

Pengaruh *Guided Imagery* terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Lansia dengan Asam Urat

Risna Maulidia¹, Ramadhan Putra Satria¹

¹ Universitas Bhamada Slawi, Tegal, Indonesia

Korespondensi: Risna Maulidia

Email: risnamaulida.5170@gmail.com

Alamat: Jln. Cut Nyak Dien No. 16 Kalisapu Slawi Kabupaten Tegal

ABSTRAK

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien lansia dengan asam urat.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analisis dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian adalah pasien lansia dengan asam urat. Data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Data disajikan dalam bentuk naratif dan tabel distribusi frekuensi. Tempat penelitian ini di wilayah kerja Puskesmas Dukuhwaru Kabupaten Tegal.

Hasil: Sebelum diberikan terapi *guided imagery*, skala nyeri pada responden 1 dan 2 yaitu 7 (nyeri berat) dan 6 (nyeri sedang). Setelah diberikan terapi selama 3 hari skala nyeri kedua pasien menurun menjadi 3 (nyeri ringan).

Kesimpulan: Kesimpulannya, *guided imagery* dapat mengurangi rasa sakit bagi penderita asam urat. Pasien dengan asam urat disarankan untuk melakukan terapi *guided imagery* selama 5-10 menit untuk menurunkan skala nyeri.

Kata Kunci: Asam urat, *Guided imagery*, Lansia, Nyeri

Pendahuluan

Di Indonesia banyak kalangan lansia yang mengalami penyakit sendi, salah satunya adalah asam urat (Setiawan, Firmansyah, & Firdaus, 2020). Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan asam urat, dengan mengonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi maka akan membuat kadar asam urat menjadi meningkat. Daging, kepiting, jeroan, polong-polongan merupakan makanan yang mengandung purin tinggi. Batas normal kadar asam urat pada wanita sekitar 2,4 – 5,7 mg/dL, sedangkan pada laki-laki batas normalnya adalah 3,4 – 7,0 mg/dL (Kurniasari & Andayani, 2021; Songgigilan & Kundre, 2019).

Nyeri yang terjadi berulang kali yang dikarenakan adanya penumpukan kristal monosodium urat di sendi merupakan gejala dari penyakit *gout arthritis* (Widiyanto et al., 2020). Pangkal ibu jari kaki, lutut, pergelangan kaki, pergelangan tangan dan siku merupakan

sendi-sendi yang biasanya terjadi penimbunan zat purin kemudian menimbulkan rasa nyeri, jika nyeri tersebut tidak segera ditangani maka akan membawa dampak pada aktivitas fisik sehari-hari misalnya seseorang akan terjadi degradasi pada aktivitas fisiknya (Solechah, Masi, & Rottie, 2016). *Gout arthritis* memiliki keluhan selain nyeri diantaranya adalah terjadi pembengkakan, kemerahan yang disertai hangat, bisa juga disertai dengan panas tinggi dan mudah kelelahan (Widiyanto et al., 2020).

Penyakit *gout* di Indonesia terdapat sekitar 1,6-13,6/100.000 jiwa, penyakit ini mendapati posisi kedua setelah osteoarthritis (Solechah et al., 2016). Sedangkan di Jawa Tengah sebesar 24,3% (Suryani, Sutiyono, & Pistanty, 2021). Menurut data yang didapatkan dari RSUD Kardinah tahun 2007 di Tegal tercatat sebesar 8,7% pada tahun 2008 (Djohari et al., 2015).

Dalam menurunkan skala nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan tindakan nonfarmakologi (Suhanda et al., 2021; Yuda et al., 2021). Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk menangani nyeri yaitu dengan *guided imagery* (imajinasi terbimbing) (Hidayat et al., 2022). Menurunkan tekanan darah, kolesterol, glukosa maupun meningkatkan aktivitas sel merupakan manfaat lain dari terapi *guided imagery*. Terapi ini merupakan suatu relaksasi distraksi yang menyarankan seseorang untuk memfokuskan pikirannya terhadap sesuatu yang menyenangkan sesuai sehingga nyeri yang dirasakan oleh orang tersebut dapat berkurang bahkan hilang (Sumariadi et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lolo & Novianty (2018), yang melakukan *guided imagery* pada klien setelah operasi appendistis, dengan hasil *p value* 0,000 yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *guided imagery* terhadap penurunan nyeri.

Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien lansia dengan asam urat.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus. Subyek studi kasus pada penelitian ini terdiri dari 2 klien lansia yang memiliki riwayat penyakit *gout arthritis* (asam urat), dimana diambil 2 subjek studi kasus yang akan dibandingkan bagaimana pengaruh *guided imagery* pada klien dengan kriteria inklusi klien dengan usia 60 tahun keatas, klien yang memiliki skala nyeri 4-7, klien dengan kadar asam urat tinggi (perempuan >6 mg/dL dan laki-laki >7mg/ dL.) dan klien yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusinya adalah klien yang mengalami gangguan pendengaran dan tidak sadarkan diri. Tempat penelitian ini dilakukan disalah satu daerah yang ada di Kabupaten Tegal yaitu daerah Puskesmas Dukuhwaru. Penelitian ini menggunakan instrumen SOP dan lembar observasi pengukuran skala intensitas nyeri, sedangkan alat ukur untuk intensitas nyerinya menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil

Penelitian ini menggunakan 2 responden yang memiliki riwayat penyakit asam urat dan mengalami keluhan nyeri pada anggota tubuhnya. Pada klien 1 nyeri tersebut terletak pada lutut dan tangan kanannya dengan skala nyeri 7 (nyeri berat), sedangkan klien 2 letak nyerinya pada kaki kiri bagian bawah dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Penelitian dilakukan kunjungan sebanyak 4 kali, sedangkan waktu pemberian terapi dilakukan selama 3 hari dengan durasi 5-10 menit. Pada klien 1 dilakukan pada tanggal 18-21 Januari 2022 sedangkan pada klien 2 dilakukan pada tanggal 19-22 Januari 2022 bertempat di rumah klien masing-masing.

Tabel 1. Skala Nyeri pada Klien 1

Pre Terapi	Respon Setelah Terapi	Post Terapi
7 (Nyeri berat)	Klien mengatakan nyeri yang dirasakan masih terasa sama, karena pada saat membayangkan kurang fokus akibat suasana lingkungan ramai. Klien juga masih meringis dan memegang lutut serta tangannya yang terasa nyeri.	7 (Nyeri berat)
7 (Nyeri berat)	Klien mengatakan nyerinya berkurang dan sangat menikmati saat terapi. Klien merasa seperti sedang berendam air hangat dan kakinya terasa rileks. Klien tampak rileks dan jarang memegang lutut dan tangannya yang merasa nyeri.	6 (Nyeri sedang)
6 (Nyeri sedang)	Klien mengatakan rasa nyerinya berkurang dan merasa seperti berada di pantai bersama keluarganya karena mendengar suara ombak sehingga membuat menjadi tenang serta fokus pada bayangannya. Klien juga sudah tidak memegang lutut dan tangannya lagi.	3 (Nyeri ringan)

Tabel 2. Skala Nyeri pada Klien 2

Pre Terapi	Respon Setelah Terapi	Post Terapi
6 (Nyeri Sedang)	Klien mengatakan nyeri dikakinya masih terasa sama karena pada saat terapi posisi duduknya tidak nyaman sehingga kurang fokus. Klien tampak masih meringis menahan rasa nyeri dikaki kirinya dan sering memegang kaki kirinya.	6 (Nyeri Sedang)
6 (Nyeri Sedang)	Klien mengatakan rasa nyeri menjadi berkurang dan pada saat terapi sangat menikmati suara air terjun sehingga dapat membuat lupa dengan rasa nyerinya. Klien juga tampak jarang memegang kaki yang terasa nyeri.	5 (Nyeri Sedang)
5 (Nyeri Sedang)	Klien mengatakan nyeri dikakinya berkurang menikmati suara musik ombak. Sedangkan respon objektifnya adalah klien tampak tidak memegang kaki yang sebelumnya merasa nyeri.	3 (Nyeri Ringan)

Pembahasan

Asam urat merupakan penyakit sendi yang dapat mengganggu aktivitas seseorang karena adanya nyeri yang terjadi pada sendi sehingga akan terasa sakit jika digerakkan (Patyawargana & Falah, 2021). Nyeri tersebut dapat dikontrol dengan menggunakan salah satu tindakan nonfarmakologi yaitu dengan terapi *guided imagery* (imajinasi terbimbing).

Pada *guided imagery*, seseorang akan membuat suatu bayangan dalam pikirannya, kemudian fokus pada bayangan tersebut sehingga secara bertahap akan merasakan rasa nyerinya berkurang. Rangsangan yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin. Pelepasan endorfin ini menghambat transmisi neurotransmitter tertentu yang menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Terapi ini menggunakan sebuah cerita atau narasi agar dapat mempengaruhi pikiran seseorang serta menuntun dalam membayangkan sesuatu yang membuatnya bahagia untuk membawa respon fisik yang diinginkan (Ayu, 2017).

Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian Novarenta (2013) dengan judul “*Guided imagery* untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi”, terletak pada instrumen yang digunakan, pada penelitian tersebut menggunakan *numeric pain distress scale*, sedangkan pada penelitian ini menggunakan *Numaric Rating Scale* (NRS) dan dicatat dalam lembar observasi. NRS sering digunakan dalam melakukan pengukuran skala nyeri karena instrumen tersebut menggunakan skor sederhana yang mudah dipahami sehingga mudah juga dalam melakukan penilaiannya.

Faktor yang dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri bukan hanya dengan *guided imagery* saja, akan tetapi didampingi dengan faktor lain yaitu dengan posisi yang benar dan nyaman, lingkungan serta pikiran harus tenang agar klien dapat fokus pada saat melakukan imajinasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh salah satu peneliti, dimana responden diposisikan pada tempat yang nyaman serta lingkungan yang tenang maka akan menghasilkan penurunan nyeri secara realita (Yuhbaba & Megawati, 2015).

Pada pemberian terapi hari pertama tidak terdapat perubahan skala nyeri pada kedua klien, pada klien 1 disebabkan lingkungan kurang tenang akibatnya klien kurang fokus. Pada klien 2 juga nyeri yang dirasakan tidak berkurang karena posisi klien kurang nyaman, sehingga peneliti mengkombinasikan terapi *guided imagery* dengan musik relaksasi suara air terjun dan suara ombak untuk memfokuskan pikiran klien serta memposisikan klien dengan tepat.

Kesimpulan

Kesimpulannya adalah bahwa terdapat pengaruh dalam penerapan terapi *guided imagery* terhadap penurunan skala nyeri pada pasien lansia dengan asam urat. Meskipun terdapat penurunan skala nyeri pada kedua klien, harus diperhatikan pada lingkungan maupun posisi klien agar klien pada saat terapi dapat fokus pada bayangannya. Bagi klien dengan keluhan nyeri baik asam urat maupun nyeri lainnya diharapkan dapat melakukan terapi *guided imagery* secara mandiri di rumah ketika nyeri muncul. Bagi peneliti lain diharapkan terdapat pengembangan dalam penerapan terapi *guided imagery* selanjutnya agar lebih efektif.

Daftar Pustaka

1. Ayu, N. M. S. (2017). Efektifitas terapi audio recorded guided imagery dengan nafas dalam terhadap penurunan nyeri pasien pasca operasi fraktur. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 725–739.
2. Djohari, M., Paramitha, R., Tinggi, S., Riau, I. F., Kamboja, J., Baru, S., ... Fajar, Y. (2015). Efektivitas rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) terhadap penurunan kadar asam urat dalam darah mencit putih jantan. *Pharmacy*, 12(02), 176–185.
3. Hidayat, N., Kurniawan, R., Sandi, Y. D. L., Andarini, E., Firdaus, F. A., Ariyanto, H., ... Setiawan, H. (2022). Combination of Music and Guided Imagery on Relaxation Therapy to Relief Pain Scale of Post-Operative Patients. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8(2).
4. Kurniasari, F., & Andayani, P. (2021). Penerapan algoritma genetika untuk menghitung biaya optimal komposisi bahan makanan pada penderita uric acid, 11(September), 6–13. <https://doi.org/10.34010/jati.v11i2>
5. Lolo, L. L., & Novianty, N. (2018). Pengaruh pemberian guided imagery terhadap skala nyeri pada pasien post operasi Appendisitisi hari pertama di RSUD Sawerigading Kota Palopo tahun 2017. *Fenomena Kesehatan*, 01(01), 20–25.
6. Novarenta, A. (2013). Guided imagery untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi, 01(02), 179–190.
7. Patyawargana, P. P., & Falah, M. (2021). Pengaruh rebusan daun salam terhadap

- penurunan kadar asam urat pada lansia: literarure review. *Healthcare Nursing Journal*, 3(1), 47–51. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v3i1.1097>
8. Setiawan, H., Firmansyah, A., & Firdaus, F. A. (2020). Studi Kasus Penggunaan Hot Ginger Compress Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Arthritis Rheumatoid. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(2), 24–28.
 9. Solechah, N., Masi, G., & Rottie, J. (2016). Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 3–4.
 10. Songgigilan, A. M. G., & Kundre, R. (2019). Hubungan pola makan dan tingkat pengetahuan dengan kadar asam urat dalam darah pada penderita gout arthritis di Puskesmas Ranotana Weru. *Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru*, 7(1), 1–8.
 11. Suhandi, Setiawan, H., Ariyanto, H., & Oktavia, W. (2021). A Case Study: Murotal Distraction to Reduce Pain Level among Post-Mastectomy Patients Suhandi1,. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(3), 325–331. <https://doi.org/http://doi.org.10.35654/ijnhs.v4i3.461> Abstract.
 12. Sumariadi, S., Simamora, D., Nasution, L. Y., Hidayat, R., & Sunarti, S. (2021). Efektivitas penerapan guided imagery terhadap penurunan rasa nyeri pasien gastritis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 199–206. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i1.389>
 13. Suryani, Sutiyono, & Pistanty, M. A. (2021). Pengaruh pemberian kompres larutan jahe terhadap nyeri asam urat di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 17–25.
 14. Widiyanto, A., Pradana, K. A., Hidayatullah, F., Atmojo, J. T., Putra, N. S., & Fajriah, A. S. (2020). Efektifitas kompres hangat daun kelor terhadap nyeri asam urat pada lansia di desa Kenteng, Nogosari, Boyolali. *Avicenna : Journal of Health Research*, 3(2), 103–113. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v3i2.422>
 15. Yuda, H. T., Malik, A. A., Widiyanti, W., & Padilah, N. S. (2021). Heat Compress to Reduce Chronic Pain in Hepatoma Patients. *Genius Journal*, 2(2), 34–40.
 16. Yuhbaba, Z. N., & Megawati. (2015). Pengaruh teknik distraksi imajinasi terbimbing melalui refleksi warna hijau dalam mengatasi nyeri pada lansia dengan penyakit reumatik di PSLU Kasian Kabupaten Jember, 5(1), 373–381.