



**PENGGUNAAN AUDIO RECORDED GUIDED IMAGERY THERAPY
UNTUK MENGURANGI NYERI ABDOMINAL FUNGSIONAL PADA ANAK**

*Disusun Dalam Rangka Memenuhi Tugas Ujian Tengah Semester
Mata Kuliah Sistem Informasi Manajemen
Koordinator Mata Kuliah : Rr. Tutik Sri Hariyati, SKp, MARS*

Oleh:

**TEMMY LANOVIA ANGGRAINI
NIM : 1006834076**

**PROGRAM MAGISTER FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
PEMINATAN KEPERAWATAN ANAK UNIVERSITAS INDONESIA**

APRIL 2012

ABSTRAK

Nyeri abdomen fungsional adalah suatu keluhan umum yang sering terjadi pada masa anak-anak. Terapi medis dapat efektif dalam menangani keluhan nyeri abdomen tersebut, tetapi masih banyak anak-anak yang membutuhkan terapi tambahan selain terapi medis. Terapi-terapi perilaku juga dapat mengurangi gejala nyeri dan ketidakmampuan tetapi sebagian besar tidak tersedia karena biaya, komitmen waktu dan kurangnya terapis. Untuk itu maka dilakukanlah suatu upaya untuk mengurangi nyeri tersebut yaitu dengan menggunakan tehnik guided imagery dalam bentuk audio recorded atau rekaman suara. Penelitian ini didesain untuk mengembangkan dan menguji coba protokol treatment guided imagery berbasis rumah menggunakan rekaman suara dan video. Hal ini dapat digunakan oleh petugas kesehatan khususnya perawat dan pasien karena harganya tidak mahal dan mudah digunakan.

Kata kunci : *Guided imagery, nyeri abdomen, hypnosis*

LATAR BELAKANG

Nyeri abdomen kronik yang dapat mempengaruhi aktivitas adalah satu dari nyeri yang paling umum atau paling sering yang dikeluhkan oleh anak-anak, mempengaruhi sampai dengan 20% anak-anak. Di sebagian besar kasus, tidak ditemukan penyakit, abnormalitas struktural atau biokemikal yang dapat diidentifikasi dan nyeri tersebut didiagnosa sebagai nyeri abdomen fungsional.

Manajemen nyeri abdomen fungsional memerlukan pendekatan multidisiplin. Terapi-terapi perilaku seperti misalnya terapi perilaku kognitif dan guided imagery (disebut juga self hypnosis) merupakan komponen penting dari pendekatan yang komprehensif terhadap manajemen nyeri. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa terapi perilaku ketika diberikan sebagai suatu tambahan dari perawatan medis reguler, dapat mengurangi gejala nyeri dan ketidakmampuan dan meningkatkan kualitas hidup. Namun demikian terapi-terapi perilaku saat ini tidak tersedia untuk sebagian besar anak-anak karena mahal, memerlukan investasi waktu yg signifikan baik pada orangtua dan anak-anak dan memerlukan terapis yang berketrampilan tinggi.

Untuk itu maka dikembangkanlah dan diuji coba treatment perilaku yang secara langsung (self directed) untuk mengurangi nyeri pada anak-anak yang dapat diberikan dengan mudah oleh berbagai tenaga kesehatan khususnya perawat tanpa memerlukan pelatihan yang khusus, dapat digunakan untuk memberikan kenyamanan pada pasien di rumah dan harganya murah yaitu dengan menggunakan guided imagery berupa rekaman audio/suara dalam bentuk CD (Compact Disc). Terapi guided imagery dalam bentuk ini mudah digunakan karena anak-anak dapat menggunakannya sewaktu-waktu sesuai kebutuhan atau pada saat nyeri dirasakan dan dapat digunakan dimana saja serta tidak tergantung pada orang lain saat menggunakannya. Berbeda dengan terapi guided imagery yang dilakukan oleh terapis, karena membutuhkan komitmen waktu antara anak dengan terapis, tidak murah dan tidak dapat sewaktu-waktu saat dibutuhkan oleh anak serta masih kurangnya tenaga terapis.

KAJIAN LITERATUR

Nyeri pada anak adalah keluhan umum yang sering dirasakan. Penyebab nyeri yang dirasakan juga bermacam-macam, dapat dikarenakan proses penyakit atau karena akibat prosedur yang dilakukan selama anak menjalani perawatan di rumah sakit. Sebagai seorang perawat penting sekali mempunyai pengetahuan dan ketrampilan mengenai manajemen nyeri. Manajemen nyeri ini merupakan bagian dari atraumatic care atau perawatan atraumatik yang merupakan prinsip utama dalam asuhan keperawatan pada anak.

Atraumatic care Atraumatic care adalah perawatan yang tidak menimbulkan adanya trauma pada anak dan keluarga. Menurut Supartini (2004) atraumatic care adalah asuhan yang tidak menimbulkan trauma pada anak dan keluarganya, merupakan asuhan yang terapeutik karena bertujuan sebagai terapi bagi anak. Atraumatic care dapat diberikan kepada anak dan keluarga dengan mengurangi dampak psikologis dari tindakan yang diberikan. Perawatan tersebut difokuskan dalam pencegahan terhadap trauma yang merupakan bagian dalam keperawatan anak. Perhatian khusus kepada anak sebagai individu yang masih dalam usia tumbuh kembang sangat penting karena masa anak-anak merupakan proses menuju kematangan. Untuk mencapai perawatan tersebut beberapa prinsip yang dapat dilakukan oleh perawat antara lain : menurunkan atau mencegah dampak perpisahan dari keluarga, meningkatkan kemampuan orangtua dalam mengontrol perawatan pada anak, mencegah atau mengurangi cedera dan nyeri, tidak melakukan kekerasan pada anak dan memodifikasi lingkungan fisik.

Nyeri yang tidak berkurang dapat menyebabkan konsekwensi pada gangguan perilaku, psikososial dan fisiologi jangka panjang (Goldscheineder & Anand, 2003; Weisman, Bernstein & Schechter, 1998). Manajemen nyeri seharusnya menjadi prioritas untuk mengatasi masalah tersebut. Nyeri seringkali dikaitkan dengan rasa takut, cemas dan stres. Sejumlah tehnik non farmakologis seperti misalnya distraksi, relaksasi, guided imagery dan stimulasi kutan memberikan strategi koping yang dapat membantu mengurangi persepsi nyeri, membuat nyeri dapat lebih ditoleransi, menurunkan kecemasan dan meningkatkan keefektifan analgesik atau mengurangi dosis yang diperlukan (Rusy and Weismann, 2000). Sebagai tambahan, tehnik-tehnik ini juga dapat menurunkan persepsi ancaman nyeri, memberikan kemampuan mengontrol nyeri, meningkatkan rasa nyaman dan meningkatkan istirahat dan tidur (Greco & Berde, 2005). Meskipun ada kekurangan penelitian pada

keefektifan dari intervensi ini, strategi dirasakan aman, noninvasive, murah dan sebagian besar adalah fungsi independen perawat.

Guided imagery adalah suatu kondisi keterlepasan dalam berimajinasi dan relaksasi. Guided imagery juga merupakan berbagai variasi tehnik yang meliputi visualisasi sederhana dan sugesti langsung menggunakan khayalan, metaphor dan story telling, eksplorasi fantasi dan bermain game, interpretasi mimpi, menggambar dan imajinasi aktif dimana elemen ketidaksadaran diundang untuk muncul sebagai suatu gambar yang dapat berkomunikasi dengan pikiran sadar (www.academyforguidedimagery.com).

Beberapa penelitian sudah dilakukan baik di dalam maupun di luar negeri tentang penggunaan guided imagery. Di Indonesia penelitian yang terkait misalnya penelitian tentang pengaruh guided imagery relaksasi terhadap nyeri kepala pada pasien cedera kepala ringan yang dilakukan oleh Urip Rahayu, dkk (2010), penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh guided imagery yang signifikan terhadap penurunan nyeri pada pasien cedera kepala ringan walaupun pasien masih belum terbebas dari rangsang nyeri. Tetapi penelitian ini telah membuktikan keefektifan treatment tersebut untuk mengurangi nyeri.

Penelitian yang menjelaskan tentang penggunaan guided imagery menggunakan audio recording sudah dilaksanakan di Amerika, dilakukan oleh Miranda, Danesh dkk dari University of North Carolina dan Duke University medical Center North Carolina. Penelitian audio recorded guided imagery ini sangat cocok diterapkan di rumah karena merupakan satu dari terapi perilaku yang paling efektif dalam mengatasi nyeri pada anak dan uji coba penggunaannya secara random mendukung penerapannya untuk nyeri abdomen fungsional. Guided imagery juga dapat diberikan secara searah, tanpa adanya interaksi antara pasien dan terapis dan sudah terdapat penelitian sebelumnya bahwa treatment guided imagery menggunakan audio recording efektif dalam mengurangi nyeri kronik. Treatment yang dihantarkan melalui audio/video recording ini dapat digunakan di rumah tanpa terapis mungkin memberikan ketersediaan yang besar dari terapi perilaku untuk nyeri kronik.

Penelitian ini dilakukan antara bulan Maret 2006-2007 dengan pasien berusia 6-15 tahun dengan nyeri abdomen fungsional. Semua materi treatment dikembangkan oleh 3 peneliti (Drs Van Tilburg dan Palsson dan Ms Turner) dimana terdiri dari :

1. 25 menit, instructional DVD, dilengkapi dengan instruksi tertulis untuk orangtua
2. Sessions, meliputi 1 sesi penggerak/booster (20 – 25 menit) dan 3 sesi harian (masing2 10 – 15 menit), direkam di CD

3. Kalender

4. Portable CD player, yang memungkinkan anak-anak mendengarkan CD di suatu tempat di rumah yang nyaman

Bentuk dari audio recorded guided imagery yang diberikan pada anak-anak adalah sebagai berikut :

1. Sesi 1 (selama 2 minggu pertama) tentang berimajinasi tentang mengapung di awan dan diinstruksikan utk relaks. Utk menurunkan nyeri anak diminta membayangkan sesuatu meleleh di salah satu tangan spt mentega dan membuat tangan mjd berkilau dan hangat. Anak lalu diinstruksikan meletakkan tangan ke perut dan membayangkan cahaya dan kehangatan menyebar melalui perut dan membuat barier proteksi
2. Sesi 2 (selama 2 minggu berikutnya) berupa anak membayangkan duduk di perahu yang berayun-ayun dengan lembut. Utk menurunkan nyeri anak diminta membayangkan sedang minum minuman favorit utk membuang ketidaknyamanan, dimana membolak-balik perasaan mereka lebih senang dan bahagia pada setiap isapan
3. Sesi 3 (selama 4 minggu) berupa anak2 membayangkan duduk di selimut terbang dan menikmati penerbangan ke puncak gunung. Di puncak gunung anak membayangkan sesuatu meleleh di tangan mrk lagi. Cahaya di tangan menyala dan mjd lebih kuat di setiap kilauannya shg anak mpy kekuatan utk menurunkan nyeri atau ketidaknyamanan
4. Sesi booster, anak mengulang 1 sesi berdasarkan pilihan mereka.
5. Pada akhir periode 8 minggu anak diinstruksikan untuk melanjutkan mendengarkan CD tetapi secara perlahan menurunkan frekuensinya sesuai kebutuhan dan diinstruksikan mendengarkan lebih sering jika terjadi nyeri yg memburuk

Flow of treatment

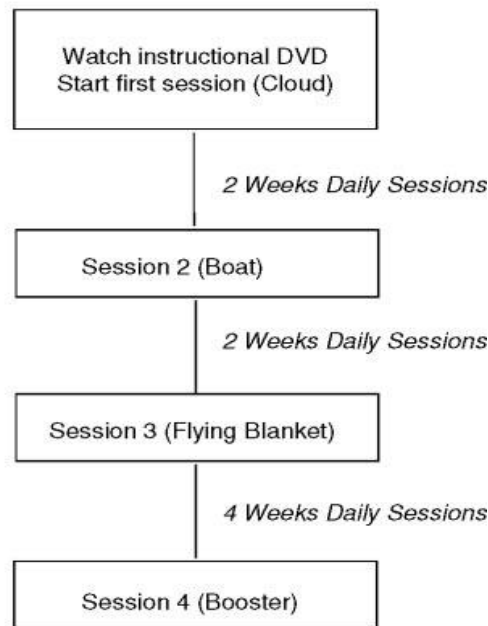


FIGURE 1
Flow of treatment.

Kriteria inklusi untuk penelitian tersebut adalah anak-anak usia 6 – 15 tahun, mengalami nyeri abdomen sedikitnya 1 kali per minggu dalam 3 bulan yang lalu, cukup berat untuk mengganggu aktivitas, gejala selama lebih dari satu bulan meskipun melakukan pengobatan, tidak mempunyai pengalaman sebelumnya dengan guided imagery untuk treatment nyeri abdomen, tidak memiliki keterbatasan yang dapat mengganggu pemahaman terhadap materi audio/visual, tidak memiliki gangguan psikiatri dan mampu berbahasa Inggris.

Proses penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Pada kunjungan pertama, anak dan orangtua melengkapi pertanyaan dasar di ruang terpisah. Pertanyaan ini meliputi pengkajian tentang nyeri abdomen (Abdominal pain), daftar/catatan ketidakmampuan fungsional (functional disability inventory), kehadiran di sekolah dan pemanfaatan pelayanan kesehatan (school attendance & health care utilization) serta daftar/catatan kualitas hidup anak (Pediatric quality of life inventory) Rating global perubahan nyeri abdomen (Global rating of change in abdominal pain), pemenuhan treatment (Treatment compliance), daftar pertanyaan tentang gejala gastrointestinal anak (Questionnaire on pediatric gastrointestinal symptoms). Pertanyaan ini akan dijawab lagi setelah guided imagery dilakukan.

2. Anak memilih amplop tertutup yang menentukan apakah mereka akan menerima standard medical care dengan atau tanpa treatment guided imagery
3. Anak-anak yang menerima standard medical care tanpa treatment guided imagery, perjanjian selanjutnya dijadwalkan 8 minggu kemudian dan keluarga diinstruksikan utk melanjutkan medical care yg dilakukan oleh dokter mereka
4. Pada waktu kunjungan kedua, keluarga ini melengkapi daftar pertanyaan dan mulai treatment guided imagery
5. Pada permulaan guided imagery, anak-anak dan orangtua menonton instructional DVD bersama dan anak-anak mendengarkan ke sesi yg pertamakali di klinik.
6. Anak-anak diinstruksikan untuk mendengarkan CD guided imagery di rumah ≥ 5 hari per minggu selama 8 minggu.
7. Sesudah treatment orangtua dan anak2 melengkapi kembali semua daftar pertanyaan di ruang terpisah
8. Pada waktu 6 bulan berikutnya, pertanyaan dikirimkan ke semua partisipan

Seluruh hasil penelitian lalu dianalisis dengan Independent t test dan X^2 test digunakan utk menguji perbedaan grup utk data dasar. Perbedaan antara 2 grup utk nyeri, disability, kualitas hidup, ketidakhadiran di sekolah dan obat yang digunakan diuji menggunakan analisis kovarian. Hasil penelitian penggunaan audio recorded guided imagery therapy untuk mengurangi nyeri pada anak dengan nyeri abdomen fungsional adalah sebagai berikut :

1. Wawancara post treatment dengan orangtua dan anak-anak mengungkapkan bahwa materi treatment cukup jelas, mudah dipahami dan mudah digunakan.
2. Setiap sesi dilaporkan menyenangkan dan anak-anak biasanya tidak membutuhkan bantuan atau peringatan dari orangtuanya
3. Mayoritas anak-anak mendengarkan CD guided imagery lebih sering dari yang diinstruksikan
4. Inspeksi pada kalender yang disiapkan di rumah rata-rata pemenuhannya sebesar 98,5 %
5. Berdasarkan laporan orangtua, 63,1% anak-anak di kelompok standar medical care + guided imagery merasakan adanya penurunan nyeri dan di kelompok yang hanya mendapat standar medical care sebesar 26,7% merasakan adanya penurunan nyeri
6. Berdasarkan laporan anak, 52,6 % anak-anak di kelompok standar medical care + guided imagery merasakan adanya penurunan nyeri dan di kelompok SMC 33,3%
7. Ketika anak-anak di kelompok standar medical care juga menerima Guided imagery, sebanyak 61,5 % merasakan manfaatnya

8. Anak-anak pada kelompok standar medical care + guided imagery menunjukkan peningkatan kualitas hidup dan penurunan jumlah kunjungan ke pelayanan medis.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dirasakan betul manfaat guided imagery yang diberikan dengan menggunakan rekaman audio (audio recorded) atau dalam bentuk CD. Anak-anak dapat bebas menggunakannya kapan saja saat nyeri dirasakan mulai menyerang dan tidak tergantung pada orang lain.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Guided imagery berupa rekaman suara yang diberikan dalam bentuk CD terbukti mampu menurunkan rasa nyeri pada anak. Guided imagery yang merupakan bagian dari manajemen nyeri memerlukan tehnik yang tidak mudah untuk dapat menstimulasi daya hayal anak sehingga perhatian atau konsentrasi anak pada rasa nyeri yang dirasakan dapat teralihkan (distraksi). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Weydert, Joy., Shapiro, Daniel., et al (2006) tentang penerapan guided imagery dalam mengurangi nyeri pada anak-anak dengan nyeri abdomen berulang ternyata dapat mengurangi nyeri lebih besar dibandingkan hanya dengan tehnik manajemen nyeri lain yaitu relaksasi.

Pelaksanaan guided imagery ini tidak mudah karena memerlukan ketrampilan untuk mampu membuat anak mengalihkan perhatian dengan mengajaknya berhayal. Oleh karena itu maka rekaman audio sebagai sarana untuk menghantarkan terapi ini dirasakan sangat tepat. Dengan menggunakan teknologi ini maka guided imagery menjadi mudah digunakan oleh anak-anak, bisa digunakan kapan saja dibutuhkan, tanpa harus tergantung pada orang lain serta tidak mahal. Guided imagery dalam bentuk rekaman suara juga digunakan dalam penelitian tentang manfaatnya untuk pengurangan depresi dan kecemasan pada pasien yang menjalani operasi jantung oleh Stein, Olivo (2010). Hasilnya menunjukkan bahwa dengan menggunakan guided imagery dalam bentuk rekaman suara ini dapat mengurangi depresi dan kecemasan yang dirasakan oleh pasien yang menjalani operasi bedah coronary artery bypass graft.

Perawat juga dapat menggunakan teknologi audio recorded ini untuk membuat terapi manajemen nyeri, tidak hanya untuk guided imagery saja tetapi juga intervensi manajemen nyeri lainnya misalnya tehnik relaksasi, tehnik nafas dalam, distraksi dan lain sebagainya. Teknologi tidak hanya berupa audio recorded tetapi juga dapat dalam bentuk video/visual sehingga memudahkan pasien melakukan intervensi manajemen nyeri yang sudah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Academy For Guided Imagery. (2011). Diakses pada tanggal 25 April 2012 dari <http://www.academyforguidedimagery.com/whatisguidedimagery/index.html>
- Gottsegen D .(2011). *Hypnosis for Fungtional Abdominal Pain*. diakses pada tanggal 25 April 2012 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Hockenberry, M.,Wilson, David. (2009). *Essenstials of Pediatric Nursing*. St.Louis. Mosby
- Rahayu, Urip., Nursiswati., Sriati,Aat.(2010). *Pengaruh Guide Imagery Relaxation Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Cedera Kepala Ringan*. Laporan Akhir Penelitian. Universitas Padjajaran Bandung
- Stein, Ollivo, EL., Grand, SH., et al. (2010). *A pilot study to assess the effects of a guided imagery audiotape intervention on psychological outcomes in patients undergoing coronary artery bypass graft surgery*. diakses pada tanggal 24 April 2012 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Supartini Y.(2004) *Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta. EGC
- Van Tilburg, Miranda., Chitkara, Danesh., et al. (2009). *Audio Recorded Guided Imagery Treatment Reduces Functional Abdominal Pain in Children : A Pilot Study*. diakses pada tanggal 24 April 2012 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Weydert, Joy., Shapiro, Daniel., et al. (2006). *Evaluation of Guided Imagery as Treatment for Recurrent Pain in Children : A Randomized Controlled Trial*.diakses pada tanggal 26 April 2012 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Wilson, David., Hockenberry, Marilyn.(2012). *Clinical Manual of Pediatric Nursing*, St. Louis. Mosby
- Wong, Donna., Hockenberry., et al.(2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta. EGC