

Penerapan Teknik *Guided Imagery* untuk Mengurangi Ansietas pada Pasien DM Tipe II

Application Of Guided Imagery Techniques to Reduce Anxiety in Patients with DM Type II

Nabila Intan Angellina¹, Rahayu Winarti²

Universitas Widya Husada Semarang

nabilaintanangelina@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) yaitu kelainan metabolik yang dikarakteristikan adanya peningkatan kadar glukosa darah. Sebagian besar penderita DM tidak menyadari bahwa dirinya menderita penyakit tersebut. Prevelensi di Indonesia meningkat tajam dari 19,5 juta perkiraan 2045 akan menjadi 28,6 juta. Penderita DM umumnya akan mengalami Ansietas yang merupakan penyakit penyerta yang sering muncul pada penyakit DM. Ansietas ini dapat ditangani dengan teknik nonfarmakologi salah satunya yaitu terapi *guided imagery*. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus *one grup pre-post test*. Subjek studi kasus ini dengan kriteria inklusi yaitu pasien DM berusia diatas 30 tahun dengan Ansietas ringan hingga berat dan kriteria eksklusi pasien DM dengan penurunan kesadaran dan komplikasi. Instrumen studi kasus yang digunakan adalah lembar observasi kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan Standar Operasional Prosedur *Guided Imagery*. Hasil Studi Kasus ini ditemukan bahwa ada penurunan tingkat Ansietas pada hari pertama dan hari kedua dengan skor 23 (Ansietas sedang) menjadi 14 (Ansietas ringan) dan 17 (Ansietas ringan) menjadi 9 (tidak ada Ansietas). Setelah dilakukan penerapan teknik *guided imagery* selama 2x dalam seminggu interval 2 hari pelaksanaan maka *guided imagery* efektif menurunkan Ansietas pada pasien DM.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Ansietas, *Guided Imagery*

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disorder characterized by an increase in blood glucose levels. Most people with DM do not realize that they have this disease. Prevalence in Indonesia has increased sharply from 19.5 million estimated in 2045 to 28.6 million. DM sufferers will generally experience anxiety which is a comorbid disease that often appears in DM disease. This anxiety can be treated with non-pharmacological techniques, one of which is guided imagery therapy. The method used is descriptive with a one-group pre-test post-test case study approach. The subject of this case study with the inclusion criteria were DM patients aged over 30 years with mild to severe anxiety and the exclusion criteria were DM patients with decreased consciousness and complications. The case study instruments used were HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire observation sheets and Standard Operating Procedures Guided Imagery. The results of this case study found that there was a decrease in anxiety levels on the first and second day with a score of 23 (moderate anxiety) to 14 (mild anxiety) and 17 (mild anxiety) to 9 (no anxiety). After applying the guided imagery technique for 2x a week at 2-day intervals, guided imagery is effective in reducing anxiety in DM patients.

Keywords: Diabetes Mellitus, Anxiety, *Guided Imagery*

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan kelainan metabolik yang dikarakteristikkan dengan adanya glukosa darah yang melebihi batas normal atau disebut dengan *hiperglikemia*. (PERKENI, 2021). Penyakit ini merupakan penyakit multifaktorial dengan komponen genetik dan lingkungan yang kuat dalam proses timbulnya penyakit tersebut (Kemenkes, 2021a).

DM diklaim *the silent killer* karena penyakit ini bisa berdampak bagi semua organ tubuh serta mengakibatkan banyak sekali macam keluhan dan komplikasi. Penyakit ini ditandai dengan urin yang terasa manis dalam jumlah yang banyak (Bertalina and Purnama, 2016). Ciri ciri

hiperglikemia yang terjal karena kelainan sekresi insulin dan juga kerja insulin keduanya (Yulanda, 2022).

Angka kejadian komplikasi DM merupakan masalah yang penting mendapat perhatian. Kurangnya perhatian dan pengelolaan yang tepat pada pasien diabetes mellitus khususnya pasien dengan luka ulkus dapat mengakibatkan perkembangan penyakit semakin memburuk sehingga penderita menjalani amputasi (Laura *et al.*, 2021).

Permasalahan saat ini terkait penyakit DM adalah pasien tidak mengetahui bahwa dirinya menderita penyakit tersebut dan kurangnya kesadaran terhadap kontrol teratur dan tepat waktu (Kemenkes, 2021b).

Prevalensi DM di Indonesia melonjak drastis dari 19,5 juta kasus dan diperkirakan akan meningkat menjadi sebanyak 28,6 juta orang di tahun 2045. Sementara DM merupakan penyakit tidak menular penyumbang kematian tertinggi. Hal ini didasarkan data kematian tertinggi pada tahun 2019, yaitu 19,4% stroke, 14,4% jantung, 13,5% kanker, dan 6,2% DM (Fatma Bona, 2022).

Penderita DM akan merasakan perubahan pola hidup meliputi kebiasaan makan, perubahan aktivitas, kontrol gula darah serta pengobatan seumur hidup. Selain itu, DM juga mempengaruhi kondisi fisik penderitanya yaitu kelemahan pada fisik dan kemungkinan terjadi resiko kematian. Hal ini memungkinkan adanya pengaruh pada psikologis yaitu Ansietas (Brier and lia dwi jayanti, 2020).

Ansietas disebut penyakit penyerta yang sering muncul pada pasien DM karena pada klien dianggap merupakan suatu penyakit yang mengerikan dan mempunyai dampak negatif yang kompleks terhadap kelangsungan hidup pada individu (PERKENI, 2021). Terdapat terapi nonfarmakologi yang bertujuan untuk mengurangi ansietas yaitu terapi kelompok suportif, terapi SDB (*slow deep breathing*), relaksasi otot progresif, relaksasi gim dan aromaterapi lavender, teknik pernafasan diafragma, terapi music klasik, senam hamil, terapi murotal al-qur'an, SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) dan terapi benson (Susilowati, Pramana and Muis, 2019).

Ansietas yang dialami oleh penderita DM dapat ditangani secara nonfarmakologi yaitu dengan terapi *guided imagery*. Relaksasi *guided imagery* adalah teknik yang dapat menurunkan ansietas dengan cara distraksi mengimajinasikan keadaan atau lingkungan yang menyenangkan dengan melibatkan indera. *Guided imagery* digunakan untuk mengelola koping dengan cara berkhayal sesuatu yang dimulai menggunakan proses relaksasi yaitu klien diminta untuk perlahan-lahan menutup matanya lalu mengatur nafas, kemudian klien dibimbing untuk mengosongkan pikirannya lalu memenuhi pikiran klien menggunakan bayangan suasana hening dan tenang (Laura *et al.*, 2021).

Tujuan dari teknik ini menurut (Friska, 2020) yaitu memelihara kesehatan sehingga mencapai keadaan rileks yang melibatkan semua indera sehingga terbentuk keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa.

Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh penulis pada 2 pasien dengan penyakit DM di Lingkungan Kelurahan Kalibanteng Kidul pada bulan Juni didapatkan hasil wawancara bahwa pasien mengalami ansietas karena kondisi penyakitnya yaitu pasien mengalami gula darah yang sering tinggi, 1 pasien lain mengalami luka pada kaki membuat pasien takut diamputasi dan

akan terjadi komplikasi yang lain. Pasien mengatakan cemas dan tampak gelisah. Kedua pasien mengalami kecemasan ringan hingga sedang.

Menurut (Laura *et al.*, 2021) penelitian menyebutkan bahwa *guided imagery* terbukti efektif untuk menurunkan ansietas pada pasien dengan DM karena *guided imagery* dapat menciptakan bayangan bayangan yang menyenangkan. Faktor yang sangat mempengaruhi ansietas yaitu ketakutan akan komplikasi yang berpotensi akan terjadi.

Hal ini didukung oleh penelitian dari (Susanti and Ristyawati, 2021) yang menunjukkan hasil pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat ansietas pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Bulak Banteng, dimana rata-rata pasien sebelum dilakukan *guided imagery* mengalami tingkat ansietas rendah dan setelah dilakukan terapi *guided imagery* rata-rata pasien tidak memiliki ansietas. Terjadi penurunan tingkat kecemasan pada responden ketika dilakukan terapi *guided imagery* sebanyak 2 kali dalam seminggu.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah kegiatan ilmiah yang dilakukan dengan cara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu aktivitas, perorangan, kelompok, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut (Afifah, I., & Sopiany, 2017).

Jenis metode studi kasus ini dilakukan dengan cara pendekatan asuhan keperawatan dengan ansietas pada pasien diabetes mellitus dengan memberikan teknik *guided imagery*. Instrumen studi kasus yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu menggunakan lembar observasi HARS dan Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik *Guided Imagery*.

Proses pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan pengukuran *pre-post test one grup* melalui wawancara menggunakan kuesioner HARS. Penelitian ini dilakukan selama 2x dalam seminggu dengan interval penelitian 2 hari pelaksanaan. Penyajian data studi kasus disajikan dalam bentuk narasi. Penyajian bentuk narasi adalah pengkajian yang dilakukan sebelum dan sesudah Perencanaan Penerapan teknik *guided imagery*. Peneliti menggunakan metode deskriptif yaitu rencana dilakukannya observasi setelah dilakukannya pengkajian dan untuk mengetahui adanya perubahan tingkat ansietas setelah dilakukan teknik *guided imagery*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus pada pasien DM tipe II dengan ansietas yang dilaksanakan pada 5 Juli dan 8 Juli 2023 di lingkungan Kelurahan Kalibanteng Kidul Kota Semarang. Setelah dilakukan intervensi keperawatan teknik *guided imagery*, maka didapatkan hasil bahwa :

Tabel 1

Pasien	Skor Ansietas		
	<i>Pre-test</i> hari ke 1	<i>Post-test</i> hari ke 1	<i>Post-test</i> hari ke 2
Ny. S	23 (Ansietas sedang)	18 (Ansietas ringan)	14 (Ansietas ringan)

Berdasarkan hasil pada tabel 1 maka menjelaskan bahwa ada penurunan tanda dan gejala ansietas. Pada hari pertama terjadi penurunan skor dari 23 (ansietas sedang) menjadi 18 (ansietas ringan) , kemudian hari kedua menurun menjadi 14 (ansietas ringan)

Tabel 2

Pasien	Skor Ansietas		
	Pretest hari ke 1	Post test hari ke 1	Post test hari ke 2
Ny. P	17 (Ansietas ringan)	14 (Ansietas ringan)	9 (Tidak ada ansietas)

Berdasarkan hasil pada tabel 2 maka terjadi penurunan skor ansietas pada Ny. P yaitu pada hari pertama 17 (ansietas ringan) menjadi 14 (ansietas ringan). Kemudian pada hari kedua menurun menjadi 9 (Tidak ada ansietas).

Tabel 3

Pasien	Skor Ansietas		%
	Hari 1	Hari 2	
Ny. S	23 (Ansietas sedang)	14 (Ansietas ringan)	22,3%
Ny. P	17 (Ansietas ringan)	9 (Tidak ada Ansietas)	16,4%

Hasil menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat ansietas pada kedua pasien dengan Ny. S skor pada hari pertama 23 (Ansietas sedang) menurun menjadi 14 (Ansietas ringan) dengan presentase penurunan 22,3% dengan didapatkan data objektif pasien mengatakan cemas menurun, sudah tidak gelisah dan merasa rileks dengan didapatkan data objektif pasien tampak sudah tidak gelisah dan tenang. Pada responden kedua yaitu Ny. P terjadi penurunan pada hari pertama dengan skor awal 17 (Ansietas ringan) menurun menjadi 14 (Ansietas ringan), pada hari kedua penurunan menjadi 9 (tidak ada Ansietas) dengan presentase 16,4% dengan Ny. P pada hari terakhir dilakukan terapi *guided imagery* mengatakan cemas sudah berkurang dan sudah tidak gelisah dengan didapatkan data objektif pasien tampak rileks.

Tindakan yang diberikan kepada Ny. S dan Ny. P selama 2 hari yaitu yang pertama melakukan pemeriksaan tanda tanda vital dan melakukan pre-test untuk mengetahui tingkat ansietas pada kedua pasien. Jika skor HARS <14 maka dikatakan pasien tidak memiliki ansietas, jika skor mencapai 14 – 20 maka dikategorikan kecemasan ringan, skor 21 – 27 dikategorikan dengan ansietas sedang, 28 –41 dikategorikan dengan ansietas berat, 42 – 56 yaitu ansietas berat sekali.

Menurut Sunaryo dalam (Harlina and Aiyub, 2018), faktor jenis kelamin dan usia mempengaruhi ansietas, seorang laki - laki dewasa memiliki mental yang kuat terhadap satu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Pada responden I dan II berjenis kelamin perempuan, sehingga ansietas mudah terjadi pada kedua responden. Faktor usia mempengaruhi ansietas karena pada responden I berusia 65 tahun dan responden II berusia 59

tahun. Pada pasien II terjadi perubahan yang lebih signifikan dimana ansietas sedang berubah menjadi tidak ada ansietas dikarenakan pada saat dilakukan terapi *guided imagery* responden II bisa lebih kooperatif dalam mengikuti arahan peneliti yang dipengaruhi oleh usia kedua responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Peneliti menyusun Asuhan Keperawatan Penerapan Teknik *Guided Imagery* untuk Mengurangi Ansietas pada Pasien dengan DM Tipe II dengan melakukan pengkajian, analisa data, perumusan diagnosa keperawatan, menyusun rencana keperawatan, melakukan pelaksanaan, lalu mendapatkan hasil melalui evaluasi yang dilakukan selama 2x dalam seminggu dengan interval 2 hari pelaksanaan. Dari hasil pengkajian didapatkan hasil skor awal Ny. S yaitu 23 (Ansietas sedang) menurun menjadi 14 (Ansietas ringan). Sedangkan pada Ny. P skor Ansietas awal 17 (Ansietas ringan) menurun menjadi 9 (tidak ada Ansietas).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut penerapan teknik *guided imagery* untuk mengurangi ansietas pada pasien dengan DM tipe II dapat disimpulkan bahwa terdapat manfaat dan pengaruh dari teknik *guided imagery*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, I., & Sopiany, H.M. (2017) 'Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya', 87(1,2), Pp. 149–200.
- Bertalina, B. And Purnama, P. (2016) 'Hubungan Lama Sakit, Pengetahuan, Motivasi Pasien Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus', *Jurnal Kesehatan*, 7(2), Pp. 329–340. Available At: <https://doi.org/10.26630/jk.v7i2.211>.
- Brier, J. And Lia Dwi Jayanti (2020) 'Penerapan Teknik Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan', 21(1), Pp. 1–9. Available At: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/jkm/article/view/2203>.
- Fatma Bona, M. (No Date) *Kemenkes: 19,5 Juta Orang Indonesia Terkena Diabetes, Berita Satu*. Available At: <https://www.beritasatu.com/lifestyle/999411/kemenkes-195-juta-orang-indonesia-terkena-diabetes> (Accessed: 5 February 2023).
- Friska, A. (2020) *Apa Yang Dimaksud Guided Imagery?*, *Dictio*. Available At: <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-guided-imagery/135566/2>.
- Harlina And Aiyub (2018) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Factors Affecting The Level Of Anxiety In Family Of', 007(3), Pp. 184–192.
- Kemenkes (2021a) *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI*. Available At: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1861/diabetes-mellitus-tipe-2 (Accessed: 5 February 2023).
- Kemenkes (2021b) *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available At: <https://www.kemkes.go.id/article/view/21111600001/blood-sugar-control-for-dm-patient-through-healthy-lifestyle-and-early-detection.html> (Accessed: 5 February 2023).
- Laura, N. *Et Al.* (2021) 'Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Diabetic Foot Ulcer Di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Sentra Medika Cibinong Tahun 2021'.

- PERKENI (2021) 'Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia-2021 Perkeni I Penerbit Pb. Perkeni'.
- Susanti, S. And Ristyawati, R.N.I. (2021) 'The Effect Of Guided Imagery Therapy On The Level Of Anxiety In Patients Of Type 2 Diabetes Mellitus', 01(01), Pp. 14–22.
- Susilowati, T., Pramana, N. And Muis, S.F. (2019) 'Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida', *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 9(3), Pp. 181–186. Available At: <https://doi.org/10.32583/pskm.9.3.2019.181-186>.
- Yulanda (2022) 'Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus', P. 6.