemenuhan rata-rata jam tidur pasien rawat inap.

KESIMPULAN dan SARAN

kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil pre tes rata-rata jam tidur pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah 2,6 jam. Kemudian setelah dilakukan intervensi pemberian teknik relaksasi *guided imagery* pada kelompok eksperimen rata-rata jam tidur dalam sehari menjadi 5 jam, sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan intervensi menjadi 2,96 jam.
2. Setelah dilakukan analisa bivariat dengan menggunakan uji parametrik T-Dependen diketahui bahwa terdapat

perbedaan pre tes dan post tes rata-rata jam tidur pasien rawat inap yang signifikan pada kelompok kontrol, dan terdapat perbedaan yang signifikan antara pre tes dan post tes rata-rata jam tidur pasien rawat inap pada kelompok eksperimen.

3. Uji T-independen menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pre tes rata-rata jam tidur pasien rawat inap antara kelompok eksperimen dengan kontrol, dan terdapat perbedaan post tes rata-rata jam tidur pasien rawat inap yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kontrol.
4. Teknik relaksasi *guided imagery* berpengaruh terhadap peningkatan rata-rata jam tidur pada pasien rawat inap.

Saran yang peneliti ajukan untuk dapat dipertimbangkan adalah:

1. Perawat hendaknya dapat memberikan terapi relaksasi yang dapat digunakan dalam meningkatkan pemenuhan istirahat dan tidur pasien rawat inap, dimana salah satunya yang bisa dilakukan adalah terapi relaksasi imajinasi terarah.
2. Peneliti lain yang tertarik melanjutkan penelitian ini hendaknya menambah jumlah sampel penelitian, menambah ruangan penelitian (misalnya neurologi, interne, dll), serta mempersiapkan alat berupa MP3 Player dalam jumlah lebih banyak.
3. Bagi responden dan keluarga yang telah mendapatkan MP3 tentang materi *guided imagery* diharapkan untuk dapat selalu mempraktekkan teknik relaksasi ini untuk bisa menimbulkan kenyamanan sehingga ketidaknyamanan bisa teratasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam proses penyusunan penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan

ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat;

1. Bapak Erwin, S.Kp, M.Kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan UR.
2. Ns. Wasisto Utomo, M. Kep, Sp. KMB selaku pembimbing I yang telah bersedia memberikan masukan, bimbingan serta dukungan pada peneliti.
3. Ns. Oswati Hasanah, M. Kep, Sp. Kep. An selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran.
4. Ibuk Rismadefi Woferts, M. Biomed selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran.
5. Bapak dan ibu dosen beserta staf Program Studi Ilmu Keperawatan UR yang telah banyak memeberikan bimbingan, bekal ilmu pengetahuan dan bantuan kepada peneliti dalam menyusun laporan penelitian ini.
6. Ibunda, ayahanda, dan saudara-saudara yang selalu setia memberikan dukungan, semangat, dan kasih sayang serta doa yang tulus bagi peneliti sehingga dapat menyelesaikan laporan penelitian ini.
7. Direktur RS.Arifin Achmad beserta staf yang telah memberikan kesempatan dan kerjasama yang baik sehingga laporan penelitian ini dapat diselesaikan.
8. Rekan-rekan seperjuangan di Program Studi Ilmu Keperawatan UR khususnya angkatan B 2011 yang telah banyak membantu dan memberikan masukan dalam penyusunan laporan penelitian ini.

KETERANGAN

Maresa Kamora*, mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawata di Universitas Riau.

Wasisto Utomo**, dosen yang mengajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Departemen KMB, serta menjabat sebagai Asisten I.

Oswati Hasanah***, dosen yang mengajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Departemen Maternitas & Anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2008). *Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Selemba Medika
- Bruner & Suddarts. (2002). *Keperawatan medikal bedah*. (Edisi 8). Jakarta: EGC
- Burns, N. & Groves, S. K. (2005). *The practice of nursing research; Conduct, Critique, and Utilitation*. USA: Elseviers
- Guiton & Hall. (1997). *Proses asosiasi imajinasi*. Diperoleh Tanggal 25 Agustus 2012 dari <http://www.indonesianursing.com/html>.
- Gafar, L. O. (2002). *Pengantar keperawatan propesional*. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. A. (2006). *Pengantar kebutuhan manusia; Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika
- Kalsum, U. Dkk. (2007). Pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat kecemasan wanita dengan insomnia usia 20-25 tahun. *Jurnal Makalah Kesehatan FKUB*. Diperoleh tanggal 5 Juli 2012 dari http://www.google.co.id/#hl=id&gs_nf=3&pq=pengaruh%20teknik%20relaksasi%20
- Muwarni, A. (2008). *Pengantar konsep dasar keperawatan*. Jogyakarta: Fitramaya
- Notoatmojo, S. (2005). *Metodologi*

- penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2005). *Fundamental keperawatan*. (Edisi 4 buku 1). Jakarta: EGC
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2009). *Fundamental keperawatan*. (Edisi 7 buku 2). Jakarta: Salemba Medika
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2009). *Fundamental keperawatan*. (Edisi 7 buku 3). Jakarta: Salemba Medika
- Program Studi Ilmu Keperawatan Riau. (2012). *Pedoman penulisan skripsi dan penelitian*. Pekanbaru: PSIK UR
- Prasetyo, B., & Jannah, M. (2005). *Metode penelitian kuantitatif teori dan aplikasi*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada. Diakses tanggal 15 juli 2012 dari <http://books.google.co.id/books>
- Sari, D. R. (2012). Efektifitas Pemberian Guided Imagery Terhadap Perubahan Skala Nyeri Post Secsio Caesaria. *Jurnal Ilmiah Pannmed*. Diperoleh tanggal 5 Juli 2012 dari http://www.google.co.id/webhp?hl=id&tab=ww#hl=id&gs_nf=3&cp=68&gs_id=e&xhr=t&q=Efektifitas+Pemberian+Guided+Imagery+Terhadap+Perubahan+Skala+Nyeri&pf=p&safe=off&output=search&client=psy
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S. (2008). *Dasar-dasar metodologi klinik*. Jakarta: Sagung Seto
- Setiatava, R. P. (2011). *Tips sehat dengan pola tidur tepat & cerdas*. Yogyakarta: Buku Biru
- Sigit, N. P. (2010). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Soegoto, E. S. (2008). Marketing research the smart way to solve a problem. Bandung: media komputindo. Diakses tanggal 15 Juli 2012 dari <http://books.google.co.id/books>
- Sopiyudin, D. (2009). *Statistic untuk kedokteran kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Tamsuri, A. (2007). *Konsep penatalaksanaan nyeri*. Jakarta: EGC
- Tarwonto & Wartonah. (2006). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. (Edisi 3). Jakarta: Salemba Medika