

Pengaruh Teknik Distraksi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Anak Usia Sekolah

Fadzlillah Ikhsan¹, Dadang Kusbiantoro², & Sylvi Harmiardillah³

¹Fadzlillah Ikhsan, Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan Jalan Raya Plalangan, Plosowahyu, Kec. Lamongan Jawa Timur (0322) 323457

¹Email : falahikhsan8@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan usia yang rentan terkena penyakit, sehingga banyak anak pada usia tersebut harus dirawat di rumah sakit, salah satu intervensi yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri yaitu dengan distraksi *guided imagery*. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh distraksi *guided imagery* terhadap tingkat nyeri pada anak usia sekolah. Penelitian ini penelusuran jurnal internasional dengan *keyword* dan menggunakan mesin pencarian 1) *elsevier publication* 2) *sinta* 3) *google scholar*. Dari penelusuran diseleksi hingga mendapatkan 10 jurnal yang di *review*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa intervensi nonfarmakologi di dalam *review* ini yang dapat menurunkan tingkat nyeri. Dengan intervensi *guided imagery*, *storytelling*, kompres hangat. *Guided imagery* adalah salah satu intervensi nonfarmakologi yang telah dikembangkan untuk menurunkan tingkat nyeri secara efektif.

Kata kunci: *Guided imagery*, Tingkat Nyeri, Anak Usia Sekolah.

ABSTRACT

School age children are vulnerable to be affected disease, so many children at that age must be hospitalized, one intervention that can be done to reduce pain mounting infusion that is guided imagery distraction. This research aims to see the influence of guided imagery distraction on the level of pain in school-age children. The researcher used search international journals with keywords and use search engine 1) *elsevier publication* 2) *sinta* 3) *google scholar*. From searches were selected to get 10 reviewed journals. The results showed that the several non-pharmacological interventions were obtained inside this review can reduce the level of pain with guided intervention imagery, storytelling, warm compresses. to reduce the level of pain one of which is an effective guided imagery reduce pain.

Keywords: Guided imagery, Pain Level, School Age.

PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah dan usia sekolah merupakan usia yang rentan terkena penyakit, sehingga banyak anak pada usia tersebut yang harus dirawat di rumah sakit dan menyebabkan populasi anak yang dirawat di rumah sakit mengalami peningkatan yang sangat drastis. Anak-anak yang sakit dan dirawat di rumah sakit menjadi krisis pada tahun-tahun awal dan sangat rentan mengalami hospitalisasi akibat stress, mengalami perubahan kondisi dari sehat menjadi sakit dan lingkungan yang membosankan, mekanisme coping yang terbatas. Stress akibat hospitalisasi dapat disebabkan oleh perpisahan, kehilangan kontrol, cedera tubuh, dan nyeri (Wong, 2009).

Angka kesakitan anak di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan dasar persentase rawat inap di Indonesia sebesar 2,3% dari seluruh penduduk Indonesia. Anak usia 5-14 tahun yang mengalami rawat inap karena menderita penyakit ISPA sebesar 15,4% penyakit TB paru sebesar 0,3%, Hepatitis sebesar 0,2%, Diare sebesar 5,1%, Malaria sebesar 0,3%, Asma sebesar 3,9%, dan Kanker sebesar 0,1% (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan survey awal pada minggu kedua bulan November 2019 di Ruang Anggrek RSUD dr. Soegiri Lamongan. Peneliti melakukan observasi kepada 13 anak usia sekolah dengan menggunakan skala nyeri wajah didapatkan data sebagian besar anak usia sekolah mengalami nyeri berat pada daerah yang terpasang infus yaitu sebanyak 8 anak usia sekolah (61,5%) dan 5 anak usia sekolah (38,5%) mengalami nyeri ringan pada daerah terpasang infus.

Penelitian yang dilakukan oleh Jon (2013) mengatakan bahwa *guided imagery* terbukti untuk menurunkan kecemasan karena *guided imagery* berpengaruh dalam sistem kontrol fisiologi tubuh, memberikan relaksasi dan menghasilkan hormon endorphin untuk membuat tenang. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *guided imagery* merupakan teknik untuk menuntun individu dalam membayangkan sensasi apa yang dilihat, dirasakan, didengar, dicium, dan disentuh tentang kondisi yang

santai atau pengalaman yang menyenangkan untuk membawa respon fisik yang diinginkan (sebagai pengurang stres, kecemasan, dan nyeri).

Guided imagery akan memberikan efek rileks dengan menurunkan ketegangan otot sehingga nyeri akan berkurang. Pasien yang melakukan *guided imagery* ini diharuskan berkonsentrasi terhadap imajinasi yang disukai dipimpin oleh perawat. *guided imagery* ini diharapkan akan meningkatkan relaksasi pada pasien (Wulandari, 2015).

Guided imagery merupakan salah satu jenis teknik relaksasi sehingga manfaat dari teknik ini pada umumnya sama dengan manfaat dari teknik relaksasi yang lain. Para ahli dalam bidang teknik *guided imagery* berpendapat bahwa imajinasi merupakan penyembuh yang efektif yang dapat mengurangi nyeri, kecemasan, mempercepat penyembuhan dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit. *guided imagery* telah menjadi terapi standar untuk mengurangi kecemasan dan memberikan relaksasi pada orang dewasa atau anak-anak, dapat juga untuk mengurangi nyeri kronis, tindakan prosedural yang menimbulkan nyeri, susah tidur, mencegah reaksi alergi, dan menurunkan tekanan darah (Snyder, 2012).

Nyeri adalah suatu kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Nyeri diartikan sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik maupun dari serabut syaraf dalam tubuh ke otak dan diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis, dan emosional (Hidayat & Uliyah, 2014). Nyeri merupakan perasaan tubuh atau bagian tubuh seseorang yang menimbulkan respon tidak menyenangkan dan nyeri dapat memberikan suatu pengalaman alam rasa (Oktaningsih, 2018).

Munculnya nyeri berkaitan erat dengan reseptor dan adanya rangsangan. Reseptor nyeri yang dimaksud adalah nociceptor, merupakan ujung-ujung syaraf sangat bebas

yang memiliki sedikit atau bahkan tidak memiliki myelin yang tersebar pada kulit dan mukosa, khususnya pada visera, persendian, dinding arteri, hati, dan kandung empedu. reseptor nyeri dapat memberikan respon akibat adanya stimulasi atau rangsangan. stimulasi tersebut dapat berupa zat kimiawi seperti histamin, bradikinin, prostaglandin, dan macam-macam asam yang dilepas apabila terdapat kerusakan pada jaringan akibat kekurangan oksigenasi. stimulasi yang lain dapat berupa termal, listrik, atau mekanis (Hidayat & Uliyah, 2014).

Selanjutnya, stimulasi yang diterima oleh reseptor tersebut ditransmisikan berupa impuls-impuls nyeri kesumsum tulang belakang dua jenis serabut yang bermielin rapat atau serabut A (delta) serabut lamban (serabut C). Impuls-impuls yang ditransmisikan oleh serabut delta A mempunyai sifat inhibitor yang ditransmisikan keserabut C. serabut-serabut aferen masuk ke spinal melalui akar dorsal (dorsal root) serta sinaps pada dorsal horn. Dorsal horn terdiri atas beberapa lapisan atau lamina yang saling bertautan. Di antara lapisan dan tiga berbentuk substantia gelatinosa yang merupakan saluran utama impuls. Kemudian, impuls nyeri menyebrangi sumsum tulang belakang pada interneuron dan bersambung ke jalur spinal asendens yang paling utama, yaitu jalur spinothalamic tract (SST) atau jalur spinotalamus dan spinoreticular (SRT) yang membawa informasi tentang sifat dan lokasi nyeri (Hidayat & Uliyah, 2014).

Dari proses transmisi dapat dua jalur mekanisme terjadinya nyeri, yaitu jalur opiate dan jalur nonopiate. Jalur opiate ditandai oleh pertemuan reseptor pada otak yang terdiri atas jalur spinal desendens dari talamus yang melalui otak tengah dan mandula ke tanduk dari sumsum tulang belakang yang berkonduksi dengan nociceptor impuls supresif. Serotonin merupakan neurotransmitter dalam impuls suprafitif. Sistem suprafitif lebih mengaktifkan stimulasi nociceptor yang ditransmisikan oleh serabut A. Jalur nonopiate merupakan jalur desenden yang tidak memberikan respons terhadap nolozone yang kurang banyak

diketahui mekanismenya (Hidayat & Uliyah, 2014).

Anak sekolah menurut definisi WHO (World Health Organization) yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun. Menurut Laksmi (2019), usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

Anak diartikan sebagai seseorang yang usianya kurang dari delapan belas tahun dan sedang berada dalam masa tumbuh kembang dengan kebutuhan khusus, baik kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Sedangkan anak usia sekolah dapat diartikan sebagai anak yang berada dalam rentang usia 6-12 tahun, dimana anak mulai memiliki lingkungan lain selain keluarga. Anak usia sekolah biasa disebut anak usia pertengahan. Periode usia tengah merupakan periode usia 6-12 tahun. Periode usia sekolah dibagi menjadi tiga tahapan umur yaitu tahap awal 6-7 tahun, tahap pertengahan 7-9 tahun dan pra remaja 10-12 tahun (Laksmi, 2019).

Anak usia sekolah memiliki perubahan dari periode sebelumnya. Harapan dan tuntutan baru dengan adanya lingkungan yang baru dengan masuk sekolah dasar saat usia 6 atau 7 tahun. Anak usia sekolah mengalami beberapa perubahan sampai akhir dari periode masa kanak-kanak dimana anak mulai matang secara seksual pada usia 12 tahun (Laksmi, 2019). Dalam tahap perkembangan anak di usia sekolah, anak lebih banyak mengembangkan kemampuannya dalam interaksi sosial, belajar tentang nilai moral dan budaya dari keluarga serta mulai mencoba untuk mengambil bagian peran dalam kelompoknya. Perkembangan yang lebih khusus juga mulai muncul dalam tahap ini seperti perkembangan konsep diri, keterampilan

serta belajar untuk menghargai lingkungan sekitarnya (Laksmi, 2019).

METODE

Desain Penelitian

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi, baik nasional maupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan. Pencarian literatur dalam *literature review* ini menggunakan lima database dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang, yaitu *Scopus (Elsevier)*, *Sinta Journal*, dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, *Guided Imagery, School Age AND Pain management*.

Kriteria Seleksi

1. Pasien anak usia sekolah yang mengalami nyeri dan diberi terapi distraksi *guided imagery*
2. Menunjukkan adanya pengaruh *guided imagery* terhadap nyeri pada anak usia sekolah

HASIL

Pencarian menggunakan keyword *Guided Imagery, School Age AND Pain management* melalui database Scopus (Elsevier), Sinta Journal, dan Google Scholar diperoleh sebanyak 91.001 jurnal. Seleksi judul dan duplikat menjadi 324 jurnal. Di eliminasi yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi, menjadi 19 jurnal. 19 jurnal disaring untuk mengambil jurnal yang sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan, di peroleh 10 jurnal.

Kategori	N	%
Tahun publikasi		
2009-2011	0	0%
2012-2014	1	10%
2015-2017	1	10%
2018-2020	8	80%
Total	10	100
Desain penelitian		

Quasy experiment	7	70%
Case study	1	10%
Systematic review	1	10%
Systematic review- metaanalysis	1	10%
Total	10	100
Metode intervensi		
Terapi tunggal	8	80%
Terapi kombinasi	2	20%
Total	10	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa tahun publikasi terbanyak pada rentang 2018 - 2020 sebanyak 8 jurnal atau (80%) seperti (Garcia & Yaban, 2020; Prastiwi *et al*, 2019; Wijayanti *et al*, 2019; Legi *et al*, 2019; Vagnoli *et al*, 2019; Astrid & Setiawan, 2019; Handono *et al*, 2018; Nurhanifah *et al*, 2018). Desain penelitian terbanyak yang dipakai dalam 10 jurnal terpilih adalah menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan jumlah 7 jurnal atau (70%) seperti (Legi *et al*, 2019; Bettini *et al*, 2019; Astrid & Setiawan, 2019; Prastiwi *et al*, 2019; Nurhanifah *et al*, 2018; Charette *et al*, 2015; Garcia & Yaban, 2019).

Pembahasan

Pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tingkat nyeri

Hasil penelitian Nurhanifah (2018) menunjukkan bahwa ada responden yang mengalami nyeri ringan 9 responden (60,0%), nyeri sedang 6 responden (40,0%), dan setelah dilakukan terapi *guided imagery* tidak ada nyeri 10 responden (66,7%) dan nyeri ringan 5 responden (33, 3%). Begitu juga dengan hasil uji penelitian Astrid & Setiawan (2019) menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi *guided imagery music* terhadap intensitas nyeri pada klien post operasi Apendicitis. Perbedaan intensitas nyeri pada kelompok kontrol sebesar 1,55 dan pada kelompok intervensi sebesar 3,17.

Respon nyeri yang dirasakan oleh pasien merupakan efek samping yang timbul setelah menjalani berbagai intervensi. Nyeri yang disebabkan oleh tindakan invasif dapat membuat para pasien merasa kesakitan. Ketidak nyamanan atau nyeri yang sangat hebat yang dirasakan pasien harus diatasi

dengan management nyeri, karena kenyamanan merupakan kebutuhan dasar manusia. Manajemen nyeri nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri salah satunya adalah teknik relaksasi guided imagery. Guided imagery merupakan sebuah proses menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri memelihara kesehatan melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indera (visual, sentuhan, penciuman, penglihatan, pendengaran) sehingga terbentuk keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa. Guided imagery (imajinasi terbimbing) adalah upaya untuk menciptakan kesan dalam pikiran klien, kemudian berkonsentrasi pada kesan tersebut sehingga secara bertahap dapat menurunkan persepsi klien terhadap nyeri (Astrid & Setiawan, 2019).

Guided imagery adalah suatu tindakan menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu. Penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri selain guided imagery (imajinasi terbimbing) dapat dilakukan dengan kompres hangat. Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologis yang praktis untuk menurunkan nyeri atau spasme otot (Legi, 2019). Guided imagery akan memberikan efek rileks dengan menurunkan ketegangan otot sehingga nyeri akan berkurang. Pasien yang melakukan guided imagery ini diharuskan berkonsentrasi terhadap imajinasi yang disukai dipimpin oleh perawat. guided imagery ini diharapkan akan meningkatkan relaksasi pada pasien (Wulandari, 2015).

Guided imagery merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu. Jenis relaksasi guided imagery dapat dilakukan dengan satu orang pelatih/ guru untuk membimbing klien dalam membangun kesan positif dan berkonsentrasi pada pengalaman sensori yang nyaman dari masa lalunya. Membayangkan berfungsi sebagai motivasi atau jalan untuk menghilangkan kesan buruk terhadap masa lalu (Nugroho, 2018).

Cara kerja guided imagery kepada tubuh kita adalah dengan mempengaruhi sistem saraf autonom dalam tubuh kita. Relaksasi guided imagery akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman. Ketika responden dianjurkan untuk nafas dalam, secara perlahan tubuh responden akan merasakan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) yang menyebabkan meningkatnya produksi enkephalin oleh medulla adrenal. Kelenjar pituitary juga menghasilkan endorphin neurotransmitter yang dipercaya mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Nugroho, 2018).

Berdasarkan dari jurnal dan sumber dapat diketahui bahwa guided imagery efektif untuk menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan, dan guided imagery banyak dilakukan tanpa intervensi lain. Dapat dilihat pada tabel 4.2, namun dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti sebelumnya penerapan guided imagery kombinasi dapat menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan lebih terlihat, seperti melakukan intervensi guided imagery dengan kombinasi musik atau storytelling, karena dirasa lebih mengalihkan perhatian responden kepada guided imagery dibandingkan dengan rasa nyeri atau cemas pada responden.

Berdasarkan teori diatas peneliti menyimpulkan bahwa terapi guided imagery dapat menurunkan tingkat nyeri dan kecemasan, dengan melakukan prosedur yang sesuai pada responden, dianjurkan untuk nafas dalam secara perlahan tubuh responden akan merasakan rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor. Selanjutnya merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi endorphin neurotransmitter yang dipercaya mempengaruhi suasana hati menjadi rileks.

Waktu pemberian terapi guided imagery

Pelaksanaan guided imagery dalam penelitian Prastiwi (2019) guided imagery

dalam penelitian ini ditujukan untuk siswi yang mengalami nyeri haid. Sebelum diberikan guided imagery, siswi yang mengalami nyeri haid diukur terlebih dahulu skala nyerinya dengan menggunakan skala nyeri numerik Numeric Rasting Scales (NRS). Setelah hasil didapatkan, siswi dianjurkan untuk duduk dikursi dengan posisi nyaman. Siswi diminta untuk menutup mata sambil menarik nafas dalam secara pelan-pelan 3 sampai 5 kali sampai merasa rileks diiringi suara music klasik. Siswi diminta untuk membayangkan hal-hal yang indah seperti membayangkan pantai, gunung, ataupun yang lainnya sambil mendengarkan musik yang slow. Setelah siswi merasa rileks, kemudian diminta untuk membuka mata dan peneliti mengukur skala nyeri kembali.

Dalam penelitian dari Legi (2019) data diambil melalui kuesioner dari keluarga responden kemudian intervensi kelompok perlakuan pada anak yang ditemani keluarga dengan intervensi guided imagery, akan diukur nilai kecemasannya 5 menit sebelum dilakukan pemasangan infus kemudian peneliti melakukan guided imagery 1 kali. Setelah guided imagery dilakukan, peneliti/asisten peneliti mengukur nilai kecemasan anak. Pada kelompok intervensi kelompok lain pada anak yang tidak ditemani keluarga dengan intervensi guided imagery 1 kali, akan diukur nilai kecemasannya 5 menit sebelum dilakukan pemasangan infus kemudian peneliti melakukan guided imagery. Setelah guided imagery dilakukan, peneliti/asisten peneliti mengukur nilai kecemasan anak. Uji statistik yang digunakan adalah uji paired t-test karena data berdistribusi normal.

Guided imagery menekankan bahwa klien membayangkan hal-hal yang membawa pada rasa nyaman dan menenangkan dan tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu oleh karena itu klien harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan menyenangkan dan membutuhkan waktu 10-15 menit untuk bisa membuat anak dapat mengalihkan fokusnya dari rasa nyeri kepada guided imagery (Synder, 2012).

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti menyimpulkan bahwa terapi guided imagery

yang diterapkan pada anak tidak semudah guided imagery yang diterapkan pada orang dewasa, pada orang dewasa dapat dilakukan 3-5 menit dalam sekali intervensi, namun guided imagery pada anak butuh waktu 10-15 menit untuk mengalihkan perhatian mereka dari rasa nyeri atau kecemasan mereka pada guided imagery yang akan dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian - penelitian yang telah ditelaah dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar menunjukkan bahwa terapi guided imagery murni maupun kombinasi berpengaruh untuk menurunkan tingkat nyeri dan juga kecemasan pada anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien bahwa setelah dilakukan intervensi terapi guided imagery menunjukkan reaksi positif berupa penurunan tingkat nyeri dan kecemasan.

SARAN

Diharapkan dengan adanya kajian literature review ini dapat menjadi bahan inovasi bagi rumah sakit untuk meningkatkan layanan yang ada khususnya dalam pelaksanaan terapi guided imagery untuk intervensi penurunan tingkat nyeri dan kecemasan pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alves, J.L. & Katharine, K. (2009). The Effects of Guided Imagery on Comfort, Depression, Anxiety, and Stress of Psychiatric Inpatients with Depressive Disorders. *Archives Of Psychiatric Nursing*: pp 403-411
- Astrid, Setiawan, S.M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Music terhadap Intensitas Nyeri pada Klien Post Operasi Apendicitis di Ruang Rawat Inap Bedah RSPAD Gatot Soebroto Ditkesad Jakarta Tahun 2015. *Journal Educational of Nursing*: pp 1-14
- Badan Pusat Statistik. (2015). Angka Kesakitan Anak Prasekolah di Jawa Timur. <https://jatim.bps.go.id/publicatio>

- n/2015/11/20/daf6abd49602c5a477895
b94/jawa-timur-dalam-angka-2015.html
(Diakses 10 November 2019)
- Berman, A., Snyder, S. (2012). *Fundamentals of Nursing : Concepts, Process, and Practice* edisi 9. New Jersey
- Charette, S., Fiola, L.J., Charest, C.M., Villeneuve, E., Theroux, J., Joncas, J., Parent, S., May, L.S., (2014). Guided Imagery for Adolescent Post-spinal Fusion Pain Management: A Pilot Study. *Pain Management Nursing*: pp1-10
- Fia Oktaningsih. (2018). *Penerepan Teknik Relaksasi Terapi Musik Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi di RSUD dr. R Goeteng Tarornadibrata Purbalingga*. Purwokerto: UMP
- García, A.C., Yaban, S.Z. (2020). The effects of preoperative guided imagery interventions on preoperative anxiety and postoperative pain: A meta analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*: pp 1-12
- Handono, P.N., Sulistyaningsih, A., Priyatno, J., (2018). Efektivitas Manajemen Nyeri Dengan *Guided Imagery Relaxation* Pada Pasien Cedera Kepala Di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *Jurnal Keperawatan*: pp 5-9
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika
- Legi, R.L., Sulaiman, S., Purwanti, H.N. (2019). Pengaruh Storytelling Dan Guided-Imagery Terhadap Tingkat Perubahan Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dilakukan Tindakan Invasif. *Journal of Telenursing*: pp 145-156
- Lestiawati, E., Krisnanto, D.P. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Nyeri Pemasangan Infus Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*
- Nurhanifah, D., Afni, N.R.A., Rahmawati. (2019). Pengaruh Guided Imaginary Terhadap Penurunan Nyeri Pada Klien Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Di Banjarmasin. *Jurnal Muhammadiyah*: pp 24-30
- Nursalam. 2014. *Konsep dan Penerapan Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika
- Prasetyo. 2010. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Patasik, CH., Tangka, Jon & Rottie, Julia. 2013. *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Irina D Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. Universitas Sam Ratulangi Manado
- Posadzki, P., Lewandowski, W., Terry, R., Ernst, E., Stearns, A. (2012). Guided Imagery For Non-Musculoskeletal Pain: A Systematic Review Of Randomized Clinical. *Journal of Pain and Symptom Management*: pp 95-104
- Prastiwi, K.B., Rohmansyah, A.N. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Pembelajaran Penjasorkes Di SMK Negeri 4 Klaten. *Seminar Nasional Indonesia*: pp 201-210
- Soekidjo Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Vagnoli, L., Bettini. A., Amore, E., Masi, D.S., Masseri. (2019). Relaxation-Guided Imagery Reduces Perioperative Anxiety And Pain In Children: A Randomized Study.

European Journal of Pediatrics: pp
913-921
Wijayanti, U.D., Jupriyono, Kusmiwiyat,
A. (2019). Perbedaan Penurunan
Nyeri Dismenorea Pada Remaja
Dengan Tatalaksana Guided
Imagery Dan Kompres Hangat.
Jurnal Pendidikan Kesehatan: pp

11-22
Wong, D.L., Eaton, M.H., Wilson, David.,
Marilyn,L., Winkelstein., &
Schwartz, Patricia. 2008. *Buku Ajar
Keperawatan Pediatrik* Edisi 6
volume 1 Editor: Egi Komara
Yudha). Jakarta: EGC