

IMPLEMENTASI GUIDED IMAGERY RELAXATION UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN CEDERA KEPALA RINGAN DI UGD RSUD LABUANG BAJI

Implementation of Guided Imagery Relaxation to reduce pain in patients with mild head injuries in the ER at Labuang Baji Regional Hospital

Nur Aisyah

Kemenkes Poltekkes Makassar
nuraaisyahh2502@gmail.com

ABSTRACT

Head injuries are one of the main health problems in Indonesia. Head trauma is one of the main causes of death in traffic accidents. All head injuries, from mild to severe, can be found in almost all existing hospitals (Firmada et al., 2021). A mild head injury is an event with a GCS between 13 and 15, and loss of consciousness occurs within a maximum of 10 minutes (Firmada et al., 2021). Guided Imagery Relaxation is a method of using mental power on the body to help it recover, stay healthy, or relax by using all the senses to engage with the body (sight, touch, guidance, hearing, and sight). Mind, body, and spirit are all aligned in this way. The basic application of guided imagery involves deliberately guiding the mind to achieve a state of relaxation or avoid an unwanted experience. (Nurul Istiana, 2021). The aim of this research is to determine how Guided Imagery Relaxation can be used to help patients with mild head injuries (CKR) reduce their pain. In this case, case study research using observation techniques was used to collect data on patients who experienced pain due to mild head trauma with Guided Imagery Relaxation. The results of research on changes in the pain scale before the implementation of Guided Imagery Relaxation, the patient said the pain occurred when the patient did activities and the pain was like being stabbed all over the head, the pain scale felt was 7, the patient said the pain was felt continuously. After implementing Guided Imagery Relaxation in accordance with the existing SOP, the results obtained by the patient stated that the pain they felt arose when the patient was doing activities, the pain felt like being pricked, the pain scale felt was 6 patients said the pain they felt came and went.

Keywords : Cedera Kepala Ringan, Nyeri, Guided Imagery Relaxation

ABSTRAK

Cedera kepala merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Trauma kepala merupakan salah satu penyebab utama kematian pada kecelakaan lalu lintas. Semua cedera kepala, dari yang ringan hingga berat, dapat ditemukan di hampir semua rumah sakit yang ada (Firmada et al., 2021). Cedera kepala ringan merupakan suatu kejadian dengan GCS antara 13 sampai 15, dan kehilangan kesadaran terjadi dalam waktu maksimal 10 menit (Firmada et al., 2021). Guided Imagery Relaxation adalah metode penggunaan kekuatan mental pada tubuh untuk membantunya pulih, tetap sehat, atau rileks dengan menggunakan semua indera untuk terlibat dengan tubuh (penglihatan, sentuhan, bimbingan, pendengaran, dan penglihatan). Pikiran, tubuh, dan jiwa semuanya diselaraskan dengan cara ini. Penerapan dasar dari imajinasi terbimbing melibatkan sengaja membimbing pikiran untuk mencapai keadaan relaksasi atau menghindari pengalaman yang tidak diinginkan. (Nurul Istiana, 2021). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana Guided Imagery Relaxation dapat digunakan untuk membantu pasien dengan cedera kepala ringan (CKR) agar nyerinya berkurang. Dalam hal ini, penelitian studi kasus dengan teknik observasi digunakan untuk mengumpulkan data pasien yang mengalami nyeri akibat trauma kepala ringan dengan Guided Imagery Relaxation. Hasil penelitian perubahan skala nyeri sebelum dilakukan implementasi Guided Imagery Relaxation pasien mengatakan nyeri timbul saat pasien melakukan aktivitas dan nyeri seperti ditusuk-tusuk di seluruh bagian kepala, skala nyeri yang dirasakan yaitu 7, pasien mengatakan nyeri yang dirasakan terus menerus. Setelah dilakukan Implementasi Guided Imagery Relaxation sesuai dengan SOP yang ada hasil yang didapatkan pasien mengatakan nyeri yang dirasakan timbul saat pasien melakukan aktivitas nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk skala nyeri yang dirasakan 6 pasien mengatakan nyeri yang dirasakan hilang timbul.

Kata kunci : Cedera Kepala Ringan, Nyeri, Guided Imagery Relaxation

PENDAHULUAN

Cedera kepala merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Trauma kepala merupakan salah satu penyebab utama kematian pada kecelakaan lalu lintas. Semua cedera kepala, dari yang ringan hingga berat, dapat

ditemukan di hampir semua rumah sakit yang ada (Firmada et al., 2021). Cedera kepala ringan merupakan suatu kejadian dengan GCS antara 13 sampai 15, dan kehilangan kesadaran terjadi dalam waktu maksimal 10 menit (Firmada et al., 2021). Hal

ini dapat menyebabkan masalah mental, kognitif, fisik, dan sosial pada pasien yang mengalami cedera kepala (Silvina Marbun et al., 2019).

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penyebab utama penyakit dan trauma di seluruh dunia pada tahun 2020 adalah kecelakaan lalu lintas yang mengakibatkan cedera otak. Sepuluh persen pasien dalam kasus ini meninggal sebelum sampai di rumah sakit (WHO, 2020). Di Amerika Serikat, cedera kepala akibat terjatuh merupakan penyebab 52,3% cedera kepala pada tahun 2021; Kecelakaan sepeda motor merupakan penyebab cedera kepala pada sekitar 20,4% pasien cedera kepala (Aros et al., 2023).

Setiap tahun, ada 500.000 kasus yang dilaporkan di AS; Dari jumlah tersebut, 296.670 orang mengalami cedera kepala ringan (59,3%), 100.890 orang mengalami cedera kepala sedang (20,17%), dan 102,32 orang mengalami cedera kepala berat (20.200 orang). 4%). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa kemungkinan akan terjadi sekitar 500.000 kejadian cedera kepala di Indonesia pada tahun 2022. 10% pasien dengan cedera kepala berat didiagnosis saat tiba di rumah sakit, dan sekitar 80% pasien dengan cedera kepala ringan. Kajian Riskesdas tahun 2018 menggambarkan betapa umum cedera kepala terjadi di Indonesia berada pada angka 11,9%. Namun laporan Riskesdas terbaru 2021 menunjukkan peningkatan menjadi 12,1%. Pevelensi cedera kepala di Sulawesi Selatan berada pada angka 15%, Makassar berada pada angka 14,78% (Kemenkes RI,2020).

Ada dua pendekatan untuk menangani cedera kepala ringan yaitu farmakologi dan non-farmakologis. Nyeri dapat ditangani secara efektif dengan metode farmasi, terutama jika nyeri berlangsung selama beberapa jam atau hari (Devi Sinta Septiana, 2023). Obat untuk mengurangi rasa sakit merupakan salah satu jenis pengobatan farmakologis. Teknik non farmakologis yang tidak melibatkan obat-obatan atau terapi alternatif antara lain teknik relaksasi (Devi Sinta Septiana, 2023).

Metode relaksasi dapat digunakan untuk jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak menimbulkan efek negatif. Dengan menginstruksikan tubuh untuk memperbaiki diri, menjaga kesehatan, dan istirahat melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan seluruh indera (sentuhan, penglihatan, penglihatan, dan pendengaran), pendekatan Relaksasi Guide Imagery memanfaatkan kekuatan pikiran (Firmada et al. , 2021). Singkatnya, imajinasi terbimbing adalah penerapan fantasi untuk mencegah perasaan tidak menyenangkan atau untuk melepas lelah. Tubuh akan menjadi tenteram dan rileks bila menggunakan teknik Guided Imagery Relaxatin. (Devi Sinta Septiana, 2023).

Berdasarkan penelitian yang telah

dilakukan oleh (Devi Sinta Septiana,2023) terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian teknik Guided Imagery Relaxation terhadap nyeri pada pasien cedera kepala ringan. Mengingat konteks di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa baik Guided Imagery Relaxation bekerja dalam mengobati sakit kepala pada individu dengan cedera kepala ringan (CKR).

METODE

penelitian studi kasus dengan teknik observasi digunakan untuk mengumpulkan data pasien yang mengalami nyeri akibat trauma kepala ringan dengan Guided Imagery Relaxation. Subyek Penelitian Pasien dengan cedera kepala ringan yang menjalani Guided Imagery Relaxation untuk mengurangi rasa sakit dijadikan subjek penelitian. Satu pasien dipilih sebagai sampel untuk penelitian ini.

Desain, tempat dan waktu

Waktu Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Maret dan April tahun 2024 dan akan berlangsung hingga peneliti mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan penelitian. Tempat Penelitian ini dilakukan di RSUD Labuang Baji. Saya memilih RSUD Labuang Baji sebagai tempat penelitian karena saya telah membaca beberapa artikel tentang penanganan cedera kepala ringan di rumah sakit tersebut.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subyek Penelitian Pasien dengan cedera kepala ringan yang menjalani Guided Imagery Relaxation untuk mengurangi rasa sakit dijadikan subjek penelitian. Satu pasien dipilih sebagai sampel untuk penelitian ini.

HASIL

1. Karakteristik Subjek

Dalam studi kasus ini peneliti mengambil satu sampel yang dijadikan responden dalam penelitian, Pasien atas nama Nn. R dengan umur 20 tahun.

2. Riwayat kesehatan

Saat melakukan pengkajian pada pasien Nn. R didapatkan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital. pada pasien dengan TD : 100/67 mmHg, suhu : 36°C, nadi : 72 x/menit, keadaan umum : lemah, ekspresi wajah tampak meringis. Pada pengkajian riwayat kesehatan pasien mengatakan nyeri pada kepala. P (Paliatif) : Pada saat pasien melakukan aktivitas, Q (Quality) : Nyeri seperti ditusuk-tusuk, R (Regio) : seluruh bagian kepala, S (Scale) : Skala nyeri 7, T (Time) : Terus menerus.

Pasien masuk ke UGD RSUD Labuang Baji dengan keadaan umum lemah setelah mengalami kecelakaan, pasien mengeluh sakit kepala dan merasa pusing serta mual. Terdapat luka lecet pada hidung pasien. Sakit kepala yang dirasakan pasien

diseluruh bagian kepala. Pasien mengatakan nyeri tersebut timbul jika pasien melakukan aktivitas atau bangun dari tempat tidur dan pasien mengatakan nyeri yang dirasakan hilang pada saat pasien istirahat dan setelah minum obat. Obat yang dikonsumsi pasien seperti :

- Infus Nacl 0,9%
- Ceftriaxon 1 Gr/12 Jam/IV
- Paracetamol 500 Mg/12 Jam/IV
- Ranitidin 50 Mg/8 Jam/IV
- Mannitol 100 cc/6 Jam

3. Perubahan Skala nyeri sebelum dan sesudah

Perubahan skala nyeri sebelum dilakukan implementasi Guided Imagery Relaxation pasien mengatakan nyeri timbul saat pasien melakukan aktivitas dan nyeri seperti ditusuk-tusuk di seluruh bagian kepala, skala nyeri yang dirasakan yaitu 7, pasien mengatakan nyeri yang dirasakan terus menerus.

Setelah dilakukan Implementasi Guided Imagery Relaxation sesuai dengan SOP yang ada hasil yang didapatkan pasien mengatakan nyeri yang dirasakan timbul saat pasien melakukan aktivitas nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk skala nyeri yang dirasakan 6 pasien mengatakan nyeri yang dirasakan hilang timbul.

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini peneliti meneliti tentang sejauh mana keefektifan dari Guide Imagery Relaxation untuk menurunkan nyeri pada pasien cedera kepala ringan di RSUD Labuang Baji.

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini peneliti mengambil satu sampel dengan inisial Nn. R umur 20 tahun di UGD RSUD Labuang Baji yang mengalami cedera kepala ringan. Cedera kepala adalah cedera mekanik yang secara langsung atau tidak langsung mengenai kepala yang mengakibatkan luka dikulit kepala, fraktur tulang tengkorak, robekan selaput otak, dan kerusakan jaringan otak serta mengakibatkan gangguan neurologis yang dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kesadaran (Facruddin, 2020).

Cedera kepala merupakan suatu masalah kesehatan, sosial, ekonomi yang paling penting diseluruh dunia dan penyebab utama dengan kematian dan disabilitas permanen pada usia dewasa. Salah satu penyebab paling sering terjadinya cedera kepala adalah kecelakaan lalu lintas dimana banyak terjadi dikalangan pria maupun wanita. Cedera kepala juga akan memberikan dampak pada fungsi otak, dampak kondisi ini biasanya hanya sementara disertai dengan sakit kepala serta gangguan memory, konsentrasi, koordinasi, serta keseimbangan seseorang (Silvina Marbun et al., 2019).

Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada

Nn. R dengan keadaan umum lemah, tekanan darah 100/67 mmHg, nadi 72 x/menit, pernafasan 22 x/menit, suhu 36,5°C, ekspresi wajah meringis. Pasien mengatakan nyeri pada kepala, nyeri yang dirasakan timbul pada saat pasien melakukan aktivitas dan nyeri berkurang pada saat pasien beristirahat dan minum obat, nyeri yang dirasakan pasien terus menerus, skala nyeri 7, terdapat luka lecet pada hidung pasien pasien hanya tampak berbaring ditempat tidur.

Cedera kepala merupakan keadaan yang serius, sehingga diharapkan para tenaga kesehatan mempunyai pengetahuan praktis untuk melakukan pertolongan pertama pada penderita. Tindakan pemberian oksigen yang adekuat dan mempertahankan tekanan darah yang cukup untuk perfusi otak dan menghindari terjadinya cedera otak sekunder merupakan pokok-pokok tindakan yang sangat penting untuk kesembuhan penderita. Sebagai tindakan selanjutnya yang penting setelah primery survey adalah identifikasi adanya lesi massa yang memerlukan tindakan pembedahan, dan beberapa tindakan yang lain seperti pemeriksaan dengan CT Scan kepala (Ichwanuddin & Nashirah, 2020).

2. Respon nyeri sebelum dilakukan implementasi

Hasil penelitian sebelum diberikan terapi Guided Imagery Relaxation menunjukkan bahwa pada Nn. R yang berusia 20 tahun dengan keluhan nyeri kepala yang menjalar keseluruh kepala, ekspresi wajah meringis. Pasien mengatakan nyeri pada kepala, nyeri yang dirasakan timbul pada saat pasien melakukan aktivitas dan nyeri berkurang pada saat pasien beristirahat dan minum obat, nyeri yang dirasakan pasien terus menerus, skala nyeri 7, dan terdapat luka lecet pada hidung pasien.

3. Respon nyeri setelah dilakukan implementasi

Hasil penelitian setelah dilakukan penerapan terapi Guided Imagery Relaxation menunjukkan bahwa intensitas nyeri yang dirasakan Nn. R dari skala nyeri 7 turun menjadi 6. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa intensitas nyeri pasien sudah berada pada skala nyeri sedang. Penerapan terapi Guided Imagery Relaxatio pada pasien yang mengalami cedera kepala ringan memberikan perubahan tingkat nyeri. Perubahan tingkat nyeri pada pasien dapat dilihat pada tabel 4.3.

Proses terjadinya nyeri dimulai ketika tubuh terluka oleh tekanan, potongan, sayatan dingin atau kekurangan oksigen pada sel, maka bagian tubuh yang terluka akan mengeluarkan substansi intraseluler dilepaskan ke ruang ekstraseluler. Salah satu Intervensi keperawatan seperti teknik relaksasi atau Guided Imagery Relaxation adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat diberikan pada pasien cedera kepala ringan. Teknik relaksasi imajinasi

terbimbing atau Guided Imagery Relaxation adalah salah satu teknik relaksasi yang menggunakan semua panca indera yang diberikan (Nurul Istiana, 2020).

Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Devi Sinta Septiana, 2023) penerapan pemberian Guided Imagery Relaxation pada pasien cedera kepala ringan mengalami penurunan yang dilakukan pada 2 responden. Hal ini menandakan bahwa terapi Guided Imagery Relaxation sebagai salah satu teknik nonfarmakologi yang mampu mengurangi intensitas nyeri. Selain dari teknik non farmakologi terdapat juga teknik farmakologis yang bisa diberikan pada pasien dengan cedera kepala ringan, teknik farmakologis biasanya seperti pemberian obat.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama melakukan penelitian kepada pasien cedera kepala ringan dengan menggunakan teknik Guided Imagery Relaxation hasil yang didapatkan pasien inisial Nn. R mengalami penurunan skala nyeri 7 menjadi 6. Hasil dari penurunan skala nyeri dibuktikan dengan pengukuran skala nyeri menggunakan NRS (Numerik Rating Scale).

Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Devi Sinta Septiana, 2023) menyatakan bahwa terdapat pengaruh atau perubahan nyeri pada pasien cedera kepala ringan setelah diberikan Guided Imagery Relaxation karena relaksasi atau teknik non farmakologi tersebut tidak memiliki efek samping. Karena dengan Guided Imagery Relaxation akan membuat pasien menjadi relaks dan lebih nyaman. Terapi ini juga efektif bila digabungkan dengan terapi nonfarmakologi yang lain seperti relaksasi nafas dalam (Firmada et al., 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada saat penelitian pasien menunjukkan bahwa intensitas nyeri yang dirasakan pasien dari skala nyeri 7 menjadi 6. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan Guided Imagery

Relaxation dapat mengurangi nyeri pada pasien cedera kepala ringan.

SARAN

Berdasarkan Studi kasus yang telah dilakukan terkait Impelementasi Guided Imagery Relaxation untuk menurunkan nyeri pada pasien cedera kepala ringan di UGD RSUD Labuang Baji maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau sumber informasi bagi para mahasiswa khususnya dibidang keperawatan tentang intervensi Guided Imagery Relaxation terhadap perubahan nyeri pada pasien cedera kepala ringan.

2. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan untuk membantu pasien dengan cedera kepala ringan mengontrol tingkat nyerinya. Walaupun dengan Guided Imagery Relaxation dapat menurunkan nyeri pada pasien tetapi pasien belum terbebas dari nyeri yang dirasakan oleh karena itu tindakan Guided Imagery Relaxation dapat dilakukan secara terus menerus karena tindakan tersebut tidak memiliki efek samping. Selain teknik non farmakologi yang diberikan kepada pasien cedera kepala ringan pasien juga harus dibantu dengan teknik farmakologi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan menjadi landasan untuk penelitian-penelitian selanjutnya terkait pemberian Guided Imagery Relaxation pada pasien cedera kepala ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih penulis ucapkan kepada pihak yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, atas dukungan dan kerjasamanya hingga penelitian ini terselesaikan dengan tepat waktu..

DAFTAR PUSTAKA

Agus Yudawijaya. (2022). Bahan Kuliah Topik “ Tatalaksana Cedera Kepala ” Semester Genap 2021 / 2022 Penulis : dr . Agus Yudawijaya , Sp . S ., M . Si . Med Bagian Ilmu Penyakit Saraf Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Jakarta 2022. 1–16.

Andarmoyo. (2019). Klasifikasi Nyeri 1. 15(2013), 13–15.

Aros, O. N., Meldasari, J., Urbaningrum, V., & Tumewu, Y. (2023). Hubungan pengetahuan dengan kemampuan perawat dalam penatalaksanaan kegawatdaruratan jalan nafas pada pasien cedera kepala berat di igd rsud undata provinsi sulawesi tengah. 4(September), 4438–4447.

Devi Sinta Septiana, D. (2023). Penerapan Guided Imagery Relaxation Untuk Menurunkan Nyeri Pasien Cedera Kepala Ringan Di. Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia, Vol. 1, 59–65.

Fachruddin. (2020). Pengertian CKR, Pemeriksaan diagnostik, Penatalaksanaan. Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, July, 1–23.

Firmada, M. A., Kristianti, M., Husain, F. ', & Kunci, K. (2021). AISYIYAH SURAKARTA JOURNAL OF NURSING ASJN AISYIYAH SURAKARTA JOURNAL OF NURSING Manajemen Nyeri dengan Guide Imagery Relaxation pada Pasien Cedera Kepala Ringan di Instalasi Gawat Darurat (IGD) : Literature Review ARTIKEL INFO ABSTRAK. Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing, 2, 20–25. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>

Ichwanuddin, I., & Nashirah, A. (2022). Cedera Kepala Sedang. AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh, 8(2), 1. <https://doi.org/10.29103/averrous.v8i2.8726>

Ndama, M., Ill Keperawatan Palu, P. D., Kemenkes Palu, P., & Pendidikan Profesi Ners, P. (2023). Pengaruh Guided Imagery Relaxation terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Fraktur yang dilakukan Tindakan Pembedahan di Ruang Paviliun Teratai RSUD Undata Palu. Lentera Nursing Journal, 3, 63–70.

Nurul Istiana. (2021). Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma Husada Surakarta. Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma Husada Surakarta, 47(4), 1–9.

Silvina Marbun, A., Simatupang, L., & Evi Martina Simanjuntak, S. (2019). Efektivitas Guided Imagery Relaxation Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Cedera Kepala Ringan. Jurkessutra (Jurnal Kesehatan Surya Nusantara), 342–350.

SINTAWATI, I. (2020). Asuhan Keperawatan Gawat Darurat Dengan Gangguan Oksigenasi Kasus Cedera Kepala Berat. Convention Center Di Kota Tegal, 4(80), 7–19.