GUIDED IMAGERY

Dosen Pembimbing: Suyamto, SST.,MPH

KELOMPOK 4

1. Amelia Nova Safariana (SKA22023052)
2. Devi Rindiani Eka Saputri (SKA22023057)
3. Fani Nabilla Yosireza (SKA22023059)
4. Lura Devia Ramandha (SKA22023068)
5. Sela Oktami (SKA22023078)
6. Vania Adelia Salsabila (SKA22023082)

GUIDED IMAGERY

- Definisi
- Tujuan
- Manfaat
- Indikasi
- Jenis-Jenis Terapi Guided Imagery
- Prosedur Penatalaksanaan

DEFINISI

- Guided imagery disebut juga teknik imajinasi terbimbing

- Guided imagery merupakan sebuah teknik imajinasi yang membimbing imajinasi seseorang untuk mengelola koping dengan cara berfantasi atau membayangkan sesuatu dengan memejamkan mata dan fokus pada nafas.

- Terapi guided imagery bertujuan dalam penurunan tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi pernapasan.
- Terapi guided imagery adalah teknik yang menitik beratkan pada proses berpikir, mengosongkan pikiran dan mengisi pikiran dengan gambaran gambaran untuk menciptakan kedamaian dan ketenangan termasuk pada visualisasi dan sugesti secara langsung (Niken Sari et al., 2023).

TUJUAN TERAPI GUIDED IMAGERY

Tujuan dari teknik ini adalah untuk menciptakan kenyamanan, mengurangi kecemasan pada pasien, mengubah reaksi psikologis guna mengurangi rasa sakit, serta meningkatkan kinerja tubuh secara optimal.

MANFAAT TERAPI GUIDED IMAGERY

- Menurunkan kecemasan,
- Menurunkan kontraksi otot
- Memfasilitasi atau meningkatkan kualitas tidur
- Meningkatkan nafsu makan
- Mengurangi nyeri
- Mengurangi alergi dan gejala gangguan pernapasan
- Mengurangi sakit kepala
- Mengurangi tekanan darah tinggi

INDIKASI TERAPI GUIDED IMAGERY

Terapi guided imagery dapat dilakukan pada:
Semua pasien yang memiliki pikiran negatif atau pikiran menyimpang dan mengganggu perilaku (maladaptif).
Misalnya:

- **over generalization**
- **stress**
- **cemas**
- **depresi**
- **nyeri**
- **hipokondria, dan lain-lain.**

JENIS-JENIS TERAPI GUIDED IMAGERY

1 **Guided Walking Imagery**

Teknik ini ditemukan oleh psikoleuner. Pada teknik ini pasien dianjurkan untuk mengimajinasikan pemandangan seperti padang rumput, pegunungan, pantai, dll.

2 **Genic Abstraction**

Dalam Teknik ini pasien diminta untuk memilih sebuah perilaku negatif yang ada dalam pikirannya kemudian pasien diminta untuk mengungkapkan secara verbal tanpa batasan. Jika teknik ini berhasil akan terdapat perubahan dalam hal emosional dan raut muka klien.

3 **Covert Sensitization**

Teknik ini berdasar pada paradigma reinforeement yang menyimpulkan bahwa proscs imajinasi dapat dimodifikasi berdasarkan pada prinsip yang sama dalam modifikasi perilaku.

4 **Covert Behaviour Rehearsal**

pada teknik ini pasien diminta untuk mengimajinasikan perilaku koping yang dia inginkan. teknik covert behaviour rehearsal merupakan teknik paling sering digunakan

PENATALAKSANAAN TERAPI GUIDED IMAGERY

1. Mengatur posisi pasien sesuai kondisi pasien (duduk atau berbaring)
2. Pasien menutup mata.
3. Letakkan tubuh senyaman-nyamannya.
4. Periksa otot-otot klien dalam keadaan rileks.
5. Ambil nafas melalui hidung, tahan sebentar, dan keluarkan melalui mulut perlahan-lahan (sesuai bimbingan).
6. Minta pasien untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau keindahan, dan pastikan pasien mampu pasien melakukannya

PENATALAKSANAAN TERAPI GUIDED IMAGERY

7. Jika perlu tanyakan kepada pasien, bila belum bisa dan gagal mengimajinasikan apa yang dia sukai, Secara terbimbing perawat meminta pasein untuk melakukan imaginasi sesuai dengan ilustrasi yang dicontohkan perawat.

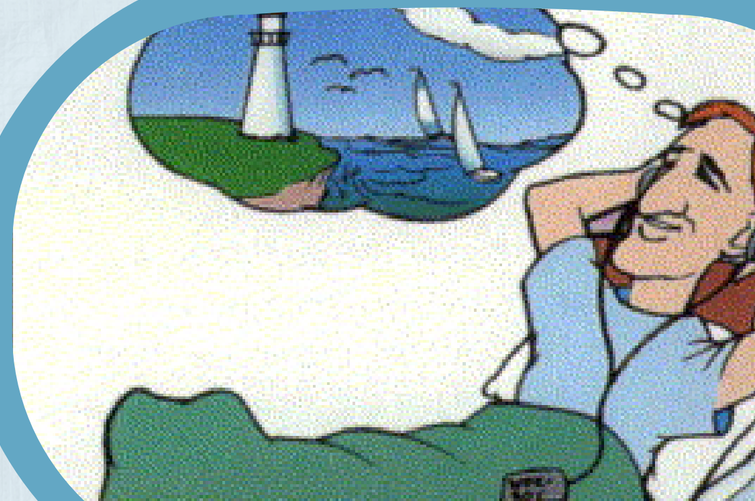
8. Biarkan klien menikmati imaginasinya dengan iringan musik.

9. Setelah terlibat adanya respon bahwa klien mampu, dan waktu dalam rentang 15 menit, minta klien untuk membuka mata.

KESIMPULAN

Guided imagery adalah sebuah teknik imajinasi terbimbing yang digunakan untuk mengelola stres dan kecemasan yang dilakukan dengan membimbing seseorang untuk membayangkan hal-hal positif. Tujuan terapi ini meliputi untuk menurunkan kecemasan, dan mengurangi rasa sakit ,dan meningkatkan kenyamanan .Terapi ini melibatkan imajinasi positif, pengaturan napas, dan relaksasi otot untuk menciptakan ketenangan,sering kali didukung oleh musik.

Beberapa jenis terapi guided imagery termasuk teknik guided walkinh imagery, genic abstraction, covert sensitization dan covert behavior rehearsal.



REFERENSI

Niken Sari, Danang Yudono, & Dwi Novitasari. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(2). https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2255

P, I. P., Tampubolon, L. F., & Ndruru, S. (2019). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GUIDED IMAGERY TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANSIA BINJAI. Elisabeth Health Jurnal, 4(2), Article 2. https://doi.org/10.52317/ehj.v4i2.266

Warsini, I., Dewi, I. M., & Mardihusodo, S. J. (2023). GUIDED IMAGERY UNTUK MENGATASI NYERI KRONIS. 11.

THANK YOU