

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GUIDED IMAGERY DAN MUROtal AL-QUR'AN TERHADAP NYERI POST SECTIO CAESAREA

Oscar Ari Wiryansyah¹, Budi Kurniansyah²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna
Jl.Kerten Permai Blok J10-12 Bukit Sangkal Palembang
Email : ¹oscarariwiryansyah@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri pasca operasi sectio caesarea merupakan salah satu masalah utama yang sering dialami ibu dan dapat menghambat proses pemulihannya. Penatalaksanaan nyeri tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat dikombinasikan dengan terapi nonfarmakologis, salah satunya teknik relaksasi guided imagery dan murotal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi guided imagery dan murotal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan two group pretest-posttest control design. Jumlah sampel sebanyak 50 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing 25 responden, dengan teknik purposive sampling. Pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa median skala nyeri kelompok intervensi menurun dari 5,00 menjadi 3,00 setelah diberikan terapi guided imagery dan murotal Al-Qur'an, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan (median 5,00). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa teknik relaksasi guided imagery dan murotal Al-Qur'an berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea.

Kata kunci: *guided imagery, murotal Al-Qur'an, nyeri, sectio caesarea*

ABSTRACT

Postoperative pain after cesarean section is a common problem that can inhibit maternal recovery. Pain management can be performed not only pharmacologically but also through non-pharmacological interventions, such as guided imagery relaxation techniques and Qur'anic recitation (murotal). This study aimed to determine the effect of guided imagery and Qur'anic recitation on pain reduction in post-cesarean section patients. This study employed a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest control approach. A total of 50 respondents were selected using purposive sampling and divided into an intervention group and a control group, each consisting of 25 respondents. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Mann-Whitney test. The results showed that the median pain score in the intervention group decreased from 5.00 to 3.00 after the intervention, while no change was observed in the control group (median 5.00). Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that guided imagery relaxation techniques combined with Qur'anic recitation significantly reduce pain intensity in post-cesarean section patients.

Keywords: *guided imagery, Qur'anic recitation, pain, cesarean section*

PENDAHULUAN

Sectio caesarea merupakan tindakan persalinan melalui pembedahan yang dilakukan berdasarkan indikasi medis tertentu. Tindakan ini sering menimbulkan nyeri pasca operasi akibat insisi pada dinding abdomen dan uterus. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menghambat mobilisasi dini, memperpanjang masa rawat, serta menurunkan kenyamanan ibu. Oleh karena itu, penanganan nyeri pasca *sectio caesarea* menjadi bagian penting dalam asuhan keperawatan.

Pendekatan farmakologis seperti analgesik sering digunakan untuk mengatasi nyeri, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping. Alternatif yang dapat dikombinasikan adalah terapi nonfarmakologis, salah satunya teknik relaksasi *guided imagery* dan murotal Al-Qur'an. *Guided imagery* bekerja dengan memfokuskan pikiran pada gambaran yang menenangkan, sedangkan murotal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi melalui stimulasi auditori yang menenangkan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *guided imagery* dan murotal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada berbagai kondisi pasca operasi. Namun, penerapan kombinasi kedua intervensi tersebut pada pasien post *sectio caesarea* masih perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* dan murotal Al-Qur'an terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 17 April 2025 dengan mewawancara 5 orang perawat yang bertugas di RSUD Siti

Fatimah, diketahui bahwa semua perawat menyatakan bahwa selama ini perawat hanya memberikan obat-obatan yang diresepkan dokter untuk mengatasi nyeri pada pasien Post operasi *sectio caesarea*. Di RSUD Siti Fatimah juga belum pernah melakukan terapi relaksasi *guided imagery* dan murotal Al-Qur'an sebagai terapi non farmakologi mengatasi nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara terhadap 5 orang pasien post operasi *sectio caesarea*, dari hasil wawancara diketahui bahwa kelima pasien mengatakan perawat hanya memberikan obat-obatan untuk mengatasi nyeri paska operasi *sectio caesarea* dan perawat tidak pernah mengajarkan terapi non farmakologi termasuk relaksasi *guided imagery*.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery* dan murotal Al-Qur'an terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operation *Sectio caesarea* di Instalasi Bedah Sentral, RSUD Siti Fatimah**"

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan pendekatan *two group pretest-posttest control design*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Instalasi Bedah Sentral RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2025.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post operasi *sectio caesarea* di Instalasi Bedah Sentral RSUD Siti

Fatimah. Sampel berjumlah 50 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing 25 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Prosedur Penelitian

Kelompok intervensi diberikan terapi relaksasi guided imagery dan murotal Al-Qur'an, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi tersebut dan hanya dilakukan observasi. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

Data, Instrumen, dan Teknik

Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri. Data dikumpulkan melalui observasi langsung pada responden.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, dan analisis bivariat menggunakan uji Mann-Whitney dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		N	%	N	%
1.	Usia				
	20-35	21	84%	21	84%
	>35	4	16%	4	16%
	Jumlah	25	100%	25	100%
2.	SC Ke				
	Ke 1	11	44%	12	48%
	Ke 2	13	52%	10	40%
	Ke 3	1	4 %	3	12%
	Jumlah	25	100%	25	100%

Sebagian besar responden berusia 20–35 tahun (84%). Pada kelompok intervensi, riwayat sectio caesarea

terbanyak adalah SC ke-2 (52%), sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak adalah SC ke-1 (48%).

Tabel 2. Distribusi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Skala Nyeri	Skala Nyeri Awal		Skala Nyeri Akhir	
		F	%	F	%
<i>Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Kelompok Intervensi</i>	Tidak Nyeri	-	-	-	-
	Nyeri Ringan	-	-	16	64%
	Nyeri Sedang	25	100%	9	36 %
	Nyeri Berat	-	-	-	-
Total		25	100%	25	100%
<i>Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Kelompok Kontrol</i>	Tidak Nyeri	-	-	-	-
	Nyeri Ringan	-	-	-	-
	Nyeri Sedang	25	100%	25	100%
	Nyeri Berat	-	-	-	-
Total		25	100%	25	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala nyeri pasien *post sectio caesarea* kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *guided imagery* dan Murotal Al-Qur'an seluruh responden terdata merasakan Nyeri Sedang (Skala 4-6), sedangkan setelah dilakukan terapi *guided imagery* dan murotal Al-Qur'an responden yang mengalami nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 16 responden (64%), dan nyeri sedang (skala 4-6) sebanyak 9 responden (36%).

Untuk skala nyeri pasien *post sectio caesarea* kelompok control, seluruh responden menyatakan merasakan nyeri sedang (skala 4-6) dan setelah di lakukan observasi di dapatkan skala nyeri pada responden tidak mengalami perubahan.

Tabel 3. Perbedaan Rerata Skala Nyeri Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi *Guided Imagery* dan Murotal Al-Qur'an pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Kelompok Intervensi	Variabel	Sebelum dilakukan Terapi		Setelah dilakukan terapi	
		Median	Standar Deviasi	Median	Standar Deviasi
	Skala Nyeri	5,00	0,577	3,00	0,614
Kelompok Kontrol	Variabel	Sebelum dilakukan Terapi		Tidak dilakukan terapi	
		Median	Standar Deviasi	Median	Standar Deviasi
	Skala Nyeri	5,00	0,702	5,00	0,702

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan rata-rata skala nyeri ibu *post operasi sectio caesarea* kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi *guided imagery* dan murotal Al-Qur'an sebesar 5,00 dengan standar deviasi 0,577 setelah diberikan terapi *guided imagery* dan murotal Al-Qur'an sebesar 3,00 dengan standar deviasi 0,614. Untuk rata-rata skala nyeri ibu *post operasi sectio caesarea* kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi *guided imagery* sebesar 5,00 dengan standar deviasi 0,702.

Tabel 4. Perbedaan Skala Nyeri Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	N	Median	P value
Skala nyeri responden kelompok intervensi	25	3,00	
Skala nyeri responden kelompok kontrol	25	5,00	0,000

Kelompok intervensi menunjukkan penurunan median skala nyeri dari 5,00 menjadi 3,00, sedangkan kelompok kontrol tetap pada median 5,00.

Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi *guided imagery* dan murotal Al-Qur'an

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan median skala nyeri pada kelompok intervensi dari 5,00 menjadi 3,00 setelah dilakukan intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan skala nyeri. Kondisi ini memperlihatkan bahwa tanpa adanya intervensi nonfarmakologis, nyeri pasca operasi cenderung menetap dalam waktu observasi yang relatif singkat.

Penurunan nyeri pada kelompok intervensi dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis teknik *guided imagery*. Guided imagery bekerja dengan mengalihkan fokus perhatian pasien dari stimulus nyeri ke gambaran mental yang menenangkan. Proses ini memicu respon relaksasi yang mempengaruhi sistem saraf otonom, khususnya dengan menurunkan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas parasimpatik. Keadaan rileks tersebut akan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh, sehingga persepsi nyeri yang dirasakan pasien menjadi berkurang.

Selain *guided imagery*, murotal Al-Qur'an juga memberikan kontribusi penting dalam menurunkan nyeri. Stimulasi auditori berupa lantunan ayat Al-Qur'an mampu menciptakan ketenangan psikologis dan emosional pada pasien. Secara teori, rangsangan suara yang menenangkan dapat meningkatkan aktivitas sel substansia gelatinosa di medula spinalis sehingga mekanisme "gate control" nyeri menjadi tertutup. Dengan tertutupnya gerbang nyeri tersebut, impuls nyeri yang menuju ke otak menjadi terhambat dan intensitas nyeri yang dirasakan pasien menurun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arif dkk. (2024) yang menyatakan bahwa terapi *guided imagery*

dan murotal Al-Qur'an mampu menurunkan skala nyeri sebesar 2–3 poin pada pasien dengan nyeri kronis. Penelitian lain oleh Silfina dan Ika (2021) juga melaporkan bahwa guided imagery efektif menurunkan intensitas nyeri pada ibu post sectio caesarea. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa guided imagery dan murotal Al-Qur'an merupakan intervensi nonfarmakologis yang konsisten efektif dalam berbagai konteks nyeri, baik nyeri akut maupun kronis. Pada kelompok kontrol, tidak ditemukannya penurunan skala nyeri menunjukkan bahwa nyeri post sectio caesarea merupakan nyeri fisiologis akibat trauma pembedahan yang tidak dapat berkurang secara signifikan tanpa adanya intervensi tambahan. Nyeri tersebut timbul akibat stimulasi nosiseptor dari luka sayatan operasi yang memicu pelepasan mediator nyeri seperti prostaglandin dan bradikinin. Tanpa adanya teknik relaksasi atau distraksi, pasien cenderung tetap memusatkan perhatian pada rasa nyeri yang dirasakan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, peneliti berasumsi bahwa kombinasi teknik relaksasi guided imagery dan murotal Al-Qur'an merupakan pendekatan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan. Intervensi ini tidak hanya membantu menurunkan nyeri secara fisiologis, tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan ketenangan psikologis pasien post operasi sectio caesarea. Oleh karena itu, terapi guided imagery dan murotal Al-Qur'an layak direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pasca operasi.

KESIMPULAN

1. Teknik relaksasi guided imagery dan murotal Al-Qur'an menurunkan skala

nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea.

2. Terdapat perbedaan bermakna tingkat nyeri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
3. Guided imagery dan murotal Al-Qur'an dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis.

SARAN

Disarankan agar teknik relaksasi guided imagery dan murotal Al-Qur'an dapat diterapkan dalam praktik keperawatan untuk membantu mengurangi nyeri pasien post sectio caesarea. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsah, M.S. (2020) ‘Penerapan Guide Imagery Untuk Mengatasi Nyeri Gastritis’.
- Bachtiar, S.M. (2020) ‘Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Kanker Payudara dengan Teknik Guided Imagery’.
- Dahlan (2012) Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, E.R. et al. (2019) ‘Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Perbedaan Terapi Guided Imagery Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Pada Ibu Post Section Caesarean’, 4(2), pp. 223–227.
- Dinkes Provinsi Sumsel (2022) Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Sumatera Selatan. Available at: <http://www.dikes.go.id>.
- Eliagita, C. et al. (2022) ‘Pengaruh Guided Imagery Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea di Ruang Kebidanan RSUD Rupit Kabupaten Musi Rawas Utara’, 6,

- pp. 1654–1661.
- Erawati, E., Kasim, J. and Ernawati, E. (2019) ‘Pengaruh Therapy Guided Imagery Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Tk. Ii Pelamonia Makassar’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(3), pp. 283–287. Available at: <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i3.254>.
- Faradisi, Firman. (2024). ‘Mengatasi rasa sakit dengan suara: Keajaiban Murottal Al-Qur'an dalam Penurunan Nyeri dan Kecemasan’. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Fitriana, Y. et al. (2022) ‘Paliatif Care dan Home Care’. Jawa Barat: CV. Media Sains Indonesia.
- Hansen, S. et al. (2023) ‘Etika penelitian : teori dan praktik’, (January).
- Haryanti, P. (2020) ‘Efektivitas guided imagery pada nyeri post sectio caesarea hari pertama di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta’, 87(1,2), pp. 149–200.
- Indriani, S. and Darma, I.Y. (2021) ‘Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Bersalin Di Kota Padang’, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(3), p. 1173. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i3.1680>.
- Ismawati, et al. (2023) ‘Perbedaan Tingkat Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi yang diberikan Terapi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dan Guided Imagery di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati’.
- Jitowiyono (2018) ‘Asuhan Keperawatan Post Operasi’. Jakarta: Nuha Medika.
- Kemenkes RI (2022) Profil Kesehatan Indonesia 2021, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Latifah, Rizqi Hijah Z. et al. ‘Penerapan Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Skala Nyeri Post Sectio Caesarea di Ruang Cempaka Rsud Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen’.
- Martini, M. (2022) ‘Aplikasi Terapi Komplementer di Kebidanan’. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Ningsih, D.A., Ramadhaniati, Y. and Megawati (2021) ‘Pengaruh Guided Imagery Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Seksio Caesaria’, STIKES Keluarga Bunda Jambi, 6(1), pp. 1–8. Available at: <https://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/midwiferyhealthjournal/article/download/59/53>.
- Notoatmodjo, S. (2018) Metodelogi Penelitian. Jakarta: Salemba Medika.
- Purwoastuti, E. (2018) Panduan Materi Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rompas, S.S.. and Mulyadi (2020) ‘Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsu Gmim Pancaran Kasih Manado’, *Jurnal Keperawatan*, 5(2), pp. 1–6.
- Sensus RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan (2024) Jumlah Persalinan Sectio Caesarea tahun 2024.
- Silfina dan Ika. (2021). ‘Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Post Sectio

- Caesarea di Rumah Sakit Bersalin di Kota Padang’.
- Sugiyono. (2015). ‘Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D’. Bandung: Alfabeta.
- Sujadi, Arif. Et al. (2024). ‘Perbedaan Terapi *Guided Imagery* dengan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Murottal Al-Qur'an Pada Masalah Keperawatan Nyeri Kronis Pasien Kanker Serviks Di Rs Dr. Moh.Hoesin Palembang’. Available At: <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/3138>
- Trianingsih, Indah. (2019). ‘Pengaruh Murotal Al Qur'an dan Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan’. Available at: <https://www.academia.edu/download/94315146/943.pdf>
- Wahyuni, R dan Rohani, S. (2019) ‘Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Riwayat Persalinan Sectio Caesarea’, Wellness and Healthy Magazine, 2(February), pp. 187–192. Available at: <https://wellness.jurnalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>.
- WHO (2023) ‘Maternal mortality’, (February), pp. 6–11.