

Efektivitas Intervensi Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Kecemasan dan Nyeri pada Pasien Paliatif

Fitri Wulandari* , Elly Nurachmah

Program Studi Magister Keperawatan Peminatan KMB, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Email: wulandari3.fw@gmail.com

Abstrak—Kecemasan dan nyeri merupakan masalah yang sering terjadi pada pasien dengan penyakit kronis. Salah satu tujuan perawatan paliatif adalah meringankan gejala fisik yang dirasakan dan hal lain yang membuat stress fisik dan psikologis. Pendekatan pengobatan alternatif dan komplementer dapat menjadi salah satu pilihan pada pasien paliatif dan keluarga dimana pengobatan konvensional belum dapat mengurangi atau meringankan gejala yang dirasakan. : Terapi komplementer dapat diberikan kepada pasien yang menerima perawatan paliatif, untuk mengintegrasikan pendekatan paliatif multiprofesional. Perkembangan pemilihan intervensi yang efektif sangat penting dilakukan untuk keberhasilan penanganannya. Imajinasi terbimbing merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat memberi manfaat fisik dan psikologis. Oleh karena itu, tujuan studi literatur ini adalah untuk mengetahui efektivitas relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan tingkat kecemasan dan rasa nyeri pada pasien paliatif. **Metode:** tinjauan literatur ini disusun menggunakan database EBSCOHost, Clinical Key Nursing dan Sage Journal. Didapatkan empat artikel yang sesuai dengan tehnik metode penelitian randomisasi kontrol acak. **Hasil:** setelah dilakukan Analisa lebih lanjut pada empat artikel tersebut, tehnik imajinasi terbimbing diiringi dengan music dan lebih efektif menurunkan rasa nyeri dan kecemasan serta dapat meningkatkan perasaan sejahtera bila dikombinasikan dengan terapi komplementer lainnya seperti relaksasi otot progresif dan pijat tangan. **kesimpulan:** Dalam berbagai terapi komplementer yang tersedia, masing-masing bertujuan untuk mengembangkan keseimbangan holistik bagi individu dengan meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, dan spiritual. Guided imagery membantu pasien dengan mengalihkan perhatian mereka dari penyakit, efek samping yang terkait, pikiran negatif, dan emosi, dan sebaliknya memfokuskan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan.

Kata Kunci: Imajinasi Terbimbing, Kecemasan, Nyeri, Pasien Paliatif

Abstract— Anxiety and pain are problems that often occur in patients with chronic diseases. One of the goals of palliative care is to relieve physical symptoms that are felt and other things that make physical and psychological stress. Alternative and complementary medicine approaches can be an option for palliative patients and families where conventional treatment has not been able to reduce or relieve the symptoms they feel. : Complementary therapies can be provided to patients receiving palliative care, to integrate a multi-professional palliative approach. The development of effective intervention selection is very important for the success of its treatment. Guided imagination is one of the complementary therapies that can provide physical and psychological benefits. Therefore, the purpose of this literature study was to determine the effectiveness of guided imaginary relaxation in reducing anxiety and pain levels in palliative patients. Methods: This literature review was compiled using the databases of EBSCOHost, Clinical Key Nursing and Sage Journal. Four articles were obtained that were following the randomized control randomization research method. Results: After further analysis of the four articles, guided imagination techniques accompanied by music were more effective in reducing pain and anxiety and could increase feelings of well-being when combined with other complementary therapies such as progressive muscle relaxation and hand massage. Conclusion: Within the various complementary therapies available, each aims to develop a holistic balance for the individual by enhancing physical, psychological, and spiritual well-being. Guided imagery helps patients by diverting their attention from the disease, its associated side effects, negative thoughts, and emotions, and focusing instead on pleasant things.

Keywords: Guided Imagination, Anxiety, Pain, Palliative Patients

1. PENDAHULUAN

Penyakit kronis dengan komplikasi dan keterbatasan dapat menimbulkan rasa nyeri dan meningkatkan rasa cemas yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, aktifitas keseharian dan hubungan sosial (Atkin et al, 2017). Penyakit kronis yang paling banyak terjadi adalah pasien dengan kanker dan gagal jantung Ketika seseorang terdiagnosa terkena penyakit kronis, maka pasien akan mengalami pengalaman nyeri dari perjalanan penyakitnya dan dari proses pengobatan yang akan dilakukannya. Berbagai reaksi emosional pun akan mulai dirasakan pasien tersebut yang mempengaruhi status kesehatan mental pasien seperti depresi dan kecemasan. Angka kejadian penyakit kanker di seluruh dunia menurut WHO berkisar 18 juta kasus baru per tahun (Ayalew, 2022). Pasien yang terdiagnosa kanker akan mengalami berbagai rangkaian pengobatan yang hasilnya pun tidak akan menyembuhkan penyakit kanker yang dideritanya. Pasien gagal jantung memiliki resiko tinggi terjadinya depresi terkait dengan kondisi penyakitnya, pengobatan dan kondisi penyakit komorbid lainnya (Tsabedze, 2021). Penderita gagal jantung di negara Amerika Serikat sekitar 23 juta orang dan di negara berkembang kurang lebih 1-2% dari populasi orang dewasa (Kaufman, 2021).

Kondisi emosional seperti kecemasan dan depresi dapat memberikan efek negatif terhadap kualitas hidup dan status fungsional pasien, menurunkan level aktifitas fisik dan memperburuk tingkat bertahan hidup pasien. Kecemasan tersebut dapat menurunkan kemampuan pasien dalam menghadapi penyakit kronisnya sehingga akan mengurangi kepatuhan akan pengobatan dan memperberat gejala fisik yang dirasakan pasien (Ayalew, 2022). Kecemasan dan nyeri

merupakan masalah yang sering terjadi pada pasien dalam perawatan paliatif. Keluhan nyeri pada pasien paliatif mendapatkan perhatian khusus namun kondisi kecemasan masih sering tidak dikenali dan terabaikan. Prevalensi kecemasan pada pasien paliatif sekitar 24%-48% (Atkin et al, 2017).

Perawatan paliatif bertujuan untuk adalah meringankan gejala fisik yang dirasakan dan hal lain yang membuat stress fisik, memberikan kebutuhan psikologi, social dan spiritual, menentukan bersama pasien dan keluarga mengenai tujuan perawatan berdasarkan nilai dan kebudayaan yang dianut pasien (WHO, 2016). Pendekatan pengobatan alternatif dan komplementer dapat menjadi salah satu pilihan pada pasien paliatif dan keluarga dimana pengobatan konvensional belum dapat mengurangi atau meringankan gejala yang dirasakan. Imaginasi terbimbing merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat menjadi pilihan. Guided imagery merupakan salah satu terapi komplementer yang mendapat perhatian khusus karena manfaat fisik dan psikologisnya. Guided imagery adalah teknik pikiran-tubuh yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, mengurangi stres, dan memberikan kenyamanan dan kedamaian bagi individu. Guided Imagery bergantung pada penggunaan imajinasi individu sendiri untuk menciptakan rasa tenang dan rileks, yang dipimpin oleh rekaman atau fasilitator langsung.

Perkembangan pemilihan intervensi yang efektif sangat penting dilakukan untuk keberhasilan penanganannya. Namun, tehnik imaginasi terbimbing belum banyak dilakukan dalam pelayanan paliatif. Berdasarkan latar belakang diatas perlu dilakukan analisa mendalam terhadap terapi imaginasi terbimbing agar dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif dalam mengatasi keluhan nyeri dan kecemasan pada pasien yang menjalani perawatan paliatif. Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengetahui efektifitas relaksasi imaginasi terbimbing terhadap penurunan tingkat kecemasan dan rasa nyeri pada pasien paliatif.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Peneliti menggunakan studi literatur untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai efektifitas penggunaan terapi komplementer imaginasi terbimbing dalam mengatasi kecemasan dan nyeri pada pasien paliatif. Masalah penelitian ini dirumuskan menggunakan format PICO (Problem, Intervention, Comparison, Outcome). Populasi pada studi ini adalah pasien dengan penyakit kronis yang menjalani perawatan paliatif, intervensi dengan imaginasi terbimbing, dan luaran penurunan kecemasan dan nyeri. Rumusan pencarian literatur menjadi Palliative care AND Guided imagery AND Anxiety AND/OR Nyeri. Database penelusuran pada 5 tahun terakhir yaitu antara tahun 2017 sampai dengan tahun 2022 didapatkan 25 artikel. Setelah dilakukan identifikasi didapatkan hanya 4 artikel yang sesuai dan relevan dengan tujuan studi literatur ini. Artikel ilmiah tersebut kemudian ditelaah dan dianalisis oleh peneliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada 4 artikel penelitian telah dirangkum dalam tabel dibawah ini. Artikel penelitian tersebut memenuhi kriteria inklusi dalam studi literatur ini yang membahas tentang terapi komplementer imaginasi terbimbing. Pengkajian berfokus pada nyeri dan kecemasan. Instrumen penelitian pada 4 artikel ini menggunakan *Hamilton's Anxiety Scale (HAM-A)* dan *Profile of Mood States Brief scale (POMS Brief): The POMS Brief questionnaire, Edmonton Symptom Assessment System (ESAS), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Symptom Distress Scale (SDS)*, Fungsional Terapi Penyakit Kronis- Perawatan Paliatif 14 Item Versi 4 (FACIT-Pal-14).

Penelitian yang dilakukan oleh Tsitzi et al dengan metode randomisasi kontrol acak di dua rumah sakit anak umum pada April 2012 sampai dengan Oktober 2013 menggabungkan tehnik imaginasi terbimbing dengan tehnik relaksasi otot progresif. Jumlah total sampel orangtua yang memiliki anak dengan keganasan adalah 54 dan dipilih secara acak untuk kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi mendapatkan bimbingan Latihan tehnik relaksasi otot progresif (11 otot direlaksasikan dgn Latihan napas dalam) dan imajinasi terbimbing dengan bantuan musin dengan memberikan gambaran tempat yg menyenangkan di pantai. Setiap sesi intervensi dilakukan satukali seminggu selama 25 menit. Partisipan dapat mengulangi intervensi sekali sehari dalam bimbingan. Penilaian dengan kuesioner dilakukan sebelum intervensi dan 3 minggu setelah intervensi, berikut juga dengan kelompok kontrol. Hasil yang didapatkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi lebih rendah tingkat kecemasannya dan merasakan berkurang tingkat ketegangan dan kesedihan dibanding dengan kelompok kontrol.

Penelitian kedua dilakukan oleh de paolis et al bertujuan untuk membandingkan efektivitas intervensi PMR-IGI dengan tanpa intervensi dalam mengurangi rasa sakit yang dialami oleh pasien kanker sesuai kriteria inklusi. Penelitian ini melibatkan 4 fase: setelah pasien dilakukan screening pasien penelitian dan inform consent di hari sebelumnya, fase pertama pasien tersebut dikaji skala nyeri menggunakan ESAS lalu dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol, fase kedua satu jam setelah fase pertama pasien kelompok intervensi dilakukan PMR-IGI selama 20 menit, fase ketiga 2 jam setelah intervensi dilakukan pengkajian ESAS dan fase terakhir dilakukan pencatatan setelah 24 jam intervensi berapa kali nyeri akut timbul dan pemberian analgesic. Hasil yang didapatkan terdapat perbedaan signifikan rasa nyeri yang jauh

berkurang pada kelompok intervensi daripada kelompok kontrol. Pengurangan skala nyeri pada kelompok intervensi sebesar 44,5% dan kelompok kontrol sebesar 25,2%.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Mahdizades et al berfokus pada pasien dengan penyakit kanker yang menjalani perawatan paliatif. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan efek dari guided imagery dengan file audio pada kecemasan pasien, depresi, dan efek samping terpilih lainnya yang dipicu oleh kemoterapi. Hasilnya menunjukkan bahwa, pada pasien kanker yang mendengarkan file audio citra terpandu selama 20 menit setiap hari selama tujuh hari dapat secara signifikan mengurangi kecemasan, depresi, dan efek samping lain yang terkait dengan kemoterapi (misalnya, nyeri, insomnia, nafsu makan, mual, kelelahan). Penurunan yang signifikan dalam kecemasan dan depresi tercatat pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tidak ada pengurangan skor rata-rata untuk kecemasan dan depresi yang diamati setelah intervensi untuk kelompok kontrol. Selain itu, pasien dalam kelompok intervensi menunjukkan perbaikan di semua kategori efek samping. Pasien dalam kelompok intervensi melaporkan tingkat perbaikan terbesar pada item nyeri, insomnia, nafsu makan, dan mual.

Penelitian keempat dilakukan oleh corpora et al bertujuan untuk mengetahui dampak sesi singkat GI dan pijat tangan terhadap kesejahteraan dan rasa sakit di antara pasien perawatan paliatif dewasa. Sebelum intervensi dilakukan, pasien melaporkan tingkat kesejahteraan dengan pengukuran FACIT-PAL-14 cukup rendah dan sangat rendah dimana skor rata-rata 16. Kesejahteraan paling rendah dengan nilai 0 dan paling tinggi dengan nilai 56 pada instrumen FACIT-PAL-14. Setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil bahwa kesejahteraan partisipan lebih tinggi dan rasa sakit lebih rendah dibandingkan dengan nilai sebelum intervensi.

Tabel 1. Studi Literatur

Study Citation and Country	Methods (incl data coll, instrument)	Key Findings
Tsitsi, T., Charalambous, A., Papastavrou, E., & Raftopoulos, V. (2017). Effectiveness of a relaxation intervention (progressive muscle relaxation and guided imagery techniques) to reduce anxiety and improve mood of parents of hospitalized children with malignancies: A randomized controlled trial in Republic of Cyprus and Greece. <i>European Journal of Oncology Nursing</i> , 26, 9–18. https://doi.org/10.1016/J.EJON.2016.10.007	Metode Penelitian pada jurnal ini adalah randomized non-blinded control. Pengacakan menggunakan program computer dengan nomor urut yang disembunyikan dalam amplop, disegel dan disimpan oleh asisiten peneliti. Asisten penelitian dan orangtua tidak dilakukan “blinded” karena pada penelitian yang berhubungan dengan evaluasi pengobatan nonfarmakologi sangat sulit. Instrument menggunakan <i>Hamilton's Anxiety Scale (HAM-A)</i> dan <i>Profile of Mood States Brief scale (POMS Brief): The POMS Brief questionnaire</i> . Kelompok intervensi mendapatkan PMR (11totot direlaksasikan dgn Latihan napas dalam) dan GI dengan bantuan music memberikan gambaran tempat yg menyenangkan di pantai. Setiap sesi intervensi dilakukan satukali seminggu selama 25 menit. Partisipan dapat mengulangi intervensi sekali sehari dalam bimbingan. Penilaian dengan kuesioner dilakukan sebelum intervensi dan 3 minggu setelah intervensi, berikut juga dengan kelompok control.	Ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam skor rata-rata subjek pada kelompok intervensi dalam skala HAM-A antara T0 (14,67 ± 9,93) dan T1 (11,70 ± 8.15) pengukuran (p ¼ 0,008) dibandingkan dengan kelompok kontrol di mana perbedaan batas (16.00 ± 11,52 vs 13,33 ± 8.38) ditemukan (p ¼ 0,066). Ukuran efek untuk kelompok intervensi rendah sampai sedang (0,37). Mengenai perubahan suasana hati, ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam ketegangan orang tua pada kelompok intervensi antara T0 dan T1 (11,15± 5,39 vs 9,78 ± 4.26), (p ¼ 0,027). Selanjutnya, orang tua dalam kelompok intervensi secara signifikan kurang sedih setelah intervensi (T1) (2,81 ± 1,07 vs 2,19 ± 1.21), (p ¼ 0,001), dan merasa secara signifikan kurang tegang (2,93 ± 0,91 vs 2,26 ± 0,90), (p ¼ 0,001 dan kecemasan (2,63 ± 1.21 vs 2.19 ± 1.07), (p ¼ 0,031) dibandingkan dengan kelompok kontrol
de Paolis, G., Naccarato, A., Cibelli, F., D'Alete, A., Mastroianni, C., Surdo, L., Casale, G., & Magnani, C. (2019). The effectiveness of progressive muscle relaxation and interactive guided imagery as a pain-reducing intervention in advanced cancer patients: A multicentre randomised	Sebanyak 104 partisipan dilakukan randomisasi didapatkan 53 grup A Intervensi dan 51 grup B non intervensi. Pada saat follow up 4 orang dropout dari grup A dan 5 orang dari grup B. Instrument alat pengukuran menggunakan evaluasi ESAS. Pengambilan data menggunakan 4 fase: 0. Fase pendaftaran; 1.fase 24jam; 2. Fase 1 jam setelah fase 1; 3. Fase 2jam setelah fase 2.	Hasil: Perbedaan Intensitas Nyeri (NRS pada T3-NRS pada T1) adalah 1,83 pada kelompok A dan 0,55 pada kelompok B dan signifikan pada kedua kelompok (p < 0,0001) dan 0,07 pada kelompok B (p > 0,05).

<p>controlled pharmacological <i>Complementary Therapies in Clinical Practice</i>, 34, 280–287.</p>	<p>non-trial.</p>	<p>Semua data dianalisa menggunakan ANOVA.</p>	
<p>Mahdizadeh, M. J., Tirgari, B., Abadi, O. S. R. R., & Bahaadinbeigy, K. (2019). Guided imagery: Reducing anxiety, depression, and selected side effects associated with chemotherapy. <i>Clinical Journal of Oncology Nursing</i>, 23(5), E87–E92. https://doi.org/10.1188/19.CJON.E87-E92</p>	<p>Metode menggunakan pre- and postintervention study terbagi dalam dua group randomized trial. Pengacakan dilakukan secara manual pada pasien yang berpartisipasi mengambil nomer secara acak. Individu dengan jumlah ganjil ditempatkan pada kelompok intervensi, sedangkan yang bernomor genap ditempatkan pada kelompok control. Pengambilan data menggunakan Kuesioner demografi, HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) dan SDS (Symptom Distress Scale). Analisis data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistics, versi 19.0. Normalisasi data dilakukan dengan menggunakan uji KolmogorovSmirnov. Setelah data dinormalisasi, data dari kedua kelompok dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Statistik analitik tambahan termasuk chi-kuadrat (untuk menetapkan homogenitas antar kelompok), uji t siswa (untuk membandingkan variabel), dan uji t berpasangan (untuk membandingkan kelompok sebelum dan sesudah intervensi)</p>	<p>Hasilnya menunjukkan bahwa, pada pasien kanker, mendengarkan file audio citra terpandu selama 20 menit setiap hari selama tujuh hari dapat secara signifikan mengurangi kecemasan, depresi, dan efek samping lain yang terkait dengan kemoterapi (misalnya, nyeri, insomnia, nafsu makan, mual, kelelahan). Penurunan yang signifikan dalam kecemasan dan depresi tercatat pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tidak ada pengurangan skor rata-rata untuk kecemasan dan depresi yang diamati setelah intervensi untuk kelompok kontrol.</p>	
<p>Corpora, M., Liggett, E., & Leone, A. F. (2021). The effects of guided imagery and hand massage on wellbeing and pain in palliative care: Evaluation of a pilot study. <i>Complementary Therapies in Clinical Practice</i>, 42, 101303. https://doi.org/10.1016/J.CT.CP.2021.101303</p>	<p>Penelitian ini mengadopsi desain quasi-eksperimental one-group pre-test post-test design. Tingkat kesejahteraan dan rasa sakit yang dilaporkan sendiri diukur pada skala 0-10 sebelum dan sesudah intervensi. Hasil dianalisis menggunakan uji tanda satu arah dalam Software SPSS. h. Intervensi terdiri dari satu sesi simultan dari guided imagery dan terapi pijat tangan, berlangsung sekitar 20 menit. Sementara satu fasilitator memimpin citra terbimbing dengan membacakan naskah relaksasi progresif, yang lain akan 2 M.Corpora dkk. Terapi Pelengkap dalam Praktek Klinis 42 (2001) 101303 memberikan pijat tangan. Skrip relaksasi progresif berasal dari Coastal Academy of Hypnotic Arts and Science dan dapat disediakan berdasarkan permintaan. Selama pemijatan tangan, fasilitator melumasi tangan pasien menggunakan losion beraroma minyak esensial lavender dan dipijat selama durasi imajinasi terpandu (yaitu, sekitar 20 menit). Fasilitator menghabiskan sekitar 10 menit di tangan kanan dan kemudian 10 menit di tangan kiri. Di masing-masing tangan, fasilitator menggunakan pukulan panjang dan gerakan melingkar untuk memijat. Pertama, tekanan diterapkan pada telapak tangan dan perlahan-</p>	<p>Intervensi menimbulkan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam tingkat kesejahteraan yang dilaporkan sendiri ($p = .029$) dan penurunan rasa sakit ($p = .001$). Umpan balik dari peserta menunjukkan intervensi itu membantu dan santai.</p>	

lahan bergerak ke luar ke arah samping, jari-jari, dan kemudian pergelangan tangan.
Penilaian menggunakan Fungsional Terapi Penyakit Kronis- Perawatan Paliatif 14 Item Versi 4 (FACIT-Pal-14).

3.1 Pembahasan

Penelitian tentang Guided Imagery pada pasien paliatif masih sangat terbatas jumlahnya sehingga dengan keterbatasan yang ada penulis berusaha mengumpulkan data. Pada 4 artikel penelitian yang telah dibahas diatas, semuanya menggabungkan terapi Guided Imagery dengan terapi komplementer lainnya seperti pijat tangan, PMR dan musik dimana akan menambah keefektifan terapi komplementer yang diberikan. Kombinasi penggunaan terapi komplementer yang diberikan dapat tergantung dari jenis terapi dan tujuan yang akan dicapai.

Terapi komplementer sering diberikan kepada pasien paliatif dan keluarga. Pasien yang mencari perawatan paliatif mempunyai kebutuhan yang berbeda dibandingkan dengan pasien dengan penyakit kronis lainnya. Kebutuhan pasien paliatif jauh lebih kompleks dari sekedar manajemen gejala fisik yaitu kebutuhan yang mencakup aspek biospikososiospiritual. Dalam beberapa penelitian disebutkan bahwa kebutuhan terbesar pasien paliatif adalah kebutuhan psikologis, hubungan dengan keluarga dan kebutuhan spiritual. Pemberian terapi komplementer akan sangat membantu pasien dan keluarga beradaptasi dengan berbagai masalah dan diharapkan mampu mengambil langkah terbaik dalam penyelesaian di masa akhir kehidupan pasien.

Pasien paliatif dan keluarga sering dihadapkan pada beberapa masalah terkait dengan penyakit kronis dan kematian. Pada umumnya pasien paliatif dan keluarga mengalami gejala kecemasan sebagai konsekuensi terhadap ketidakjelasan kesembuhan penyakit dan kemungkinan berujung pada kematian.. Kecemasan, ketakutan dan depresi dapat merubah persepsi seseorang terhadap nyeri. Nyeri merupakan perasaan subjektif dari seseorang terhadap pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dan sering dirasakan pasien paliatif terkait dengan proses pengobatan atau perjalanan perburukan penyakitnya. Kecemasan dan nyeri dapat memberikan efek negative pada kualitas hidup pasien paliatif. Oleh karena itu perlu diberikan intervensi yang dapat menurunkan hal tersebut. Dengan pemberian terapi komplementer diharapkan dapat memberikan efek perbaikan yang lebih signifikan dibandingkan bila pasien tersebut hanya mendapatkan terapi medis saja.

Salah satu tehnik komplementer yang sering digunakan adalah imajinasi terbimbing. Tehnik ini merupakan salah satu tehnik yang mengkombinasikan pikiran dan tubuh untuk mencapai kesejahteraan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan dan kedamaian dalam diri seseorang. Imajinasi terbimbing dilakukan menggunakan imajinasi pasien untuk menciptakan kenyamanan dan relaksasi sehingga dapat memberikan energi positif yang dapat menguatkan pasien. Imajinasi pasien akan dibimbing oleh suara rekaman atau fasilitator yang mengarahkan imajinasi pasien sesuai tujuan terapi.

Imajinasi terbimbing adalah suatu tehnik meditasi langsung yang melibatkan semua indra manusia untuk dapat memberikan sugesti positif. Stimulasi otak pada saat diberikan imajinasi terbimbing berpotensi melepaskan neurotransmitter rangsang seperti serotonin dan peptide opioid endogen yang dapat memodulasi sensasi nyeri yang dirasakan. Respon psikologis didapatkan dari modulasi aktivitas hipotalamus-hipofisis-adenal yang mengurangi respon stress dan meningkatkan perasaan sejahtera.

Pada artikel pertama dan kedua yang menggabungkan tehnik relaksasi otot progresif dengan imajinasi terbimbing merupakan kombinasi yang paling efektif. Tehnik relaksasi otot progresif dapat menurunkan aktifitas sistem simpatik dan menaikkan sistem parasimpatis dengan meregangkan beberapa otot agar dapat melepas ketegangan. Setelah tubuh mencapai kondisi homeostatis neuromuskuler maka pikiran pun akan mengikuti. Dengan imajinasi terbimbing yang diiringi dengan musik lembut maka pikiran akan diarahkan secara sengaja memanggil citra untuk membawa perubahan positif. Hal berikut juga ditemukan pada penelitian keempat dengan kombinasi terapi imajinasi terbimbing dan pijat tangan sebagai relaksasi otot-otot. Sedangkan pada penelitian ketiga yang hanya memberikan intervensi imajinasi terbimbing dengan musik, partisipan diupayakan untuk dalam posisi relaks sebelum dilakukan intervensi.

Selain dari efek fisik yang didapatkan dari Guided imagery, jenis terapi komplementer ini dapat mengalihkan perhatian pasien terhadap kondisi kronis penyakitnya, dan memfokuskan diri kepada hal-hal yang menyenangkan. Sehingga pasien mempunyai waktu terbatas untuk memikirkan dan mengumpulkan pikiran negatif.

4. KESIMPULAN

Terapi komplementer dapat diberikan kepada pasien yang menerima perawatan paliatif, untuk mengintegrasikan pendekatan paliatif multiprofesional. Dalam berbagai terapi komplementer yang tersedia, masing-masing bertujuan untuk mengembangkan keseimbangan holistik bagi individu dengan meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, dan spiritual.

Penelitian telah membuktikan bahwa terapi komplementer dapat menghambat sinyal pemrosesan rasa sakit yang khas dan mengurangi dampak rasa sakit pada keadaan emosional individu. Terapi semacam itu juga dapat membantu meningkatkan suasana hati, kenyamanan, dan relaksasi, yang menurunkan tingkat kecemasan pasien dan bermanfaat bagi kesejahteraan subjek secara keseluruhan. Terapi komplementer telah digunakan untuk individu dengan penyakit kronis, masyarakat umum, dan baru-baru ini, pasien perawatan paliatif. Guided imagery membantu pasien dengan mengalihkan perhatian mereka dari penyakit, efek samping yang terkait, pikiran negatif, dan emosi, dan sebaliknya memfokuskan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan.

REFERENCES

- Mahdizadeh, M., Tirgari, B., Abadi, O., & Bahaadinbeigy, K. (2019). Guided Imagery: Reducing Anxiety, Depression, and Selected Side Effects Associated With Chemotherapy. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 23(5), E87–E92. <https://doi.org/10.1188/19.CJON.E87-E92>.
- Corpora, M., Liggett, E., & Leone, A. F. (2021). The effects of guided imagery and hand massage on wellbeing and pain in palliative care: Evaluation of a pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101303. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101303>.
- de Paolis, G., Naccarato, A., Cibelli, F., D'Alete, A., Mastroianni, C., Surdo, L., Casale, G., & Magnani, C. (2019). The effectiveness of progressive muscle relaxation and interactive guided imagery as a pain-reducing intervention in advanced cancer patients: A multicentre randomised controlled non-pharmacological trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 280–287. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.014>.
- Tsitsi, T., Charalambous, A., Papastavrou, E., & Raftopoulos, V. (2017). Effectiveness of a relaxation intervention (progressive muscle relaxation and guided imagery techniques) to reduce anxiety and improve mood of parents of hospitalized children with malignancies: A randomized controlled trial in Republic of Cyprus and Greece. *European Journal of Oncology Nursing*, 26, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2016.10.007>.
- Satija A, Bhatnagar S. Complementary Therapies for Symptom Management in Cancer Patients. *Indian J Palliat Care*. 2017 Oct-Dec;23(4):468-479. doi: 10.4103/IJPC.IJPC_100_17. PMID: 29123357; PMCID: PMC5661353.
- Korpela, K. M., Panno, A., Degli Studi, U., Tre, R., Nisbet, E. K., Brymer, E., & Nguyen, J. (2018). *Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01858>.
- Tsabedze, N., Kinsey, J.-L. H., Mpanya, D., Mogashoa, V., Klug, E., & Manga, P. (2021). The prevalence of depression, stress and anxiety symptoms in patients with chronic heart failure. *Int J Ment Health Syst*, 15, 44. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00467-x>.
- Tilaye Atinafu, B., Demlew, T. M., & Tarekegn, F. N. (2022). *Magnitude of Anxiety and Depression and Associated Factors among Palliative Care Patients with Cancer at Tikur Anbessa Specialized Hospital, Ethiopia*. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v32i2.14>.
- Atkin, N., Vickerstaff, V., & Candy, B. (2017). 'Worried to death': the assessment and management of anxiety in patients with advanced life-limiting disease, a national survey of palliative medicine physicians. *BMC Palliative Care*, 16(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s12904-017-0245-5>.
- Ayalew, M., Deribe, B., Duko, B., Geleta, D., Bogale, N., Gemechu, L., Gebretsadik, A., & Bedaso, A. (2022). Prevalence of depression and anxiety symptoms and their determinant factors among patients with cancer in southern Ethiopia: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 12, 51317. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051317>.
- Zeng, Y. S., Wang, C., Ward, K. E., & Hume, A. L. (2018). Complementary and Alternative Medicine in Hospice and Palliative Care: A Systematic Review. *Journal of Pain and Symptom Management*, 56(5), 781-794.e4. <https://doi.org/10.1016/J.JPAINSYMMAN.2018.07.016>.
- World Health Organization. (2016). Planning and implementing palliative care services: a guide for programme managers. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/250584>.
- Kaufman, B. G., Granger, B. B., Sun, J. L., Sanders, G., Taylor, D. H., Mark, D. B., Warraich, H., Fiuzat, M., Steinhilber, K., Tulskey, J. A., Rogers, J. G., O'Connor, C., & Mentz, R. J. (2021). The Cost-Effectiveness of Palliative Care: Insights from the PAL-HF Trial. *Journal of Cardiac Failure*, 27(6), 662–669. <https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2021.02.019>.