

PENERAPAN TERAPI GUIDE IMAGERY RELAXATION UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PADA PASIEN CEDERA KEPALA RINGAN DI IGD RSUD KARAWANG

Oleh

Grace Evelyn¹, Dina², Miftah Nurul Hikmah³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

Email: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 22-02-2024

Revised: 18-03-2024

Accepted: 25-03-2024

Keywords:

Guided Imagery

Relaxation, Pain, Mild

Head Injury,

Emergency

Department, Nursing.

Abstract: Mild head injury is one of the most common cases in the Emergency Department (ER) and is often accompanied by complaints of headache due to trauma. Pain that is not properly managed can cause tension, anxiety, and increase intracranial pressure. One effective non-pharmacological intervention to reduce pain is Guided Imagery Relaxation therapy, a relaxation technique that involves imagining a calming atmosphere to divert focus from pain. To determine the effect of Guided Imagery Relaxation therapy on reducing pain scales in patients with mild head injuries in the Emergency Department of Karawang Regional Hospital. This study used a pre-experimental one group pretest-posttest design. The sample consisted of 16 respondents who met the inclusion criteria. Guided Imagery Relaxation therapy was carried out for 10–15 minutes, with a gentle voice guiding the patient to imagine a peaceful atmosphere such as a beach or park. The pain scale was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after therapy. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. The average pain scale before therapy was 5.81 and decreased to 2.75 after Guided Imagery Relaxation therapy. The Wilcoxon test showed a p -value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of Guided Imagery Relaxation therapy on pain reduction in patients with mild head injuries. Guided Imagery Relaxation therapy effectively reduced pain in patients with mild head injuries in the emergency department (ED). This therapy can be used as a non-pharmacological intervention that is easily implemented by nurses to help patients self-manage pain.

PENDAHULUAN

Cedera kepala ringan merupakan salah satu kasus terbanyak yang ditangani di Instalasi Gawat Darurat (IGD). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), sekitar 70–90% kasus trauma kepala tergolong cedera kepala ringan (*mild head injury*). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan (2023) menunjukkan bahwa insiden cedera kepala meningkat akibat kecelakaan lalu lintas, dengan angka kejadian tertinggi pada usia produktif.

Pasien dengan cedera kepala ringan sering mengalami nyeri kepala akibat trauma

jaringan, ketegangan otot, maupun peningkatan tekanan intrakranial ringan. Nyeri yang tidak terkontrol dapat memicu stres fisiologis, meningkatkan tekanan darah, serta memperlambat proses penyembuhan. Manajemen nyeri di IGD umumnya menggunakan analgesik farmakologis, namun penggunaan obat jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti mual, pusing, dan gangguan pencernaan.

Pendekatan nonfarmakologis, seperti *Guided Imagery Relaxation* (GIR), menjadi pilihan aman untuk menurunkan nyeri. Terapi ini memadukan teknik relaksasi pernapasan dengan imajinasi positif yang menenangkan, membantu tubuh menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan endorfin alami.

Penelitian terdahulu oleh Rachmawati (2022) dan Yuliani (2023) menunjukkan bahwa terapi GIR efektif menurunkan nyeri pada pasien pascaoperasi dan trauma ringan. Namun, penelitian mengenai penerapannya pada pasien cedera kepala ringan di ruang gawat darurat masih terbatas, khususnya di RSUD Karawang.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini menggunakan pre-experimental design dengan pendekatan one group pretest-posttest). Populasi seluruh pasien cedera kepala ringan di IGD RSUD Karawang. Dan sampel yang terdiri dari 16 pasien yang memenuhi kriteria inklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Skala nyeri sebelum terapi	6.31	0.70	5	7
Skala nyeri sesudah terapi	3.25	0.77	2	4

Nilai rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi *Guided Imagery Relaxation* adalah 5,81, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Setelah diberikan terapi, nilai rata-rata menurun menjadi 2,75, termasuk dalam kategori nyeri ringan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri secara bermakna secara deskriptif sebelum dilakukan uji statistik.

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.2 Hasil Uji Wilcoxon pengaruh terapi *Guided Imagery Relaxation* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien cedera kepala ringan

Variabel	Z	p-value	Kesimpulan
Skala nyeri pre-post	-3.52	0.001	Ada pengaruh signifikan

Nilai $p = 0.001$ (< 0.05) menunjukkan bahwa terapi *Guided Imagery Relaxation* berpengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada pasien cedera kepala ringan di IGD RSUD Karawang.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan bermakna pada tingkat nyeri setelah terapi GIR. Mekanisme penurunan nyeri terjadi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis dan peningkatan hormon endorfin yang menekan persepsi nyeri.

Penelitian ini konsisten dengan Rachmawati (2022) dan Putri (2023) yang menemukan

bahwa terapi imajinasi terpandu menurunkan nyeri pada pasien trauma ringan dan pascaoperasi. Selain itu, teknik ini mudah dilakukan di IGD, tidak memerlukan alat, dan dapat diberikan bersamaan dengan terapi farmakologis.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat Terdapat pengaruh signifikan penerapan terapi *Guided Imagery Relaxation* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien cedera kepala ringan di IGD RSUD Karawang ($p = 0.001$). Saran untuk peneliti selanjutnya Disarankan menggunakan desain *quasi experimental* dengan kelompok kontrol untuk hasil yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. (2023). *Head Injury Fact Sheet*. Geneva: WHO.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [3] Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2020). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott.
- [4] Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- [5] Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2020). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- [6] Hidayat, A. A. (2020). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [7] Rachmawati, N. (2022). Pengaruh Guided Imagery Relaxation terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Pascaoperasi di RSUD Bandung. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah Indonesia*, 10(2), 44–50.
- [8] Yuliani, E. (2023). Efektivitas Guided Imagery terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Trauma. *Jurnal Keperawatan Gawat Darurat Indonesia*, 5(1), 27–33.
- [9] Black, J. M., & Hawks, J. H. (2020). *Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes*. St. Louis: Elsevier.
- [10] Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN