

## Metode *Guided imagery* sebagai Terapi Non-Farmakologi dalam Menurunkan Kecemasan Penderita Kanker

Resa Yolanda<sup>a</sup>, Ratna Wirawati Rosyida<sup>a\*</sup>, Widodo<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author: [newratna.rosyida@gmail.com](mailto:newratna.rosyida@gmail.com)

### Abstract

**Introduction:** Cancer is a dangerous and deadly non-communicable disease in the world. In 2020 there were 19.2 million new cases with a death rate of 9.9 million deaths. One of the recommended treatments for cancer patients is chemotherapy which is useful for killing cancer cells. Cancer patients undergoing chemotherapy will experience both physical and psychological side effects during chemotherapy, for example, anxiety. The non-pharmacological technique that can be used to reduce anxiety is guided imagery. This aim to identify the effect of guided imagery non-pharmacological therapy on reducing anxiety in cancer patients. **Methods:** this study used the literature review method. Searching strategy used PICOS framework and databases PubMed, Google Shoolar, Science Direct in 2018-2023. **Results:** total 10 articles reviewed, 4 articles from national journal, and 6 articles from international journal, all of respondents were >18 y.o, breast cancer (n=3), ovary cancer ((n=4), head-neck cancer (n=1), and remain articles were unclear. **Conclusion:** Guided imagery non-pharmacological therapy has proven effective in reducing anxiety in cancer patients undergoing chemotherapy.

**Keywords:** Anxiety, Cancer, Guided imagery

### Abstrak

**Latar belakang:** Pasien kanker yang menjalani kemoterapi akan mengalami efek samping baik fisik maupun psikologis selama menjalani kemoterapi contohnya yaitu kecemasan. Salah satu teknik non-farmakologis yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan dengan metod eyang sederhana yaitu *guided imagery*. Banyak penelitian yang telah membuktikan efek *guided imagery* pada kecemasan pasien kanker, namun kajian literatur tentang *guided imagery* masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan bukti-bukti pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan pasien kanker. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode literature review. Pencarian menggunakan PICOS framework di database : PubMed, Google Shoolar, Science Direct tahun 2018-2023. Hasil: didapatkan total 10 artikel, 4 artikel dari jurnal nasional dan 6 artikel dari jurnal internasional. Semua responden di artikel adalah perempuan, mengalami kanker payudara (n=3), kanker ovarium (n=4), kanker kepala-leher (n1), dan sisanya tidak dijelaskan spesifik. Kesimpulan: Terapi non-farmakologis *guided imagery* terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

**Kata kunci:** Imajinasi terbimbing, Kanker, Kecemasan

## PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit tidak menular yang berbahaya dan mematikan di dunia. Pada tahun 2020 terdapat 19,2 juta kasus baru dengan angka kematian sebesar 9,9 juta kematian. Kanker payudara menempati posisi pertama dengan 2,2 juta (11,7%) kasus di seluruh dunia, sedangkan kanker paru merupakan penyebab kematian tertinggi dengan kasus sebesar 18,0% kematian. Di Asia, jumlah kasus baru kanker pada tahun 2020 yaitu sejumlah 9,5 juta kasus dengan jumlah kematian sebanyak 5,8 juta kasus. Kanker paru-paru menempati posisi pertama dengan 1,3 juta kasus (13,8%) serta menjadi penyebab kematian tertinggi dengan 1,1 juta kasus (19,2). Angka kasus baru kanker di Indonesia pada tahun 2020 yaitu 396,9 ribu kasus dengan angka kematian sebesar 234,5 ribu kasus. Kanker payudara menempati posisi pertama dengan kasus sebanyak 65,8 ribu (16,6%) kasus (WHO, 2020).

Prevalensi pasien kanker berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk di Jawa Tengah semua jenis umur dari 1-14 tahun sebesar 8,06%, 15-44 tahun sebesar 87,83%, umur 45-64 tahun sebesar 85,15%, usia 65-74 tahun sebanyak 34,42% dan diatas umur 75 tahun sebesar 21,08%. Sedangkan menurut jenis kelamin pada laki-laki sebesar 0,92% dan pada perempuan sebesar 3,27% (Litbangkes, 2018). Di Surakarta prevalensi kanker mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu dari 1,2% meningkat menjadi 2,9%. Hasil pemeriksaan dini kanker payudara juga mengalami peningkatan dari 2,1% menjadi 3,6% (Kementerian Kesehatan, 2019).

Salah satu pengobatan yang dianjurkan bagi pasien kanker yaitu kemoterapi yang berguna untuk membunuh sel-sel kanker (Pamungkas et al., 2023). Pasien kanker yang menjalani kemoterapi akan mengalami efek samping baik fisik maupun

psikologis selama menjalani kemoterapi (Hidayanti & Kusuma, 2021). Dampak fisik dari kemoterapi yaitu rasa lelah, lesu, kerontokan rambut, mual muntah, mukositis rongga mulut, gangguan sumsum tulang belakang, kemandulan, gangguan menstruasi dan gangguan pada organ lain. Sedangkan dampak psikologis yang timbul yaitu kecemasan mulai dari ketika didiagnosis, selama pengobatan, selama perawatan bahkan saat masa penyembuhan sehingga dapat menimbulkan keinginan untuk mati/meninggal (Hermanto et al., 2020). Penanganan kecemasan dapat menggunakan teknik farmakologis dan nonfarmakologis (Arifuddin et al., 2018). Teknik non farmakologis menggunakan obat-obatan sedangkan teknik non farmakologis merupakan teknik yang menggunakan tindakan (Hidayanti & Kusuma, 2021).

Saat ini penggunaan terapi nonfarmakologis telah banyak dikembangkan dan digunakan untuk mengatasi kecemasan yang di karenakan kemoterapi yang salah satunya dengan *Guided imagery*. *Guided imagery* merupakan salah satu teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk membantu pasien dengan cara mengalihkan perhatian seseorang dari penyakit, efek samping yang ada, pikiran negatif, serta emosi. Teknik *guided imagery* dimulai dengan meminta pasien untuk menutup mata secara perlahan dan meminta pasien untuk menarik nafas dalam kemudian menghembuskannya perlahan (Chandra Kristianto, Patasik Jon, 2013). Lalu pasien dianjurkan untuk mengosongkan pikirannya dan diminta untuk memikirkan memikirkan hal-hal yang menarik dan indah sehingga menyebabkan sekresi endorfin ke seluruh tubuh. Efek dari pelepasan endorfin yaitu meningkatkan rasa damai, mengurangi stres, dan pada akhirnya akan membuat perasaan menjadi senang, sehingga berdampak pada penurunan kecemasan pasien kanker selama

kemoterapi (Wulandari & Nurachmah, 2022) (Amir et al., 2022) (Kugali & Natekar, 2020). Telah terdapat sejumlah penelitian mengenai *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker, namun bukti kajian literatur yang membahas penelitian tersebut masih terbatas. Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan suatu studi kajian literatur terhadap artikel yang meneliti tentang pengaruh *guided imagery* terhadap kecemasan pasien kanker.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *literature review* yang bertujuan untuk memperdalam, mengembangkan dan mengeksplorasi hasil tinjauan berdasarkan topik atau permasalahan tertentu. Sumber database penelitian yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan *database* antara lain : Pubmed, Google Scholar, dan ScienceDirect mulai tahun 2018-2023. Peneliti menentukan kriteria inklusi dan eksklusi seperti pada tabel 1.

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<b>Populasi</b>	Pasien kanker yang mengalami kecemasan	-
<b>Intervensi</b>	<i>Guided imagery</i>	<i>Kombinasi Guided imagery dan terapi lain</i>
<b>Comparasion</b>	-	-
<b>Outcomes</b>	Level kecemasan	-
<b>Times</b>	2018-2023	-
<b>Bahasa</b>	Inggris dan Indonesia	-

Pengumpulan data pada tinjauan literatur ini dengan proses pencarian atau penelusuran sumber artikel sesuai dengan tujuan. Pencarian bukti mengikuti *flowchart*

pada gambar 1. Kata kunci yang digunakan adalah *guided imagery AND anxiety AND cancer* dari tahun 2018 – 2023. Artikel yang telah dipilih sejumlah 10 disimpulkan dalam sebuah analisis dan ekstraksi, kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan artikel meliputi peneliti, tahun terbit, judul penelitian, metode penelitian, ringkasan hasil atau temuan dan *level evidence practice*. Ringkasan artikel tersebut dimasukkan ke dalam tabel sesuai format.

## HASIL

Dalam literature review ini didapatkan 10 artikel publikasi, 4 (40%) jurnal nasional dan 6 (60%) jurnal internasional. Empat jurnal berasal dari Google Scholar, 4 jurnal berasal PubMed dan 2 jurnal berasal dari ScienceDirect. Secara keseluruhan, setiap artikel membahas tentang pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan pasien kanker berusia >18 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

*Karakteristik reponden (usia dan jenis kelamin)*

Dari artikel yang didapatkan, rata-rata usia responden >18 tahun (100%, n=10) dan rata-rata berjenis kelamin perempuan (100%, n=10)

*Penyakit kanker*

Dari 10 artikel yang diteliti terdapat berbagai macam jenis kanker yang dibahas yaitu 3 artikel membahas kanker payudara (30%, n=3), 4 artikel membahas kanker ovarium (40%, n=4), 1 artikel membahas kanker kepala dan leher (10%, n=1) dan 2 artikel lainnya tidak menyebutkan secara spesifik jenis kanker yang diderita (20%, n=2).

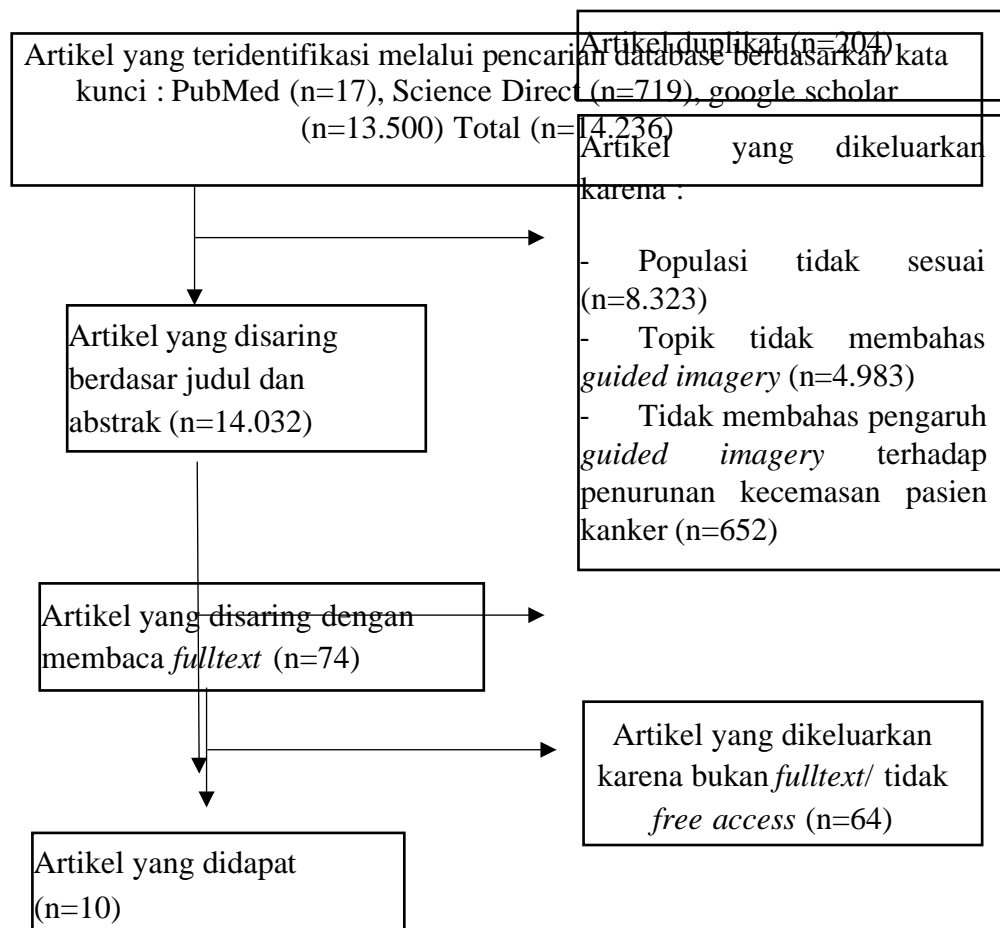
*Terapi kanker*

Terapi kanker yang dilakukan adalah terapi kemoterapi. Terapi kemoterapi yang dilakukan merupakan kemoterapi lanjut

(20%, n=2) dan 8 artikel lainnya tidak menyebutkan secara spesifik kemoterapi apa yang dilakukan oleh pasien (80%,n=8).

### *Guided imagery*

Terapi *guided imagery* yang digunakan ada 2 macam yaitu pemberian audio 20 menit



**Gambar 1. Flowchart**

(90%, n=9) ada juga pemberian gambar melalui laptop (10%, n=1).

### *Kecemasan*

Kecemasan yang dialami pasien kanker beragam yaitu kecemasan ringan (10%, n=1),

kecemasan sedang (80%, n=8) dan kecemasan berat (10%, n=1)

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil literatur dari 10 artikel, dapat dijelaskan bahwa terapi non-farmakologis *guided imagery* terbukti efektif dapat menurunkan kecemasan pasien kanker.

### *Faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien kanker*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu usia dan jenis kelamin. Usia adalah gejala kecemasan yang terkait secara signifikan pada pasien kanker. Demikian pula, usia dikaitkan dengan kondisi, peserta berusia 18 tahun ke atas dibandingkan mereka yang berusia di bawah 18 tahun. Peserta yang lebih muda (<18 tahun) lebih mudah mengalami gejala kecemasan selama menjalani kemoterapi dibandingkan peserta dibawah 18 tahun (Faruqi et al., 2021). Kemudian, faktor yang lainnya yaitu jenis kelamin. Jenis kelamin laki-laki secara signifikan dikaitkan dengan skor yang lebih tinggi dalam skala kecemasan, ini sejalan dengan perempuan yang menunjukkan tingkat konsultasi kesehatan mental yang lebih tinggi daripada laki-laki. Mendapatkan konsultasi lebih sering pada wanita membuat mereka lebih siap menghadapi penyakit. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, kecemasan berat pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria (Mahdizadeh et al., 2019).

### *Prosedur Guided Imagery*

*Guided imagery* merupakan salah satu teknik yang menggunakan imajinasi

seseorang untuk membantu pasien dengan cara mengalihkan perhatian seseorang dari penyakit, efek samping yang ada, pikiran negatif, serta emosi. Teknik *guided imagery* dimulai dengan meminta pasien untuk menutup mata secara perlahan dan meminta pasien untuk menarik nafas dalam kemudian menghembuskannya perlahan (Sulistyarini et al., 2022). Lalu pasien dianjurkan untuk mengosongkan pikirannya dan diminta untuk memikirkan memikirkan hal-hal yang menarik dan indah sehingga menyebabkan sekresi endorfin ke seluruh tubuh. Efek dari pelepasan endorfin yaitu meningkatkan rasa damai, mengurangi stres, dan pada akhirnya akan membuat perasaan menjadi senang, sehingga berdampak pada penurunan kecemasan pasien kanker selama kemoterapi (Chandra Kristianto, Patasik Jon, 2013) (Kugali & Natekar, 2020).

### *Pengaruh Guided Imagery terhadap Kecemasan*

*Guided imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap skor kecemasan pasien kanker (Renidayati, 2019). Dalam pelaksanaannya penelitian ini menggunakan *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) untuk menilai tingkat kecemasan pasien. Intervensi dilakukan selama 2 minggu dengan semua peserta studi akan diberikan pemutar MP3 yang dimuat sebelumnya dengan file audio citra terpandu yang akan diizinkan untuk disimpan sebagai bagian dari partisipasi studi (Kolva et al., 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sulistyarini et al., 2022) dimana pada kelompok intervensi didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi nilai sedang lalu setelah intervensi nilai

kecemasan turun menjadi rendah. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu dimana seseorang menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal itu berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang dan membuat perasaan menjadi tidak nyaman (Sulistyarini et al., 2022). Kecemasan yang dialami setiap pasien tentunya berbeda-beda, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan padasetiap pasien yaitu usia dan jenis kelamin (Harlisa et al., 2021). Kecemasan pada pasien kanker tersebut dapat diatasi dengan menggunakan terapi non-farmakologis salah satunya yaitu *guided imagery*.

*Guided imagery* pada dasarnya mengarahkan diri sendiri untuk berfikir dan berimajinasi secara positif sehingga merangsang serotonin untuk mengeluarkan zat kimiawi yang bersifat menyenangkan sehingga menurunkan kecemasan dan dapat menurunkan respon simpatik terhadap stress dan membantu proses penyembuhan diri sendiri (*self healing*). *Guided imagery* juga merangsang kelenjar pituitary untuk menghasilkan hormon endorphen yang meimbulkan efek bahagia, senang bagi pasien (Hidayanti & Kusuma, 2021). Seseorang yang mengalami kecemasan seringkali terfokus pada pemikiran negatif, perasaan takut dan khawatir terhadap hal yang terjadi dimasa yang akan datang tanpa alasan yang jelas (Sulistyarini et al., 2022). Pada *guided imagery*, partisipan diminta untuk berfokus pada pengalaman yang menyenangkan serta melibatkan indera untuk ikut merasakan keindahan tersebut. Dengan membayangkan waktu dan tempat favorit dalam semua semua keindahannya Yolanda, Resa. Metode *Guided imagery* sebagai Terapi Non-Farmakologi...

dengan menggunakan seluruh indra, hal itu dapat menghasilkan respon emosional yang positif sebagai distraksi yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari suatu ketidaknyamanan (Wulandari & Nurachmah, 2022). Relaksasi dengan teknik *guided imagery* akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman. Dengan melakukan nafas dalam secara perlahan, tubuh akan menjadi lebih rileks. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopiomelano-cortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Kelenjar pituitary juga menghasilkan endorphen sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Sulistyarini et al., 2022).

## KESIMPULAN DAN SARAN

*Guided imagery* menjadi salah satu alternatif yang mudah diaplikasikan untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker. Perawat mempunyai peran dalam memandu pasien melakukan *guided imagery* untuk mengurangi kecemasan yang dialami pasien. beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mendapatkan manfaat dari *guided imagery* antara lain karakteristik pasien (usia, jenis kelamin), instrumen untuk mengevaluasi kecemasan (HADS), dan prosedur melakukan *guided imagery* yang dipandu oleh perawat yang memahami prosedurnya. *Guided imagery* dapat dipertimbangkan sebagai modalitas yang mudah diaplikasikan untuk menurunkan kecemasan pasien kanker

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., Saleh, A., Journal), S. S.-N., & 2022, U. (2022). Guided Imagery to Improve Mental Health in Cancer Patients with Chemotherapy: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 8(1).
- Arifuddin, Y. W., Yanuar, A., & Pamungkas, F. (2018). *The Effect of Ruqyah Syar' iyyah Therapy on Anxiety, Stress and Depression Among Health Science Students. 1.*
- Chandra Kristianto, Patasik Jon, T. J. R. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post. *Agustus*, 1.
- Faruqi, F., Ruddy, K. J., & Blackmon, S. (2021). Integrative Approaches to Minimize Peri-operative Symptoms. *Current Oncology Reports*, 23(6), 73. <https://doi.org/10.1007/s11912-021-01051-9>
- Harlisa, N., Wulandari, A. N., & ... (2021). Studi Literatur: Manajemen Kecemasan dengan Guided Imagery dan Musik pada Pasien Kanker Ovarium yang Menjalani Kemoterapi. ... *Volume 3 Nomor ...*, 3, 82–90.
- Hermanto, A., Sukartini, T., & Esti, Y. (2020). *Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi: 11(6)*, 334–337.
- Hidayanti, A., & Kusuma, P. D. (2021). Manajemen Kecemasan Dengan Guided Imagery Pada Anxiety Management With Guided Imagery in Breast. *Keperawatan*, 3, 40–50.
- Kementerian Kesehatan. (2019). *Profil Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf>
- Kolva, E., Karam, S. D., Carr, A. L., Roberts, S., Torkko, K., Lanning, R., & Cox-Martin, E. (2022). Guided imagery for treatment (GIFT): protocol of a pilot trial of guided imagery versus treatment as usual to address radiotherapy-related distress in head and neck cancer. *Pilot and Feasibility Studies*, 8(1), 199. <https://doi.org/10.1186/s40814-022-01134-9>
- Kugali, S. N., & Natekar, D. S. (2020). Best Remedy: Effective and Safe Therapy as Guided Imagery in Cancer Patients. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(7), 846–850. <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v11i8.10907>
- Litbangkes. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*. In Kementerian Kesehatan RI. <https://balitbangda.surakarta.go.id/e-litbang/>
- Mahdizadeh, M. J., Tirgari, B., Abadi, O. S. R. R., & Bahaadinbeigy, K. (2019). Guided imagery: Reducing anxiety, depression, and selected side effects associated with chemotherapy. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 23(5), E87–E92. <https://doi.org/10.1188/19.CJON.E87-E92>
- Pamungkas, A. Y. F., Budi, Y. S., Seftianingtyas, W. N., Salanti, P., Devi, T. E. R., Muningsgar, M., Hakiki, M.,

Amin, M. Al, Rahmawati, A. N.,  
Handayani, P. A., & Rudiyanto, R.  
(2023). Family support and coping  
strategies among female inmates: a cross-  
sectional study in penitentiaries.  
*Healthcare in Low-Resource Settings*.  
<https://doi.org/10.4081/hls.2023.11736>

Renidayati. (2019). *Penurunan Sres  
Klien CA Mamae Melalui Guided  
Imagery Relaxation dan Family  
Psichoeducation Theraphy*. XIII(2), 120–  
125.

Sulistyarini, W. D., Suyatmi, Indra  
Kusuma, A., Dwiyantri Abdullah, R. S., &  
Mia Siska, E. (2022). Implementasi  
Intervensi Spritual Guided Imagery (Sgi)  
Terhadap Kecemasan Pada Pasien  
Kanker Payudara Yang Menjalani  
Kemoterapi: Studi Kasus Dan Studi  
Literatur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan  
(Scientific Journal of Nursing)*, 8(2),  
427–437.  
<https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1178>

WHO. (2020). *International Agency for  
Research on Cancer*. WHO Chronicle.  
<https://www.iarc.who.int/>

Wulandari, F., & Nurachmah, E. (2022).  
*Efektivitas Intervensi Relaksasi Imaginasi  
Terbimbing Terhadap Penurunan  
Kecemasan dan Nyeri pada Pasien  
Paliatif Journal of Pharmaceutical and  
Health Research*. 3(3), 106–111.  
<https://doi.org/10.47065/jharma.v3i3.285>

1