

Edukasi dan Pendampingan Penerapan Relaksasi Guided Imagery pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Al-Barokah Rumah Sakit Islam Purwokerto

Jiryan Aisy Ali*¹, Rahmaya Nova Handayani², Feti Kumala Dewi³

^{1,2} Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

³ Program Studi Keperawatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

e-mail: jiryanaisya@gmail.com

Abstrak

Pasien post sectio caesarea kerap mengalami nyeri yang dapat menghambat mobilisasi dan memperlambat proses pemulihan. Di Rumah Sakit Islam Purwokerto, teknik relaksasi guided imagery belum dimanfaatkan secara optimal sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis sehingga dipilih sebagai materi edukasi dan pendampingan kepada pasien. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pasien mengenai teknik guided imagery serta mendampingi penerapannya dalam mendukung pengelolaan nyeri pada 30 pasien post sectio caesarea. Metode pelaksanaan meliputi edukasi menggunakan media audiovisual, praktik guided imagery selama ± 15 menit, serta evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test serta Numeric Rating Scale (NRS). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta dengan nyeri sedang menurun dari 25 orang (83,3%) menjadi 3 orang (10,0%), sedangkan peserta dengan nyeri ringan meningkat dari 5 orang (16,7%) menjadi 27 orang (90,0%). Pengetahuan peserta juga mengalami peningkatan, ditunjukkan oleh peserta dengan kategori pengetahuan kurang yang menurun dari 27 orang (90,0%) sebelum edukasi menjadi 4 orang (13,3%) setelah edukasi, sementara kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 26 orang (86,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai teknik guided imagery disertai perbaikan tingkat nyeri setelah mengikuti edukasi dan praktik. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung penerapan manajemen nyeri nonfarmakologis pada pasien post sectio caesarea.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Guided Imagery, Nyeri, Post sectio caesarea, Terapi Komplementer

Abstract

Post-caesarean section patients frequently experience pain that may hinder mobilization and delay the recovery process. At Purwokerto Islamic Hospital, the guided imagery relaxation technique had not been optimally utilized as part of non-pharmacological pain management; therefore, it was selected as the focus of patient education and assistance. This community service program aimed to improve patients' knowledge of the guided imagery technique and assist its implementation to support pain management among 30 post-caesarean section patients. The program consisted of health education using audiovisual media, guided imagery practice for approximately 15 minutes, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires as well as the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed that participants with moderate pain decreased from 25 (83.3%) to 3 (10.0%), while those with mild pain increased from 5 (16.7%) to 27 (90.0%). Participants' knowledge also improved, as indicated by a decrease in the number of participants with poor knowledge from 27 (90.0%) before the education session to 4 (13.3%) afterward, whereas the number of participants with good knowledge increased to 26 (86.7%). These findings indicate that participants demonstrated improved understanding of the guided imagery technique accompanied by an improvement in pain levels following the education and guided practice sessions. This program is expected to support the implementation of non-pharmacological pain management for post-caesarean section patients.

Keywords: Health Education, Guided Imagery, Pain, Post-Cesarean Section, Complementary Therapy

1. PENDAHULUAN

Persalinan melalui tindakan *sectio caesarea* terus mengalami peningkatan di berbagai negara dan telah mencapai lebih dari 21% dari seluruh persalinan. WHO melaporkan bahwa angka persalinan *sectio caesarea* diperkirakan meningkat hingga 29% pada tahun 2030, dengan proporsi tertinggi di wilayah Amerika (39,3%), diikuti Eropa (25,7%) dan Asia (23,1%) (WHO,

2021). Di Indonesia, prevalensi persalinan *sectio caesarea* mencapai 17,6% dengan berbagai indikasi, seperti ketuban pecah dini, partus lama, malpresentasi janin, perdarahan, hipertensi, dan komplikasi obstetri lainnya (Riskesdas, 2021).

Sectio caesarea merupakan prosedur pembedahan melalui insisi pada dinding abdomen dan uterus yang menyebabkan kerusakan jaringan sehingga memicu timbulnya nyeri pascaoperasi (Metasari & Sianipar, 2018). Nyeri pasca *sectio caesarea* dilaporkan lebih tinggi dibandingkan persalinan pervaginam. Apabila tidak ditangani secara optimal, nyeri dapat menghambat mobilisasi dini, mengganggu proses menyusui, menurunkan kenyamanan ibu, serta memperlambat proses pemulihan. Oleh karena itu, manajemen nyeri pasca *sectio caesarea* dianjurkan menggunakan pendekatan multimodal yang mengombinasikan terapi farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengoptimalkan pengendalian nyeri serta mempercepat proses pemulihan pasien (Bollag *et al.*, 2021).

Penatalaksanaan nyeri pascaoperasi umumnya dilakukan melalui pemberian analgesik. Meskipun efektif, terapi farmakologis belum sepenuhnya mampu mengatasi ketidaknyamanan pasien sehingga perlu dipadukan dengan intervensi nonfarmakologis sebagai bagian dari manajemen nyeri yang komprehensif (Potter *et al.*, 2023). Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah *guided imagery*, yaitu teknik relaksasi yang memanfaatkan visualisasi positif untuk membantu menciptakan rasa tenang, meningkatkan relaksasi, dan mendukung pengendalian nyeri. Penelitian Mamuroh *et al.* (2025) menyatakan bahwa kombinasi terapi farmakologis dan intervensi nonfarmakologis, termasuk teknik relaksasi, direkomendasikan sebagai bagian dari manajemen nyeri komprehensif pada pasien post *sectio caesarea* karena dapat meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan. Penelitian Ningsih *et al.* (2021) melaporkan bahwa *guided imagery* efektif menurunkan nyeri pada ibu post *sectio caesarea*, ditandai perubahan dari dominan nyeri berat (76,2%) menjadi nyeri sedang (57,1%). Penelitian Yani (2023) juga menemukan bahwa terapi *guided imagery* efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 3 (nyeri ringan). Namun, sebagian besar penelitian berfokus pada efektivitas intervensi, sedangkan kegiatan edukasi yang membekali pasien agar mampu melakukan teknik tersebut secara mandiri selama masa perawatan masih terbatas.

Hasil observasi awal di Rumah Sakit Islam Purwokerto pada periode Maret–Mei 2025 menunjukkan bahwa terdapat 74 pasien yang menjalani *sectio caesarea*. Dari hasil wawancara terhadap 10 pasien, sebanyak 7 orang melaporkan nyeri dengan kategori sedang setelah efek analgesik berakhir. Kondisi tersebut menyebabkan pasien cenderung enggan bergerak, mengalami kesulitan saat menyusui, dan merasa kurang nyaman selama proses pemulihan. Selain itu, edukasi mengenai manajemen nyeri nonfarmakologis di ruang perawatan masih terbatas pada latihan napas dalam, sedangkan teknik *guided imagery* belum pernah diperkenalkan maupun diterapkan sebagai bagian dari edukasi pasien.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya memperkenalkan teknik *guided imagery*, tetapi juga membekali pasien melalui edukasi kesehatan berbasis media audiovisual, praktik langsung, serta media QR Code yang dapat diakses kembali secara mandiri setelah edukasi selesai. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pasien mengenai manajemen nyeri nonfarmakologis sekaligus mendukung penerapan *guided imagery* secara mandiri selama masa pemulihan. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pasien mengenai teknik *guided imagery* serta mendampingi penerapannya untuk mendukung pengelolaan nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di Rumah Sakit Islam Purwokerto.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Ruang Al-Barokah Rumah Sakit Islam Purwokerto pada tanggal 15 Oktober–1 Desember 2025. Sasaran kegiatan adalah 30 pasien post *sectio caesarea* yang memenuhi kriteria sebagai peserta. Metode kegiatan berupa edukasi kesehatan dan pendampingan penerapan teknik relaksasi *guided imagery* sebagai

bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap persiapan, skrining peserta, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi.

- A. Tahap Persiapan: Tahap persiapan dilaksanakan pada 20 April–26 Mei 2025 melalui survei lapangan dan koordinasi dengan pihak Rumah Sakit Islam Purwokerto untuk memperoleh perizinan, menentukan jadwal pelaksanaan, serta menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan. Pada tahap ini disusun media edukasi berupa leaflet, video edukasi, audio panduan *guided imagery*, QR Code yang terhubung dengan materi edukasi dan audio panduan, serta instrumen pre-test, post-test, dan lembar observasi nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Kuesioner pre-test dan post-test terdiri atas 10 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup pengertian *guided imagery*, manfaat, tujuan, waktu pelaksanaan, langkah-langkah praktik, durasi latihan, serta penerapan teknik dalam membantu mengendalikan nyeri pasca sectio caesarea. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0.
- B. Skrining Peserta: Skrining dilakukan melalui observasi terhadap pasien post sectio caesarea di ruang perawatan. Peserta yang memenuhi kriteria adalah pasien hari pertama hingga hari kedua pascaoperasi, menggunakan anestesi spinal, memiliki intensitas nyeri sedang (NRS 4–6), dalam kondisi sadar (*compos mentis*), mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pasien yang mengalami komplikasi pascaoperasi, gangguan kesadaran, gangguan pendengaran, atau kondisi medis yang menghambat pelaksanaan teknik relaksasi tidak diikutsertakan dalam kegiatan. Berdasarkan hasil skrining diperoleh 30 peserta yang memenuhi kriteria.
- C. Tahap Pelaksanaan: Kegiatan diawali dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan serta penandatanganan *informed consent*. Selanjutnya dilakukan pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner pre-test dan pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Materi edukasi meliputi pengertian nyeri pasca sectio caesarea, pentingnya manajemen nyeri nonfarmakologis, konsep dasar *guided imagery*, manfaat, indikasi, waktu pelaksanaan, langkah-langkah praktik, serta cara menerapkan teknik tersebut secara mandiri di rumah maupun selama menjalani perawatan. Edukasi diberikan selama ± 20 menit menggunakan media audiovisual dan leaflet. Setelah edukasi, peserta mempraktikkan teknik relaksasi *guided imagery* selama ± 15 menit dengan pendampingan tim pelaksana. Setelah seluruh rangkaian selesai, dilakukan post-test dan pengukuran ulang intensitas nyeri untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan tingkat nyeri peserta.
- D. Monitoring dan Evaluasi: Monitoring dilakukan dengan menyediakan QR Code pada setiap meja pasien yang berisi materi edukasi dan audio panduan *guided imagery*. Peserta diarahkan untuk mengakses QR Code menggunakan telepon seluler pribadi atau perangkat milik keluarga pendamping sehingga materi dapat dipelajari kembali secara mandiri setelah sesi edukasi selesai. Pemanfaatan QR Code dievaluasi melalui observasi langsung dan wawancara singkat mengenai keberhasilan peserta mengakses materi, mendengarkan audio panduan, serta kemampuan mempraktikkan kembali teknik *guided imagery* secara mandiri. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan dua instrumen utama, yaitu kuesioner pengetahuan dan *Numeric Rating Scale* (NRS). Kategori pengetahuan dibedakan menjadi kurang ($<56\%$), cukup ($56\text{--}75\%$), dan baik ($76\text{--}100\%$), sedangkan intensitas nyeri dikategorikan menjadi tidak nyeri (0), nyeri ringan (1–3), nyeri sedang (4–6), dan nyeri berat (7–10).

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

1. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai teknik *guided imagery* setelah mengikuti edukasi.
2. Kemampuan peserta menjelaskan kembali langkah-langkah *guided imagery* dengan benar.
3. Kemampuan mempraktikkan teknik *guided imagery* secara mandiri tanpa pendampingan.
4. Peserta mampu mengakses kembali materi edukasi dan audio panduan melalui QR Code sebagai media belajar mandiri.
5. Terjadinya perbaikan intensitas nyeri setelah pelaksanaan kegiatan.

Ketercapaian program dinilai secara deskriptif berdasarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta, kemampuan menerapkan teknik *guided imagery* secara mandiri, pemanfaatan media edukasi berbasis QR Code, serta perubahan tingkat nyeri setelah mengikuti rangkaian edukasi dan praktik. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai manajemen nyeri nonfarmakologis, tetapi juga mampu menerapkan teknik *guided imagery* secara mandiri sebagai bagian dari upaya mendukung proses pemulihan pasca sectio caesarea.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Kegiatan

3.1.1. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Usia dan Pendidikan

Karakteristik	f	%
Usia		
20-30 Tahun	26	86,67
31-40 Tahun	4	13,33
Pendidikan		
SD	3	10
SMP	7	23,3
SMA	15	50
Sarjana	5	16,67

Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas peserta berusia 20–30 tahun yaitu 26 orang (86,67%) dengan pendidikan terakhir terbanyak adalah SMA yaitu 15 orang (50%).

3.1.2. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Peserta Sebelum Dan Sesudah Edukasi Relaksasi *Guided Imagery*

Tingkat pengetahuan	Pre		Post	
	f	%	f	%
Kurang (<56%)	27	90	0	0
Cukup(56-75%)	3	10	4	13,3
Baik (76-100)	0	0	26	86,7

Hasil tabel 2 memperoleh bahwa edukasi meningkatkan pengetahuan peserta yaitu sebelum edukasi berada di kategori kurang sebesar 27 peserta (90%) berubah menjadi kategori baik sebesar 26 peserta (86,7%) dan hanya 4 peserta (13,3%) berada pada kategori cukup.

3.1.3. Hasil Implementasi *Guided Imagery* terhadap Intensitas Nyeri

Tabel 3. Penurunan skala nyeri dalam implementasi relaksasi *guided imagery*

Skala nyeri	Pre		Post	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri (0)	0	0	2	6,7
Nyeri Ringan (1-3)	5	16,7	27	90
Nyeri Sedang (4-6)	25	83,3	1	3,3

Tabel diatas menunjukkan sebelum implementasi *guided imagery* mayoritas peserta mengalami nyeri sedang sebanyak 25 peserta (83,3%). Setelah dilakukan implementasi, sebagian besar peserta mengalami penurunan menjadi nyeri ringan sebanyak 27 peserta (90%), bahkan 2 peserta (6,7%) tidak lagi merasakan nyeri.

3.2. Pembahasan

3.2.1 Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia dan Pendidikan

A. Usia

Tabel 1 memperoleh usia peserta mayoritas berada di usia 20–30 tahun sebanyak 26 orang (86,67%) dan usia 31–40 tahun berjumlah 4 orang (13,33%). Dominannya kelompok usia 20–30 tahun dapat dikaitkan dengan fase kehidupan yang produktif, khususnya pada wanita yang berada pada masa reproduktif sehingga memiliki kemungkinan lebih tinggi menjalani persalinan melalui *sectio caesarea*. Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan terhadap manajemen nyeri pascaoperasi pada kelompok usia ini juga lebih besar. Selain itu, usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi persepsi dan respons seseorang terhadap nyeri, sehingga setiap individu dapat menunjukkan pengalaman nyeri yang berbeda sesuai karakteristik fisiologis dan psikologisnya (Atalla *et al.*, 2021). Penelitian Saputra *et al.* (2024) juga melaporkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20–30 tahun sebanyak 21 pasien.

Jumlah peserta pada kelompok usia 31–40 tahun lebih sedikit dibandingkan kelompok usia 20–30 tahun. Kondisi ini diduga berkaitan dengan menurunnya tingkat kesuburan pada rentang usia tersebut, sehingga peluang menjalani persalinan melalui *sectio caesarea* relatif lebih rendah. Selain itu, pada kelompok usia ini mulai muncul berbagai pertimbangan medis, seperti adanya penyakit penyerta dan meningkatnya risiko komplikasi kehamilan, yang dapat memengaruhi keputusan dalam melakukan tindakan operasi *sectio caesarea* (Djafar *et al.*, 2024).

B. Pendidikan

Tabel 1 juga di tingkat pendidikan, mayoritas peserta memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu 15 orang (50%), SMP sebesar 7 orang (23,3%), Sarjana sebesar 5 orang (16,67%), dan SD sebesar 3 orang (10%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta berpotensi menerima dan memahami materi edukasi dengan baik.

Tingkat pendidikan berperan dalam proses penerimaan informasi, kemampuan memahami materi, serta menentukan tindakan yang berkaitan dengan Kesehatan. Selain itu, pendidikan juga berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengakses dan mengolah informasi kesehatan yang baru. Sebaliknya, individu dengan pendidikan yang lebih rendah cenderung membutuhkan penyampaian informasi yang lebih sederhana agar lebih mudah dipahami (Sofyan *et al.*, 2022).

Dalam kegiatan ini, penggunaan media audiovisual dan leaflet terbukti membantu proses penyampaian informasi kepada seluruh peserta tanpa memandang latar belakang pendidikan. Kombinasi gambar, suara, dan penjelasan langsung membuat materi lebih mudah dipahami dibandingkan metode ceramah semata. Temuan ini menunjukkan bahwa pemilihan media edukasi yang sesuai dapat meminimalkan hambatan pemahaman yang mungkin muncul akibat perbedaan tingkat pendidikan peserta.

3.2.2 Peningkatan Pengetahuan Peserta

Hasil tabel 2 menunjukkan mayoritas peserta sebelum diberikan edukasi memiliki tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 27 peserta (90%). Rendahnya pengetahuan seseorang tidak terlepas dari sejumlah faktor yang berperan, meliputi pendidikan, pengalaman, usia, lingkungan, serta sejauh mana individu memperoleh informasi mengenai kesehatan (Fatonah & Bakri, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien post *sectio caesarea* belum mengenal teknik relaksasi *guided imagery* sebagai salah satu metode

nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan nyeri setelah operasi. Oleh karena itu, edukasi diperlukan agar pasien memahami manfaat, tahapan pelaksanaan, serta cara menerapkan teknik tersebut sebagai pendamping terapi farmakologis selama masa pemulihan. Melalui edukasi kesehatan, pengetahuan masyarakat dapat meningkat sehingga mendukung perubahan perilaku yang positif (Rahmawati *et al.*, 2024).

Peningkatan pengetahuan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh penggunaan media audiovisual yang melibatkan lebih dari satu indera dalam proses belajar. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme ketika materi disampaikan menggunakan media audiovisual karena visualisasi gerakan dan audio panduan membantu mereka memahami tahapan *guided imagery* dengan lebih mudah dibandingkan penjelasan lisan saja. Leaflet yang dibagikan juga digunakan peserta sebagai panduan saat praktik berlangsung. Pada sesi diskusi, beberapa peserta menyampaikan bahwa kombinasi gambar, suara, dan demonstrasi langsung membuat teknik relaksasi lebih mudah dipahami dan diingat. Media QR Code yang berisi materi edukasi dan audio panduan juga memperoleh respons positif dari peserta. Sebagian besar peserta dapat mengakses kembali materi menggunakan telepon seluler pribadi maupun bantuan anggota keluarga sehingga mereka dapat mengulang latihan secara mandiri setelah sesi edukasi selesai. Pendekatan ini memberikan kemudahan bagi pasien untuk memperoleh informasi tanpa harus menunggu pendampingan langsung dari tenaga kesehatan. Penyajian informasi melalui kombinasi suara, gambar, dan demonstrasi memungkinkan peserta memahami materi secara lebih konkret dan menarik. Selain itu, praktik langsung setelah sesi edukasi membantu peserta menghubungkan teori dengan pengalaman nyata sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Hasil evaluasi setelah edukasi menunjukkan tingkat pengetahuan peserta mengalami peningkatan. Mayoritas peserta mencapai kategori pengetahuan baik, meskipun masih terdapat 4 peserta (13,3%) berada pada kategori cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi *guided imagery* efektif meningkatkan pemahaman peserta meskipun belum memberikan dampak yang sama pada seluruh peserta.

Penelitian Setiawan *et al.* (2024) bahwa edukasi kesehatan berbasis media audiovisual merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien serta mendukung kesiapan pasien selama periode perioperatif. Selain itu, penelitian Nguyen *et al.* (2022) melaporkan bahwa teknik relaksasi berbasis *guided imagery* efektif meningkatkan relaksasi dan membantu menurunkan persepsi nyeri pada pasien pascaoperasi. Temuan tersebut mendukung bahwa edukasi mengenai *guided imagery* dapat meningkatkan pengetahuan pasien sekaligus mendorong penerapannya secara mandiri sebagai bagian dari manajemen nyeri nonfarmakologis. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak terjadi secara merata. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pengalaman, dan akses terhadap informasi sebelumnya. Faktor pendidikan diketahui berperan penting dalam kemampuan individu memahami dan mengolah informasi baru (Fatonah & Bakri, 2023). Oleh karena itu, meskipun seluruh peserta menerima materi yang sama, tingkat pengetahuan yang dicapai dapat berbeda-beda.

Berdasarkan hasil evaluasi, penggunaan media audio-visual dan leaflet berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait penerapan relaksasi *guided imagery*. Selain meningkatkan pemahaman, metode ini juga memudahkan peserta mempraktikkan teknik relaksasi secara langsung sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat sebagai bekal dalam menghadapi persalinan. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa peserta yang memerlukan pendampingan lebih lanjut karena belum terbiasa menggunakan media digital atau memerlukan pengulangan penjelasan mengenai tahapan *guided imagery*. Perbedaan tingkat pendidikan, pengalaman sebelumnya, serta kondisi fisik setelah operasi diduga memengaruhi kecepatan peserta dalam memahami materi yang diberikan.

3.2.3 Penurunan Intensitas Nyeri Setelah Implementasi *Guided Imagery*

Berdasarkan tabel 3, sebelum diberikan implementasi teknik relaksasi *guided imagery* mayoritas peserta berada di kategori nyeri sedang (skala 4–6) yaitu sebanyak 25 peserta (83,3%), sedangkan sisanya berada pada kategori nyeri ringan dan 0 peserta yang mengalami

nyeri berat. Kondisi ini diduga karena pasien *post sectio caesarea* telah memperoleh terapi analgesik sebagai penatalaksanaan awal nyeri pascaoperasi di ruang *recovery room*. Setelah diberikan implementasi *guided imagery*, terjadi penurunan intensitas nyeri, di mana mayoritas peserta berada pada kategori nyeri ringan (90%), sebanyak 2 peserta (6,7%) tidak lagi merasakan nyeri, dan hanya 1 peserta (3,3%) yang masih berada pada kategori nyeri sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa penerapan *guided imagery* efektif untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien pasca *sectio caesarea*. Penurunan nyeri pada kegiatan ini didukung oleh konsep keperawatan yang menyatakan bahwa kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis dapat membantu meningkatkan kenyamanan pasien serta mengurangi persepsi nyeri (Smeltzer *et al.*, 2022).

Penelitian Liliana *et al.* (2024) melaporkan bahwa pemberian terapi *guided imagery* secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*, sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping analgesik. Selain itu, Muqorrobin *et al.* (2024) juga menunjukkan bahwa *guided imagery* efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien *post sectio caesarea* dan dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan yang sederhana, aman, serta mudah dilakukan selama masa pemulihan. Teknik ini termasuk metode relaksasi yang dilakukan dengan mengarahkan individu untuk memvisualisasikan suasana atau pengalaman yang menyenangkan sehingga dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, dan menurunkan persepsi nyeri (Nguyen *et al.*, 2022). Penelitian Nurhidayah *et al.*, (2025) juga melaporkan bahwa terapi *guided imagery* yang diberikan selama tiga hari mampu mengurangi intensitas nyeri pada pasien *post sectio caesarea*, sehingga dapat digunakan sebagai terapi pendamping selain analgesik.

Menurut Yani (2023), pemberian teknik *guided imagery* pada pasien *sectio caesarea* efektif mengurangi tingkat nyeri dari kategori sedang (skala 5) ke ringan (skala 3) sekaligus meningkatkan kenyamanan selama masa pemulihan. Selaras oleh penelitian Pertami *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa penambahan *guided imagery* pada terapi farmakologis menghasilkan penurunan nyeri yang lebih baik dibandingkan terapi farmakologis saja ($p = 0,000$). Teknik *guided imagery* membantu mengurangi nyeri dengan mengarahkan fokus pasien pada gambaran yang menyenangkan sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Kondisi ini dapat menekan persepsi nyeri melalui mekanisme yang sesuai dengan *Gate Control Theory*, yaitu modulasi nyeri melalui proses relaksasi dan distraksi (Bachtiar, 2022). Selama praktik berlangsung, sebagian besar peserta tampak lebih rileks setelah mengikuti arahan visualisasi dan latihan pernapasan. Beberapa peserta menyampaikan bahwa perhatian mereka beralih dari rasa nyeri menuju gambaran yang menyenangkan sehingga rasa tidak nyaman berkurang dan tubuh terasa lebih tenang. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa *guided imagery* tidak hanya memberikan distraksi terhadap rangsangan nyeri, tetapi juga membantu menciptakan kondisi relaksasi yang mendukung modulasi nyeri sebagaimana dijelaskan dalam *Gate Control Theory*.

Di Rumah Sakit Islam Purwokerto, terapi farmakologis masih menjadi penatalaksanaan utama nyeri pasca *sectio caesarea*. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa *guided imagery* berpotensi menjadi terapi pendamping yang mudah diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri setelah pasien memperoleh edukasi dan pendampingan. Teknik ini tergolong sederhana, aman, tidak membutuhkan peralatan khusus, dan dapat dilakukan sendiri oleh pasien setelah memperoleh edukasi yang memadai sehingga berpotensi mendukung proses pemulihan pascaoperasi. Selain memberikan manfaat bagi peserta, kegiatan ini menghasilkan media edukasi berupa leaflet, video, audio panduan, dan QR Code yang dapat dimanfaatkan kembali oleh tenaga kesehatan sebagai media edukasi pasien *post sectio caesarea*. Media tersebut berpotensi mendukung keberlanjutan program edukasi di ruang perawatan karena dapat diakses secara praktis oleh pasien maupun keluarga.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan (a) penyampain edukasi menggunakan media audiovisual, (b) Praktik *guided imagery* dengan peserta, (c) leaflet edukasi yang dibagikan, (d) QR Code berisi video dan audio *guided imagery* pada pasien *post sectio caesarea* di Ruang Al-Barokah Rumah Sakit Islam Purwokerto.

3.3. Dampak Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan kontribusi positif bagi peserta sekaligus bagi institusi pelayanan kesehatan. Dalam jangka pendek, peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai teknik relaksasi *guided imagery* serta mampu mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri untuk membantu mengurangi nyeri pasca *sectio caesarea*. Selain itu, terjadi penurunan intensitas nyeri pada sebagian besar peserta setelah implementasi teknik *guided imagery*.

Bagi Rumah Sakit Islam Purwokerto, kegiatan ini memberikan alternatif intervensi nonfarmakologi yang dapat dikembangkan sebagai pendamping terapi farmakologi dalam manajemen nyeri post operasi. Teknik *guided imagery* memiliki keunggulan karena mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan, tidak membutuhkan biaya besar, serta dapat meningkatkan kenyamanan pasien selama masa pemulihan.

Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dan anestesi melalui penerapan manajemen nyeri yang lebih komprehensif. Selain itu, pasien yang telah memperoleh edukasi diharapkan mampu menerapkan teknik relaksasi secara mandiri apabila mengalami nyeri selama masa pemulihan di rumah.

3.4. Keunggulan, Kendala, dan Peluang Pengembangan

Kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa keunggulan, yaitu materi edukasi disampaikan menggunakan media audio visual dan leaflet sehingga mudah dipahami oleh peserta dengan berbagai tingkat pendidikan. Selain itu, teknik *guided imagery* merupakan teknik relaksasi yang aman, praktis, dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa bantuan alat khusus.

Namun demikian, pelaksanaan kegiatan juga menghadapi beberapa kendala. Sebagian peserta masih mengalami keterbatasan dalam berkonsentrasi karena efek sisa anestesi, rasa lelah pascaoperasi, maupun kondisi lingkungan ruang perawatan yang belum sepenuhnya kondusif. Perbedaan tingkat pendidikan peserta juga menyebabkan kemampuan memahami materi tidak sama sehingga diperlukan pendekatan edukasi yang lebih individual.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis audiovisual yang dipadukan dengan praktik *guided imagery* dapat meningkatkan pemahaman pasien mengenai manajemen nyeri nonfarmakologis serta mendukung perbaikan tingkat nyeri pada pasien post *sectio caesarea*. Selain memberikan pengetahuan mengenai teknik relaksasi, kegiatan ini juga memperkenalkan *guided imagery* sebagai salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan pasien untuk mendukung pengelolaan nyeri selama masa pemulihan.

Sebagai tindak lanjut, rumah sakit diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi *guided imagery* ke dalam program edukasi rutin bagi pasien post *sectio caesarea*. Pemanfaatan media edukasi berbasis digital, seperti leaflet elektronik, video, dan audio panduan yang diakses melalui QR Code, juga dapat dikembangkan sebagai sarana pembelajaran yang memudahkan pasien mengulang materi edukasi sesuai kebutuhan selama menjalani perawatan maupun setelah kembali ke rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Atalla, S. W., Cowan, R. L., Anderson, A. R., Dietrich, M. S., Iversen, L., Kalvas, L. B., Moss, K. O., Wright, K., & Monroe, T. B. (2021). Determining the impact of age and sex on the psychophysical and neurophysiological response to thermal pain across the adult lifespan. *Journal of Advanced Nursing*, 77(3), 1546–1555. <https://doi.org/10.1111/jan.14514>
- Bachtiar, S. M. (2022). *Penurunan intensitas nyeri pasien kanker payudara dengan teknik guided imagery*. Penerbit NEM.
- Bollag, L., Lim, G., Sultan, P., Habib, A. S., Landau, R., Zakowski, M., ... Carvalho, B. (2021). Society for Obstetric Anesthesia and Perinatology: Consensus statement and recommendations for enhanced recovery after cesarean. *Anesthesia & Analgesia*, 132(5), 1362–1377. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000005257>
- Djafar, F., & Chandra, S. (2024). Model prediksi mortalitas pembedahan pasien usia lanjut yang menjalani pembedahan elektif di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 11(2). <https://doi.org/10.7454/jpdi.v11i2.1567>
- Fatonah, S., & Bakri, S. R. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dengan penerapan perawat

- tentang manajemen nyeri non farmakologi pada pasien post operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 1–7.
- Liliana, N. W., Karuniadi, I. G. A. M., Purnamayanthi, P. P. I., & Sumawati, N. M. R. (2024). Pengaruh terapi *guided imagery* terhadap nyeri post operasi *sectio caesarea* di RSUD Sanjiwani Gianyar. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 8(2), 23–33. <https://doi.org/10.36474/caring.v8i2.330>
- Mamuroh, L., Darmawan, C. W., Setiyani, N., Zalva, K. V., Sukmawati, & Nurhakim, F. (2025). Pain management interventions in post caesarean section patients: Rapid evidence review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 8(2).
- Metasari, D., & Sianipar, B. K. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri post operasi *sectio caesarea* di RS Raflessia Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.37676/jnph.v6i1.488>
- Metasari, D., & Sianipar, B. K. (2018). Faktor-faktor yang memengaruhi penurunan nyeri post operasi *sectio caesarea* di RS Raflessia Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.37676/jnph.v6i1.488>
- Muqorrobin, F. S., Subekti, I., & Nataliswati, T. (2025). Perbedaan tingkat nyeri intervensi pemberian relaksasi Benson dan *guided imagery* pada pasien post operasi *sectio caesarea*. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 11(1). <https://doi.org/10.31290/jkt.v11i1.5620>
- Nguyen, T. N., Kim, J. S., & Lee, H. (2022). Effects of guided imagery on pain, anxiety, and relaxation among postoperative patients: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 31(23–24), 3481–3494. <https://doi.org/10.1111/jocn.16174>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Nurhidayah, A., Afidah, H., & Gustina, E. (2025). Implementasi terapi *guided imagery* untuk penurunan skala nyeri post *sectio caesarea* di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(3), 287–298. <https://doi.org/10.62027/praba.v3i3.553>
- Pertami, S. B., Hidayah, N., & Solikhah, F. K. (2024). Influence of guided imagery therapy on the intensity of pain among mothers after *sectio caesarea*. *Indonesian Journal of Applied Health*, 1(1), 18–25. <https://doi.org/10.31290/ijah.v1i1.4627>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2023). *Fundamentals of nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Rahmawati, S. E., Rahayu, T. D., Permatasari, Z. D. A., Sari, I. M., & Lestari, W. (2024). Edukasi perawat kepada pasien dan keluarga dalam pencegahan infeksi pada pasien post operasi di RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro. *Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 2, 147–154.
- Riset Kesehatan Dasar. (2021). Determinan kejadian persalinan *sectio caesarea*. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*, 2513–2522.
- Saputra, D., Novitasari, D., & Setyawati, M. B. (2024). Implementasi *guided imagery* untuk mengurangi nyeri pasien post spinal anestesi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6, 571–580. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Setiawan, A., Sriyono, & Maryanti, H. (2024). Effect of audio-visual health education on psychological distress of perioperative patients: A systematic review. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 13(2). <https://doi.org/10.36720/nhjk.v13i2.683>
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2022). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer.
- Sofyan, O. (2022). Hubungan tingkat pendidikan terhadap tingkat pengetahuan masyarakat tentang pencegahan COVID-19. *Farmaseutik*, 18(2), 220–226. <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v18i2.70171>
- World Health Organization. (2021, June 16). *Caesarean section rates continue to rise amid growing inequalities in access*. <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>
- Yani, S. R. (2023). Analisis asuhan keperawatan pada ibu post *sectio caesarea* dengan penerapan terapi *guided imagery* untuk mengatasi nyeri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8(1), 125–132. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.954>