

PENGARUH *GUIDED IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES  
PADA PASIEN JANTUNG KORONER DI RUMAH SAKIT

*(The Effect Of Guided Imagery Towards Reduction Of Stress Level In The Coronary  
Heart Patient)*

Muryati

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Email: [muryatiragil@gmail.com](mailto:muryatiragil@gmail.com)

ABSTRACT

Stres dapat menstimulus syaraf sympatis, agregasi trombosit, hiperkorticoemia, arterosklerosis yang menyebabkan oksigen dan nutrisi yang masuk ke pembuluh arteri jantung menurun yang dapat mengancam jantung. Salah satu intervensi untuk mengatasi stres dengan relaksasi *guided imagery* atau imajinasi terbimbing. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien jantung koroner. Metoda yang digunakan adalah quasi eksperimen *one group pre test-post test* dengan uji Wilcoxon terhadap 36 responden. Skor rata-rata sebelum intervensi 19,89, (58,3%) mengalami stres sedang, sesudah intervensi 15,89, (63,9 %) mengalami stres ringan, perbedaan sebelum dan sesudah intervensi nilai signifikansi  $p = 0,001$  jadi  $p < 0,05$  dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi *guided imagery*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh intervensi *guided imagery* yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada pasien jantung koroner. Intervensi *guided imagery* dapat diaplikasikan pada pasien jantung koroner yang mengalami stres.  
Kata Kunci : Jantung Koroner, Stres, Guided imagery

*Stress can affect stimulate the nerve sympatis that will increase platelet aggregation and hiperkortisoemia that can improve atherosclerosis that causes the oxygen and nutrients that enter the heart arteries decreases, a threat to the heart arteries and heart would be life-threatening. One of the actions that can be performed with relaxation guided imagery imagination is guided by the use of words combined with prayer or remembrance. To identify the effect of guided imagery towards reduction of stress level in the coronary heart patient. The method used in this study was a quasi-experimental design one group pre-test - post-test with the Wilcoxon test against 36 respondents. Score mean before the intervention 19,89, 58,3% experienced moderat stress, after 15,89, 63,9% experinced mild stress, and the diference before and after intervention significant value of  $p = 0,000$  so  $p < 0,05$  means there was a significant difference between the scores of stress levels before and after intervention guided imagery. These results of this study indicate that there was a significant effect of intervention guided imagery to decrease the level of stress in patients with coronary heart disease. Guided Imagery could be implemented to reduce stress among patient with coronary desease.*

Keywords : Stress, Guided imagery, Coronary artery desease

## 1. PENDAHULUAN

Ketika seseorang mengalami stres, maka akan meningkatkan pengeluaran hormon *adrenalin*, *norepinephrine* dan *kortisol*. Hormon *adrenalin* akan meningkatkan kerja saraf simpatis pada jantung yang menyebabkan peningkatan agregasi trombosit, streroma pembuluh darah, dan kekejangan arteri koroner sehingga suplai darah ke otot jantung terganggu, dan dapat mengakibatkan serangan jantung dan Penyakit Jantung Koroner (PJK).

Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization - WHO*) mengemukakan bahwa saat ini penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Keadaan ini di Indonesia tidak jauh berbeda penyakit jantung mengalami peningkatan dari 42 % menjadi 60 % dan penyakit sistem sirkulasi merupakan penyakit yang menempati urutan teratas sebagai penyakit utama penyebab kematian di rumah sakit, sedangkan hasil penelitian di Amerika Serikat, menjelaskan enam penyebab kematian utama yang erat hubungannya dengan stres dan kecemasan adalah; PJK, kanker,

paru-paru, kecelakaan, pengerasan

hati dan bunuh diri.

Di Indonesia hasil penelitian di RSUP Dr M. Djamil Padang pada tahun 2012, menerangkan bahwa lebih dari setengah (57,1%) penderita penyakit jantung koroner di poliklinik jantung menderita stres tinggi dan sedang. Hasil penelitian di Rumah Sakit Baptis Kediri tahun 2012 menunjukkan (55%) responden mengalami stres dan (62%) responden mengalami komplikasi hipertensi dimana

hipertensi ini merupakan faktor resiko terjadinya CAD.

Fakta di lapangan berdasarkan data dari instalasi rekam medis RSUP Dr. Hasan Sadikin periode Januari s.d.Desember 2013 tentang rangking penyakit pada rawat jalan dan rawat inap, pada rawat jalan jantung koroner berada pada urutan ke 1, pada rawat inap urutan ke 5 dan pada gangguan *cardiovascular* berada pada urutan ke 1.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan stres pada pasien yang dirawat di rumah sakit adalah dengan manajemen stres salah satunya adalah *Guided Imagery* atau imajinasi terbimbing, yang merupakan tehnik non-farmakologi dan salah satu tehnik relaksasi dengan imajinasi yang memberikan manfaat relaksasi, yang dapat mencegah penyakit, mengurangi nyeri, mencegah komplikasi, mempercepat penyembuhan, kecemasan, stres dan dpresi. Para ahli dalam bidang teknik imajinasi terbimbing berpendapat bahwa imajinasi merupakan terapi pendukung yang efektif.

Beberapa Hasil Penelitian terdahulu tentang *Guided Imagery* di California Los Angeles tahun 2009 tentang pengaruh *Guide*

*Imagery* terhadap penurunan *cortisol* dengan hasil terjadi penurunan kortisol. Selanjutnya penelitian tentang pengaruh *guided imagery* terhadap kecemasan, stres dan depresi dengan hasil adanya pengaruh yang signifikan *Guided Imagery* terhadap stres, kecemasan dan depresi.

Penelitian tentang pengaruh *Guided imagery* untuk menurunkan stres pada jantung koroner di rumah sakit masih belum dilakukan, oleh karena itu sangat penting dilakukan

penelitian tentang pengaruh *Guided Imagery* untuk menurunkan tingkat stres pada pasien PJK.

## 2. TINJAUAN TEORITIS

### a. Dampak stres terhadap jantung

Saat seseorang mengalami stres, maka akan memicu pengeluaran hormon *adrenalin*, *norepinephrine* dan *kortisol*.

Hormon *adrenalin* akan

meningkatkan kerja saraf simpatis pada jantung dan dapat meningkatkan kerja jantung, akibatnya pembuluh darah jantung akan melebar yang akan meningkatnya agregasi trombosit, hiperkorticolemia, arterosklerosis mempercepat kekejangan arteri koroner, sehingga suplai darah ke otot jantung terganggu, jika sering berulang maka akan mengakibatkan serangan jantung dan Penyakit Jantung Koroner (PJK).

b. Pengaruh *Guided imagery* terhadap penurunan stres *Guided Imagery* (GI) atau imajinasi terbimbing merupakan salah satu jenis dari teknik relaksasi yang dapat mengurangi nyeri, mempercepat penyembuhan dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit seperti stres, cemas, depresi, alergi dan asma. Para ahli dalam bidang teknik imajinasi terbimbing berpendapat bahwa imajinasi merupakan penyembuh yang efektif.

*Guided imagery* atau imajinasi terbimbing merupakan suatu tehnik dengan imajinasi hal-hal yang disukai,

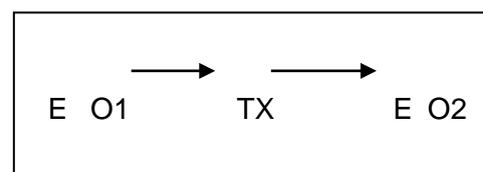
imajinasi akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra, kemudian rangsangan dikirimkan ke batang otak menuju sensor thalamus, kemudian rangsangan dikirim ke korteks serebri, sehingga akan dipahami menjadi sesuatu yang nyata dan dikenali kemudian disimpan di hipokampus.

Dari hipokampus

rangsangan yang telah mempunyai makna dikirim ke amigdala. Amigdala mempunyai serangkaian tonjolan dengan reseptor yang disiagakan untuk berbagai macam neurotransmitter yang mengirim rangsangan kewilayah sentralnya sehingga terbentuk pola respons perilaku yang sesuai dengan makna rangsangan yang diterima. Amigdala membantu menentukan pola respon perilaku seseorang sehingga dapat menyesuaikan diri dengan setiap keadaan sehingga terbentuk pola respons perilaku yang sesuai dengan makna rangsangan yang diterima sehingga dapat merubah suasana emosi / psikologis yang meningkat menjadi rileks.

## 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini quasi eksperimen dengan desain sebelum dan sesudah perlakuan (One Group Pre-test-Post-test).



Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

TX: Intervensi *Guided imagery*  
 O1: Pengamatan pertama / pretest  
 O2: Pengamatan kedua/ posttest

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien yang dirawat di ruang CICU Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Hasan Sadikin Bandung dengan diagnosa Jantung koroner (*Coronary artery diseases/CAD*) yang mengalami stres pada periode Bulan Januari sampai dengan Pebruari 2014 yang bersedia menjadi responden.

Besar sampel yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 36 responden dari 42 calon responden, 6 orang menolak berpartisipasi.

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah instrumen *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)* yang sudah baku dan sudah dilakukan uji

validitas dengan nilai 0,84 dan hasil uji reliabilitas dengan nilai 0,89, serta dilakukan translate pada lembaga resmi yang memiliki legalitas translate yaitu Oleh Harry Willer pada Authorized and Sworn dengan SK Gubernur DKI Jakarta No : 1607 Tahun 2008.

#### 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai “Pengaruh *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat stres pada pasien jantung koroner (*coronary artery disease*) yang mengalami stres di Ruang CICU RSUP. Dr. Hasan Sadikin Bandung terhadap 36 responden. Setelah dilakukan analisis statistik deskriptif diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

	Umur	Jenis Kelamin	Skor Stress Sebelum	Skor Stress Sesudah
Nilai Maksimum	81	1	29	23
Nilai Minimum	33	2	15	9
Mean	58,22	1,33	19,89	15,89
Median	58,41	1	19,50	15,50
Range	48	1	14	14
Standar Deviasi	105,03	0,478	3,37	2,72
Varians	58	0,23	11,36	7,41

Rentang umur yang tertinggi yaitu pada rentang 81 tahun dan yang terendah 33 tahun, sedangkan jenis kelamin tertinggi yaitu laki-laki.

Umur resiko terjadinya jantung koroner pada pria 40 tahun ke atas, pada wanita 50 tahun ke atas dan semakin bertambah usia maka semakin besar resiko terkena penyakit jantung koroner yang merupakan resiko terjadinya stres. Dari hasil penelitian ini didapatkan

responden dengan jenis kelamin laki laki yang berumur dibawah 40 tahun sudah menderita jantung koroner. Riwayat keluarga yang positif terhadap penyakit jantung koroner yaitu, saudara atau orang tua yang menderita penyakit ini sebelum usia 50 tahun dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya arterosklerosis premature yang memicu resiko terkena penyakit

jantung koroner, dan lebih sering terjadi pada laki- laki.

Tabel 2. Perbedaan Skor Stres Sebelum dan Sesudah *Guided Imagery* pada Responden yang Menderita Jantung Koroner (*coronary artery disease*).

Variabel	N	Median	Min-Max	Mean±SD	p value
Sebelum <i>Guided Imagery</i>		19,50	29-15	19,89±3,37	
Sesudah <i>Guided Imagery</i>	36	15,50	23-9	15,89±2,72	0,001

Hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa nilai rata-rata skor stres sebelum diberikan intervensi *guided imagery* adalah sebesar 19,89 dan rata-rata skor stres sesudah diberikan intervensi *guided imagery* sebesar 15,89 sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor stres sesudah

dilakukan intervensi *guided imagery*.

Hasil analisis bivariant menggunakan *uji wilcoxon* dari variabel skor stres sebelum *guided imagery* dan sesudah *guided imagery* dapat dilihat pada tabel dihalaman berikut ini :

Tabel 6. Hasil Ranks Test Perbedaan Skor Stres Sebelum dan sesudah *Guided Imagery* pada Responden yang Menderita Jantung Koroner (*coronary artery disease*).

		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Post <i>Guided imagery</i>	Negative Ranks	35 <sup>a</sup>	18,00	630,00
Pre <i>guided imagery</i>	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	36		

- Skor stres sesudah < skor stress sebelum (n=35)
- Skor stres sesudah > skor stress sebelum (n=0)
- Skor stres sesudah = skor stress sebelum (n=1)

Hasil penelitian skor stres sebelum dan skor stres sesudah *guided imagery*, yaitu sebanyak 35 responden dengan hasil skor stres sesudah *guided imagery* lebih rendah daripada skor stres sebelum *guided imagery* dan 1 orang memiliki skor stres tetap sebelum maupun sesudah dilakukan *guided imagery* dan tidak ada responden yang yang memiliki skor stres

sesudah *guided imagery* lebih tinggi dari pada skor sebelum *guided imagery*.

Hasil analisis statistik didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 maka secara statistik terdapat perbedaan skor stres yang signifikan antara skor stres sebelum dilakukan intervensi *guided imagery* dengan sesudah dilakukan intervensi *guided imagery* (*p value* < 0,05). Sehingga

dapat disimpulkan bahwa *guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada pasien jantung koroner (*coronary artery disease*) yang mengalami stres di Ruang CICU RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung.

Hasil penelitian ini di dukung oleh beberapa hasil penelitian terdahulu di California tahun 2009 yang mengatakan bahwa *guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan hormon kortisol dan menurunkan stres, cemas dan depresi, pada tahun 2012 di Indonesia dengan hasil *guided imagery* dapat menurunkan stres dan gula darah, dan penelitian tahun 2013 di Virginia mengatakan *guided imagery* berpengaruh pada penurunan stres dan tekanan darah, selain itu *Guided Imagery* yang kata katanya dikombinasikan dengan doa / zikir dapat membantu memberikan ketenangan, resiko kematian akibat penyakit jantung koroner lebih rendah 50 %, tidak mudah jatuh sakit, meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan bila ia sedang sakit serta, mencegah komplikasi dan mempercepat penyembuhan.

#### SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden jantung koroner lebih dari setengah responden (58,3%) mengalami stres sedang dan sebagian kecil (11,1%) mengalami stres berat, gambaran tingkat stres sesudah dilakukan intervensi *guided imagery* hampir dua pertiga responden (63,9%) mengalami stres ringan sesudah dilakukan *guided imagery*, dan perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *guided imagery* terjadi penurunan skor stress sesudah dilakukan intervensi

*guided imagery*. Dari hasil analisis statistik menggunakan statistik non-parametrik *uji wilcoxon* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 maka secara statistik terdapat perbedaan skor stress yang signifikan antara skor stress sebelum dilakukan intervensi *guided imagery* dengan sesudah dilakukan intervensi *guided imagery* (*p value* < 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *guided imagery* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress pada pasien jantung koroner (*coronary artery disease*) yang mengalami stres di rumah sakit.

*Guided imagery* yang merupakan salah satu terapi keperawatan yang dapat membantu ketenangan pasien proses, penyembuhan, mencegah komplikasi dan resiko kematian akibat jantung koroner, oleh karena itu dianjurkan pada pasien jantung koroner diberikan intervensi ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andreas dalam Suara Merdeka. 2006. *SKRTN Faktor Yang Berperan Dalam Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pola Hidup Yang Semakin Berat; Stres, Tekanan Darah, Merokok, Kolesterol, DM, Diabetes*.
- Bismamurti. 2010. *Desain Dan Ukuran Sampel Untuk Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta Gajah Mada University Press.
- Black, M. & Hawk, J. 2005. *Medical Surgical Nursing: Clinical Management For Positive Outcomes (7 Ed)*. Elsevier Saunders.
- Brunner and Sudarth. 2001. *Buku Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta ,EGC.

- Corte E Pre-Pocked .2006. *Guided Imagery For Stress Reduction Initial Result*.CPH Jurnal (Counselly, Psychotherapy, And Heath),2 (2), 27-39.
- Dahlan M.Sopiyudin. 2011. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta Salemba Medika.
- Dennis, B, & Vinay, K. 2007. *Jantung, Alih Bahasa Hartanto, dkk*. Jakarta. EGC.
- Depkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Jakarta. Departemen Kesehatan RI.
- D Parwati. *Stres pada penyakit terhadap kejadian komplikasi*.puslit2.petra ac.id/e-journal/index.php./stikes/article/18263. Diakses tanggal 13 Oktober 2013.
- Ester Monika. 2005. *Pedoman Perawatan Pasien*. Jakarta. EGC.
- Ganong William F. 2003. *Pisiologi Kedokteran*. Jakarta.EGC.
- Guyton and Hall. 1997.*Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 9, Alih Bahasa Irawati*. Jakarta. EGC.
- Greenberg.J.S. 2002. *Comprehensive Stress Management*. Mcgrow.Hill.Boston.
- Hawari Dadang. 2006. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta.FKUI.
- Hawari. D. 2004. *Penyakit Jantung Koroner : Dimensi Psikoreligi*. Jakarta. FKUI.
- Hudak and Gallo. 2000. *Fundamental Of Nursing*. Jakarta. EGC.
- Huriani E, MN. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan CAD*. [www.nursingbagin.corr](http://www.nursingbagin.corr). Diakses pada 26 April 2013.
- Holistik Online, . 2006.*Guided Imagery*  
[http://www.Scribd.com/doc/3161769/Jantung koroner](http://www.Scribd.com/doc/3161769/Jantung_koroner).Diakses tanggal 15 Oktober 2013  
<http://www2.psy.unsw.edu/grup/das/s/over.htm>. Diakses pada 26 September 2013.  
[http://www.alumni.unair.ac.id/kumpulan file/8874843086-abs](http://www.alumni.unair.ac.id/kumpulan/file/8874843086-abs) Diakses tanggal 8 September. 2013  
<http://www.merdeka.com/sehat/kenali-3-hormon-yg-berkaitan-dengan-stres.html>. Diakses pada 28 September 2013.  
[http://www.thecrowdvoice.com/post/dahsyatnya-efek-hormon\\_stres\\_-1656605.html](http://www.thecrowdvoice.com/post/dahsyatnya-efek-hormon_stres_-1656605.html). Diakses tanggal 20 September 2013  
<http://www.amazine.co/9569/kenali-fungsi-kelenjar-adrenal-hormon-adrenalin-kortisol> Diakses tanggal 9 September 2013.  
[http://www.cardiakku.blogspot.com/Penyakit\\_-akibat-\\_stres.html](http://www.cardiakku.blogspot.com/Penyakit_-akibat-_stres.html). Juni 3013  
<http://www.tanyadok.com/kesehatan/mengenal-hubungan-stres-dan-depresi-dengan-penyakit-jantung>. Diakses tanggal 5 Oktober 20013

- Isna Nur Fitriani. 2012. [www.Antaraneews.com/bertita/333740](http://www.Antaraneews.com/bertita/333740). *Stres bekerja picu serangan jantung*.
- Kalcaba K. et al. 2009. *The Effects Of Guide Imagery On Comfort Depression, Anxiety And Stress Of Psychiatric In Patient With Depressive Disorders*. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19926022](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19926022).
- Kali, H. *Penanganan Mutakhir Penyakit Jantung Koroner*. Departemen Kardiologi dan Kedokteran Vasculer FKUI Pusat Jantung Nasional RS Jantung Harapan Kita. [www.google scholar.com](http://www.google scholar.com). Diakses pada tanggal 3 Mei 2013
- Kozier & Berman, 2010. *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta. EGC.
- Kusumastuti, A. D. 2011. *Penyakit Jantung Pembunuh Pertama di Dunia*. Harian Sumut Pos, 24 September.
- Long, B. C. 1996. *Perawatan Patofisiologi Kasus*. EGC. Jakarta.
- Matthew Mc Key, Ph. D. 1995. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress, Alih Bahasa Achir Yani, dkk*. EGC. Jakarta.
- National Safety Coucil. 2010. *Manajemen Stres, Alih Bahasa Widyastuti P*. EGC. Jakarta. 2004 Yosep Iyus. *Keperawatan Jiwa*. Repika Aditama. Bandung.
- NN. Jallo et all. 2013. *Effect Of Guided Imagery Intervention On Stress In Hospitalizet Fregnant Women: a.Pilot study*. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23580099](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23580099).
- Notoatmodjo Soekijo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nurugiwiati Endeh. 2011. *Pengaruh Guided imagery terhadap peningkatan napsu makan pada pasien yang menjalani khemoterapi di Rumah Sakit hasan Sadikin bandung*.
- Potter & Perry. *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC. Jakarta. 2005.
- Price, S. A. 2005. *Patofisiologi; Konsep Klinik Proses-Proses Penyakit (Ed. 4)*. EGC. Jakarta.
- Rosenthal M. Sara. 2002. *50 Cara Mencegah dan Menghadapi Stres*. Prestasi Pustaka. Jakarta.
- Sari. 2012. <http://www.unpad.ac.id/e-journal/artikel/view/829>. Vol.1.No1 .
- Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah. (Ed. 8)*. EGC. Jakarta.
- Weigensberg MJ et al. 2009. *Acut Effects of Stress Reduction Interactive Guided Imagery on Salivary Cortisor Overweight Latio Adolescence*. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/90033](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/90033).