

## **PENERAPAN RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN KANKER SERVIKS**

### ***APPLICATION OF GUIDED IMAGERY RELAXATION TO REDUCE ANXIETY IN CERVICAL CANCER PATIENTS***

**Rosyita Lutfiani<sup>1</sup> Mariyati<sup>2</sup>**  
**Universitas Widya Husada Semarang**  
[rosyitalutfiani@gmail.com](mailto:rosyitalutfiani@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Kanker merupakan suatu penyakit yang tidak menular tetapi membahayakan. Salah satu jenis kanker yang menyebabkan sangat banyak kematian pada penderitanya adalah kanker serviks. Kanker serviks adalah tumor ganas yang tumbuh pada leher rahim atau mulut rahim yang terletak antara uterus dan liang senggama atau vagina. Kanker serviks biasanya menyerang pada wanita yang berusia 35-55 tahun. Pasien yang mengidap kanker serviks biasanya akan mengalami kecemasan. Salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi kecemasan adalah dengan teknik *Guided Imagery*. *Guided Imagery* adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi seseorang secara terbimbing yang dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan dengan mengurangi ketegangan otot. Tujuan studi kasus ini menyusun asuhan keperawatan dalam memberikan teknik relaksasi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks di Yayasan Kanker IZI Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif dengan metode studi kasus rancangan pretest posttest. Subjek dari penelitian ini adalah 2 pasien kanker serviks yang merasakan kecemasan dengan skala 14-20 (kecemasan ringan) dan 21-27 (kecemasan sedang). Hasil studi kasus menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan yang dialami oleh pasien setelah diberikan terapi relaksasi *guided imagery* selama 3 hari sehingga diharapkan kecemasan mengalami penurunan dan keluarga diharapkan bisa menerapkan relaksasi *guided imagery*.

Kata kunci : Kanker Serviks, Kecemasan, Teknik Relaksasi *Guided Imagery*

#### **ABSTRACT**

*Cancer is a disease that is not contagious but dangerous. One type of cancer that causes many deaths in sufferers is cervical cancer. Cervical cancer is a malignant tumor that grows on the cervix or cervix which is located between the uterus and the vagina or vagina. Cervical cancer usually affects women aged 35-55 years. Patients with cervical cancer will usually experience anxiety. One of the non-pharmacological techniques to reduce anxiety is the Guided Imagery technique. Guided Imagery is a technique that uses one's imagination in a guided manner which can provide calm and comfort by reducing muscle tension. The purpose of this case study is to develop nursing care in providing guided imagery relaxation techniques to reduce anxiety in cervical cancer patients at the IZI Cancer Foundation Semarang. This type of research uses a descriptive case study method with a pretest posttest design. The subjects of this study were 2 cervical cancer patients who felt anxiety on a scale of 14-20 (mild anxiety) and 21-27 (moderate anxiety). The results of the case study showed that there was a decrease in anxiety experienced by patients after being given guided imagery relaxation therapy for 3 days so that anxiety was expected to decrease and families were expected to be able to apply guided imagery relaxation.*

*Keyword : Cervical Cancer, Anxiety, Guided Imagery Relaxion*

#### **PENDAHULUAN**

Kesehatan reproduksi merupakan kesehatan yang sangat penting bagi semua orang baik pria maupun wanita yang tidak hanya terbebas dari suatu penyakit sistem reproduksi (WHO, 2015). Salah satu penyakit yang bisa menyerang bagian reproduksi wanita adalah kanker serviks. Kanker merupakan suatu penyakit yang terjadi akibat adanya pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak

normal, berkembang dengan cepat, tidak terkendali dan terus menerus membelah diri (Ariani, 2015).

Kanker serviks adalah tumor ganas yang tumbuh pada leher rahim atau mulut rahim yang terletak antara uterus dan liang senggama atau vagina. Kanker serviks biasanya menyerang pada wanita yang berusia 35-55 tahun (Mukhlisiana Ahmad, 2020). Kanker merupakan suatu penyakit yang tidak menular tetapi membahayakan. Salah satu jenis kanker yang menyebabkan sangat banyak kematian pada penderitanya adalah kanker serviks. Penyakit kanker serviks ini merupakan masalah kesehatan yang sangat penting bagi wanita di seluruh dunia (Eko, 2015).

Kanker serviks merupakan kanker kedua yang sering terjadi pada wanita dengan perkiraan kasus baru sebanyak 604.127 kasus kanker serviks di dunia dan diperkirakan terdapat kematian karena kanker serviks sebanyak 342.000, terdapat sekitar 90% pada negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah rentan terkena kanker serviks pada wanita karena kurangnya pengetahuan tentang kanker serviks dan kurangnya menjaga kebersihan sistem reproduksi. Hampir 99,7% penderita Kanker serviks disebabkan karena terinfeksi *Human Papilloma Virus* (HPV) yang merangsang perubahan perilaku sel epitel serviks, virus ini ditularkan melalui hubungan kontak seksual (WHO, 2022). Kasus kanker serviks mencapai 396.914 kasus dan kematian total sebanyak 234.511 kasus di Indonesia. Banyaknya tingkat kematian pada penderita kanker serviks karena keterlambatan dalam menangani kanker serviks dan kurang menyadari menderita kanker serviks (Cabasag et al., 2022).

Data yang telah didapatkan oleh peneliti di Rumah Singgah Pasien Inisiatif Zakat Indonesia (IZI) Semarang didapatkan data pada bulan Mei sampai bulan Juni terdapat 23 pasien yang mengidap kanker dan nonkanker dengan jumlah pasien kanker serviks sebanyak 4 pasien, kanker payudara sebanyak 2 pasien, kanker (kepala, wajah, dan leher) sebanyak 2 pasien, kanker ovarium sebanyak 1 pasien, kanker pulmo atau paru-paru sebanyak 1 pasien, kanker telinga sebanyak 1 pasien, kanker usus sebanyak 1 pasien, kanker rahim sebanyak 1 pasien, kanker esofagus sebanyak 1 pasien, kanker rectum sebanyak 1 pasien, kanker rahang sebanyak 1 pasien, tumor payudara sebanyak 1 pasien, tumor otak sebanyak 1 pasien, tumor telinga sebanyak 1 pasien, penyumbatan usus sebanyak 1 pasien, down syndrome sebanyak 1 pasien, hidrosefalus sebanyak 1 pasien, dan leukimia sebanyak 1 pasien. Pada kedua responden pasien kanker serviks dengan stadium 3 terdapat gejala dan tanda yang sudah jelas yaitu terdapat pendarahan yang abnormal, keputihan yang tidak normal, dan nyeri pada panggul.

Penderita yang mengetahui bahwa dirinya mengidap kanker serviks biasanya akan mengalami kecemasan dan merasa akan cepat mati dalam keadaan yang menyedihkan. Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang merasa khawatir dan takut akan suatu hal yang belum pasti akan terjadi, kecemasan yang muncul ditandai dengan perasaan tegang dan disertai respon fisik yaitu jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, suara bergetar dan lain sebagainya (Hanifah et al., 2020). Kecemasan adalah perasaan distress psikologis, perasaan cemas, ketakutan, kegelisahan dan khawatir yang merupakan respon normal ketika terjadi suatu hal yang mengancam diri sendiri, respon yang terjadi pada seseorang terhadap suatu masalah yang bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada orang tersebut. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut dan khawatir yang dapat mengancam jiwa terhadap suatu masalah yang

terjadi (Mundakir et al., 2021). Bertambahnya stadium kanker dan kemoterapi merupakan suatu keadaan yang memicu perasaan gelisah, cemas dan takut dengan bayang-bayang proses pengobatan dan perawatan yang panjang serta kematian yang megghantui setiap saat (Sulistyarini et al., 2022).

Beberapa teknik untuk mengurangi kecemasan adalah dengan teknik relaksasi nafas dalam , teknik *Guided Imagery*, teknik hipnosis 5 jari, teknik distraksi, dan lain sebagainya. Salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan adalah dengan teknik *Guided Imagery*. *Guided imagery* adalah teknik relaksasi yang mudah dan sederhana untuk dapat membantu mengurangi stres dengan cepat dan mudah serta mengurangi ketegangan pada seseorang (Prabu & Subhash, 2015). *Guided imagery* adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi terpimpin secara terarah untuk mengurangi kecemasan atau stres. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi dengan menutup kedua mata dan perlahan minta pasien untuk menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan-lahan. Kemudian anjurkan pasien untuk mulai mengosongkan pikiran dan minta pasien untuk memikirkan hal-hal menyenangkan yang membuat pasien nyaman dan merasa tenang (Patasik et al., 2013). Manfaat dari teknik *Guided imagery* yaitu untuk mengurangi kecemasan, tingkat stres, mengurangi rasa nyeri, dan menurunkan insomnia (Prabu & Subhash, 2015).

Penerapan relaksasi *Guided Imagery* dapat menurunkan skala kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi (Sulistyarini et al., 2022). Pembentukan imajinasi yang yang menyenangkan akan diterima oleh berbagai panca indera dan rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus. Bayangan imajinasi yang disukai dan menyenangkan dianggap sebagai sinyal penting yang harus di simpan di dalam otak. Rangsangan yang disukai oleh memori akan dianggap sebagai suatu persepsi dari pengalaman sensori yang sebenarnya, pengalaman sensori tersebut akan merilekskan pikiran dan meregangkan otot-otot sehingga kecemasan yang dirasakan menjadi berkurang (Zees, 2021).

Pasien kanker biasanya mengalami kecemasan sedang dengan ditandai dengan pasien adalah seorang ibu rumah tangga dan sebagai seorang istri pasien merasa perannya yang harus mengurus suami dan anak tidak bisa maksimal, pasien merasa tidak mampu melakukan pekerjaan dengan baik sehingga harus dibantu oleh orang lain, dan pasien memiliki harga diri rendah karena penyakitnya. Kecemasan pada pasien kanker bisa menurun menjadi kecemasan ringan dengan cara memberikan dukungan dan motivasi, menjadi pendengar yang baik, menganjurkan pasien untuk melakukan aktifitas fisik dan mengajarkan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan salah satunya yaitu dengan relaksasi *guided imagery* (Pratiwi et al., 2017).

Peneliti dengan ini ingin mengangkat penelitian terkait dengan penerapan relaksasi *Guided Imagery* untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks sehingga kecemasan yang dirasakan oleh penderita kanker serviks bisa berkurang dengan dilakukannya asuhan keperawatan dengan terapi relaksasi *Guided Imagery*.

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti ingin menggambarkan hasil dari asuhan keperawatan penerapan relaksasi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks melalui studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif. Studi kasus merupakan kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif dan mendalam mengenai suatu program, peristiwa, dan kegiatan baik pada individu,

kelompok, lembaga atau organisasi untuk mendapatkan pengetahuan yang mendalam mengenai peristiwa tersebut dengan menggunakan cara yang sistematis dengan melakukan pengamatan, pengumpulan data, menganalisa informasi, dan melaporkan hasilnya (Rahardjo, 2017).

Metode penulisan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang ada dan lebih menekankan pada data faktual dan data yang disajikan apa adanya tanpa manipulasi (Nursalam, 2014).

Peneliti akan melakukan penelitian di Yayasan Rumah Singgah IZI di Jl. Pusponjolo Tengah X No. 75, Bojongsalam, Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia pada bulan Juni tahun 2023. Penyajian data studi kasus disajikan dalam bentuk narasi dan tabel. Untuk menyajikan data dalam bentuk narasi yaitu pengkajian yang dilakukan pada responden sebelum dan sesudah dilaksanakannya intervensi penerapan terapi relaksasi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan. Peneliti menggunakan metode analisa data deskriptif yaitu rencana dilakukannya observasi yang terjadi setelah adanya perlakuan dana untuk mengetahui adanya penerapan terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker serviks. Penyajian data dalam bentuk tabel yaitu terkait dengan penurunan kecemasan pada pasien kanker serviks sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi *guided imagery*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Penurunan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Guided Imagery

Pasien	Hari	Tindakan Terapi	Skor kecemasan	
			Sebelum	Sesudah
Ny. M	1	Tindakan terapi relaksasi pertama	18	16
	2	Tindakan terapi relaksasi kedua	17	14
	3	Tindakan terapi relaksasi ketiga	14	12
Ny. R	1	Tindakan terapi relaksasi pertama	21	19
	2	Tindakan terapi relaksasi kedua	19	17
	3	Tindakan terapi relaksasi ketiga	16	13

Pada bab ini membahas masalah keperawatan yang muncul pada Ny. M dan Ny. R dengan kecemasan yang berhubungan dengan ancaman terhadap kematian, yang dilakukan penelitian selama 3 hari, dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) merupakan salah satu kuesioner yang terdiri dari beberapa pertanyaan untuk mengukur kecemasan pada pasien kanker serviks. Penilaian kuesioner ini diberikan lima pilihan jawaban yaitu nilai 4 untuk jawaban kecemasan berat sekali, nilai 3 untuk jawaban kecemasan berat, nilai 2 untuk jawaban kecemasan sedang, nilai 1 untuk jawaban kecemasan ringan, nilai 0 jawaban tidak ada kecemasan (Ramadhan, 2023).

Pengkajian pada Ny. M dan Ny. R peneliti menemukan data subjektif yaitu pasien mengatakan cemas dengan penyakitnya dan keadaannya, data objektifnya yaitu pasien tampak tegang, pasien tampak lesu, pasien tampak gelisah. Kecemasan yang ada pada diri seseorang apabila tidak dikontrol dengan baik dapat mengakibatkan terhambatnya pencapaian tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan (Astuti et al., 2015). Kecemasan atau ansietas digambarkan sebagai kondisi mood yang tidak menyenangkan disertai perasaan subyektif tentang ketidakpastian dan ancaman, gejala utama kecemasan yaitu rasa takut dan khawatir (stahl, 2013) dalam (Fitriani et al., 2017). Terdapat 4 tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik (kecemasan sangat berat) (Sari et al., 2020).

Kecemasan bisa terjadi ketika ansietas sistem saraf pusat menerima suatu persepsi ancaman. Persepsi ini akibat adanya rangsangan dari luar dan dalam yang berupa pengalaman masa lalu serta faktor genetik. Kemudian rangsangan dipersepsi oleh panca indra, lalu diteruskan dan direspon oleh sistem saraf pusat dan melibatkan jalur *cortex cerebri-limbic system-reticular activating system-hipotalamus* dan memberikan impuls pada kelenjar hipofise untuk mensekresi mediator hormonal

terhadap sasaran organ yaitu kelenjar adrenal dan kemudian memicu saraf otonom mediator hormonal yang lain sehingga memunculkan gejala kecemasan (Owen, 2016).

Tanda dan gejala yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan yaitu cemas, khawatir, memiliki firasat buruk, takut dengan fikirannya sendiri, dan mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, dan mudah terkejut, takut jika sendirian, namun juga merasa takut saat berada di keramaian, gangguan pola tidur dan mengalami mimpi yang buruk, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot, tulang pendengaran berdengung (tinitus), perasaan berdebar-debar, sesak nafas, mengalami gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya (Putri et al., 2021). Beberapa faktor resiko yang mempengaruhi kecemasan adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, lingkungan, keadaan fisik (Iestari et al, 2021).

Salah satu intervensinya yaitu dengan memberikan teknik nonfarmakologi yang dapat dilakukan oleh peneliti dan keluarga kedua pasien saat merasakan kecemasan yaitu dengan relaksasi *guided imagery*. Adapun salah satu cara untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks yaitu dengan penerapan relaksasi *guided imagery*. *Guided Imagery* adalah teknik yang menggunakan imajinasi seseorang atau individu dengan imajinasi yang terarah untuk menurunkan stres dan kecemasan. Metode ini merupakan suatu teknik untuk mengkaji kekuatan pikiran sadar maupun tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan (Mardiani & Hermawan, 2019).

Pembentukan imajinasi yang menyenangkan akan diterima oleh berbagai panca indera dan rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus. Bayangan imajinasi yang disukai dan menyenangkan dianggap sebagai sinyal penting yang harus di simpan di dalam otak. Rangsangan yang disukai oleh memori akan dianggap sebagai suatu persepsi dari pengalaman sensori yang sebenarnya, pengalaman sensori tersebut akan merilekskan pikiran dan meregangkan otot-otot sehingga kecemasan yang dirasakan menjadi berkurang (Zees, 2021).

Penelitian terhadap terapi relaksasi *guided imagery* yang diberikan kepada 2 pasien yaitu Ny. M dan Ny. R, dalam pemberian terapi relaksasi *guided imagery* kepada 2 pasien tersebut dilakukan dengan cara yang sama yaitu sebelum dilakukan terapi relaksasi *guided imagery* akan dilakukan pengkajian dan pengukuran kecemasan yang sedang dirasakan pasien dengan menggunakan alat ukur kecemasan yang digunakan oleh peneliti adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Teknik relaksasi *guided imagery* dapat dilakukan dengan intensitas 3 kali dalam satu minggu dalam waktu 10-15 menit (Saputri & Rahayu, 2020).

Setelah dilakukan pengkajian dilanjutkan dengan menanyakan pasien ingin melakukan relaksasi *guided imagery* di tempat yang diinginkan pasien dengan posisi pasien nyaman mungkin. Selanjutnya membangun hubungan saling percaya antara pasien dengan peneliti, kemudian meminta pasien memjamkan mata dan meminta pasien untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara perlahan selama 3 kali hingga pasien merasa rileks, setelah itu meminta pasien untuk merilekskan semua bagian tubuhnya. Selanjutnya meminta pasien untuk membayangkan tentang suatu hal yang menyenangkan hingga menimbulkan energi positif dalam diri pasien (misalnya membayangkan berada di tempat yang nyaman bersama orang-orang yang disayang dan perasaan bersyukur dengan segala nikmat), setelah 10-15 menit peneliti menginstruksikan pasien

untuk membuka mata secara perlahan dan menarik nafas dalam secara perlahan. Kemudian menanyakan perasaan pasien dan mengkaji kembali kecemasan yang dirasakan pasien setelah diberikan teknik relaksasi *guided imagery*. Penerapan relaksasi *guided imagery* diberikan pada 2 pasien yang dilakukan 1 kali dalam satu hari selama 10-15 menit selama dalam waktu 3 hari berturut-turut.

Sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi *guided imagery* ini didapatkan hasil pengkajian pada pasien pertama yaitu pada Ny. M di hari pertama dengan skor 18 (kecemasan ringan) dan setelah dilakukan terapi relaksasi *guided imagery* 1 kali dalam sehari dalam waktu 3 hari berturut-turut didapatkan kecemasan menurun dengan skor 12 (tidak ada kecemasan). Sedangkan pada pasien kedua yaitu Ny. R M di hari pertama dengan skor 21 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan terapi relaksasi *guided imagery* 1 kali dalam sehari dalam waktu 3 hari berturut-turut didapatkan kecemasan menurun dengan skor 13 (tidak ada kecemasan).

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa penelitian yang telah dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan 1 kali terapi dalam sehari selama 10-15 menit, dijelaskan bahwa pemberian teknik relaksasi *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan pasien. penurunan tingkat kecemasan pada pasien dikarenakan pasien sudah dapat mengontrol rasa cemas dengan terapi relaksasi yang telah diberikan. Terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada hari pertama hingga hari ketiga pada kedua responden disebabkan karena kedua responden telah melakukan relaksasi *guided imagery* pada saat kecemasan muncul hal ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hidayanti & Kusuma, 2021) yang berjudul “Manajemen Kecemasan dengan Guided Imagery pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi” menyatakan bahwa pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi *guided imagery*. Hal ini dibuktikan juga dengan (Wijayanti, 2018) yang berjudul “Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Di Rsud Patut Patuh Patju Gerung” menyatakan bahwa relaksasi *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Hal ini dibuktikan juga oleh (Zees, 2021) yang berjudul “Efektifitas Terapi Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa” Menyatakan bahwa bahwa relaksasi *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang sedang menjalani hemodialisa.

Dari hasil penerapan relaksasi *guided imagery* didapatkan hasil pada pasien 1 setelah dilakukan implementasi selama 3 hari sebanyak 1 kali dalam sehari yang semula skor kecemasan 18 menjadi 12. Sedangkan pada pasien ke 2 setelah diberikan implementasi selama 3 hari sebanyak 1 kali dalam sehari yang semula skor kecemasan 21 menjadi 13.

Setelah dilakukan terapi relaksasi *guided imagery* sebanyak 1 kali dalam sehari dengan waktu 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut didapatkan kesimpulan terapi relaksasi *guided imagery* mampu menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks dengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang dimana awalnya skor kecemasan pada Ny. M adalah 18 turun menjadi skor kecemasan 12. Pasien mengatakan cemas berkurang dan gelisah sudah membaik dari sebelumnya serta merasa lebih rileks dan tenang. Sedangkan pada Ny. R didapatkan skor kecemasan awal yaitu 21 turun menjadi skor kecemasan 13. Pasien mengatakan cemas berkurang dan gelisah sudah membaik dari sebelumnya serta merasa lebih rileks dan tenang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Peneliti menyusun asuhan keperawatan penerapan relaksasi guided imagery untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks dengan melakukan pengkajian, analisa data, merumuskan diagnosa keperawatan, menyusun rencana intervensi, melakukan implementasi, dan mendapatkan hasil evaluasi yang dilakukan selama 3 hari. Dari hasil pengkajian didapatkan hasil skor kecemasan awal yang sedang dirasakan Ny. M yaitu 18 kemudian setelah diberikan terapi relaksasi guided imagery selama 3 hari skor kecemasan pasien berkurang menjadi 12. Sedangkan pada pasien Ny. R dari hasil pengkajian didapatkan hasil skor kecemasan awal yang sedang dirasakan Ny. M yaitu 21 kemudian setelah diberikan terapi relaksasi guided imagery selama 3 hari skor kecemasan pasien berkurang menjadi 13.

Berdasarkan hasil penelitian penerapan relaksasi guided imagery untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks selama 3 hari dapat disimpulkan bahwa relaksasi guided imagery bermanfaat dan berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk menambah wawasan pengetahuan mahasiswa dan mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang dalam penerapan relaksasi guided imagery untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks, dan diharapkan bisa menjadi pengembangan penelitian selanjutnya dengan disiapkan ruang yang tenang dan tidak ada gangguan

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W., Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Cabasag, C. J., Fagan, P. J., Ferlay, J., Vignat, J., Laversanne, M., Liu, L., Van Der Aa, M. A., Bray, F., & Soerjomataram, I. (2022). Ovarian Cancer Today And Tomorrow: A Global Assessment By World Region And Human Development Index Using Globocan 2020. *International Journal Of Cancer*, 151(9), 1535–1541. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Sewon Ii Kabupaten Bantul - Repository Poltekkesjogja*. (N.D.). Retrieved February 14, 2023, From [Http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/8044/](http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/8044/)
- Fitriani, W., Santi, E., & Rahmayanti, D. (2017). Terapi Bermain Puzzle Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Hematologi Onkologi Anak. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 5(2), 65–74.
- Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Hidayanti, A., & Kusuma, P. D. (2021). Manajemen Kecemasan Dengan Guided Imagery Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Prosiding Diseminasi Hasil Penelitian Dosen Program Studi Keperawatan Dan Farmasi Volume 3 Nomor 1 Bulan Januari Tahun 2021*, 3(1).



- Mardiani, N., & Hermawan, B. (2019). Pengaruh Teknik Distraksi Guidance Imagery Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan. *Jurnal Soshum Insentif*, 2(1), 136–144.
- Mukhlisiana Ahmad, S. S. T. (2020). *Perilaku Pencegahan Kanker Serviks*. Media Sains Indonesia.
- Mundakir, M., Hasanah, U., & Sukadiono, S. (2021). Menurunkan Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-9 Melalui Pendidikan Kesehatan Secara Daring Di Dukuh Sutorejo Kecamatan Mulyorejo. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 600–609.
- Nursalam, D. (2014). *Manajemen Keperawatan" Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Salemba Medika.
- Owen, H. K. (2016). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Di Rsd Dr. Soebendi Jember. *Skripsi. Univeritas Jember*.
- Patasik, C. K., Tangka, J., & Rottie, J. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare Di Irina D Blu Rsup Prof. Dr. Rd Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Prabu, P. K., & Subhash, J. (2015). Guided Imagery Therapy. *Journal Of Nursing And Health Science*, 4(5), 56–58.
- Pratiwi, S. R., Widiyanti, E., & Solehati, T. (2017). Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara Dalam Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2), 167–174.
- Putri, M., Ningsih, R., & Bachri, Y. (2021). Penyuluhan Kesehatan Dan Terapi Generalis (Teknik Relaksasi) Mengurangi Kecemasan Pada Masyarakat Terhadap Covid-19. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 22–25.
- Ramadhan, R. C. (2023). *Sistem Pakar Deteksi Dini Kecemasan Dengan Hamilton Anxiety Rating Scale (Hars) Pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Certainty Factor*. Universitas Tadulako.
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2020). Penurunan Resiko Bunuh Diri Dengan Terapi Relaksasi Guided Imagery Pada Pasien Depresi Berat. *Ners Muda*, 1(3), 165–171.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress Dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Di Masa New Normal. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 2(2), 62–67.
- Sulistiyarini, W. D., Kusuma, A. I., Abdullah, R. S. D., & Siska, E. M. (2022). Implementasi Intervensi Spritual Guided Imagery (Sgi) Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi: Studi Kasus Dan Studi Literatur: The Impact Of Spiritual Guided Imagery (Sgi) Intervention On Anxiety In Ca Mammae Patients Und. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, 8(2), 427–437.
- Wijayanti, G. A. S. P. W. (2018). Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Di Rsud Patut Patuh Patju Gerung. *Nursing Arts*, 12(2), 36–43.

Zees, R. F. (2021). Efektifitas Terapi Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jambura Health And Sport Journal*, 3(1), 32–41.