

## EFEKTIVITAS PEMBERIAN *GUIDED IMAGERY* BAGI KECEMASAN IBU HAMIL PADA NADYA ETHNIC SPA KOTA MALANG

<sup>1\*</sup>Dennada Bagus Putra Perdana, <sup>2</sup>Andreas Budi Wijaya, <sup>3</sup>Dhian Kartikasari, <sup>4</sup>Editya Fukata, <sup>5</sup>Nurul Laili Nahlia, <sup>6</sup>Dyta Loverita, <sup>7</sup>Muhammad Revi Purnomosidi, <sup>8</sup>MSY, Haura Kaiyisah Zhafirah  
Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia  
\*e-mail : dennada.bagus.fk@um.ac.id

**Abstrak :** Kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi pada ibu hamil. Hasil observasi menunjukkan hampir seluruh ibu hamil merasakan kecemasan pada saat kehamilan dan menuju kelahiran. Terapi *guided imagery* salah satu solusi untuk dapat membantu kecemasan ibu hamil, serta menjadikan ibu hamil lebih rileks. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian *guided imagery* terhadap kecemasan pada ibu hamil Nadya Ethnic SPA Kota Malang. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 50 ibu hamil yang mengikuti kelas di Nadya Ethnic SPA. Media yang digunakan dalam penelitian ini dengan pemberian *leaflet* dan ceramah pada ibu hamil. Selain itu, media yang digunakan berupa video yang berisikan *guided imagery* ibu hamil yang dapat diakses dimana saja dan kapan saja. Pemberian *Guided Imagery* terhadap kecemasan ibu hamil sangat efektif pada Nadya Ethnic SPA Kota Malang. Penurunan tingkat kecemasan ibu hamil disebabkan karena diberikannya *guided imagery* berupa audio visual yang membuat ibu hamil jauh lebih tenang dan rileks. Pemberian intervensi *guided imagery* ini menggabungkan relaksasi otot, relaksasi napas, imajinasi dan terapi musik.

**Kata Kunci:** *Guided Imagery*, Kecemasan, Ibu Hamil

**Abstract :** *Anxiety in pregnant women can cause complications in pregnant women. The results of observations show that almost all pregnant women feel anxiety during pregnancy and towards birth. Guided imagery therapy is one solution to be able to help pregnant women's anxiety, and make pregnant women more relaxed. The purpose of this study was to determine the effectiveness of guided imagery on anxiety in pregnant women Nadya Ethnic SPA Malang City. The number of participants involved in this study was 50 pregnant women who attended classes at Nadya Ethnic SPA. The media used in this study by giving leaflets and lectures to pregnant women. In addition, the media used is a video containing guided imagery of pregnant women that can be accessed anywhere and anytime. Guided imagery on anxiety of pregnant women is very effective at Nadya Ethnic SPA Malang City. The decrease in the anxiety level of pregnant women is due to the provision of guided imagery in the form of audio visuals that make pregnant women much calmer and more relaxed. This guided imagery intervention combines muscle relaxation, breath relaxation, imagination and music therapy.*

**Keywords:** *Guided Imagery, Anxiety, Pregnant*

## PENDAHULUAN

Wanita hamil yang mengalami kecemasan dapat mengalami vasokonstriksi arteri, yang mengaktifkan sistem saraf otonom dan menurunkan aliran darah dan oksigen ke rahim dan plasenta. Ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah pada ibu, untuk itu perlunya melakukan penanganan kecemasan untuk dapat mencegah komplikasi pada ibu hamil (Yüksekol & Başer, 2020). Salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap penyakit emosional atau psikologis adalah ibu hamil. Menurut data global, kesehatan mental terutama depresi, memengaruhi sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru saja melahirkan. Sebaliknya, angka ini lebih tinggi di negara-negara berkembang, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan.

Beberapa penelitian di Indonesia menyatakan prevalensi gangguan depresi kehamilan mencapai 14% (Kusumawati & Zulaekah, 2021). Selain itu, tercatat ibu hamil yang mengalami peningkatan kecemasan saat persalinan mencapai 107.000 (28,7%) di Indonesia (Mandagi et al., 2013). Hasil observasi yang dilaksanakan di Nadya Ethnic SPA menyatakan bahwa hampir keseluruhan ibu hamil yang mengikuti kegiatan prenatal yoga merasakan kecemasan saat hamil dan pada saat menghadapi persalinan. Gangguan kesehatan mental pada ibu hamil dapat disebabkan oleh kekhawatiran yang berlebihan terhadap kesehatan dan keselamatan janin, ancaman kematian, dan keterbatasan aktivitas ibu hamil (Asfrestyanti et al., 2022).

Ibu hamil banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami gangguan mental terutama kecemasan. Keadaan ibu hamil yang labil terkadang membuat kurangnya perhatian orang terdekat oleh ibu hamil. Kondisi kejiwaan yang tidak tertangani dengan baik dan semakin berat selama masa nifas dan menimbulkan *baby blues* bahkan depresi postpartum (Elsenbruch et al., 2007). Keterbatasan dalam mengidentifikasi adanya kecemasan ibu hamil membuat sulitnya mengetahui secara pasti status kecemasan ibu hamil. Penanganan yang dapat diberikan bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan dengan program yang memberikan *leaflet* mengenai kecemasan dan *guided imagery* dengan audio visual. *Guided Imagery* dapat menjadi terapi untuk mengurangi kecemasan dan memberikan relaksasi pada ibu hamil.

Masalah kesehatan mental pada kehamilan ini perlu dipahami oleh ibu hamil serta melakukan langkah-langkah yang dapat dijadikan pencegahan. Gambaran mental seseorang mengandung emosi yang ditransmisikan sebagai pesan dan informasi dari otak ke sistem saraf pusat, menghubungkan kondisi perasaan dengan pikiran dan tubuh sehingga menyebabkan perubahan fisiologis. Pengembangan *guided imagery* ini mencerminkan ide-ide dasar psikofisiologi, yang menyatakan bahwa setiap pikiran memiliki respon fisiologis (Pasambo et al., 2023).

## METODE

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu ibu hamil dalam mengurangi kecemasan selama masa kehamilannya. Mitra pada penelitian ini yaitu Nadya Ethnic SPA yang beralamat di Jalan Semeru no 76, Oro-Oro Dowo, Kecamatan Klojen, Kota Malang, Jawa Timur. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 50 ibu hamil yang mengikuti kelas di Nadya Ethnic SPA. Media yang digunakan dalam penelitian ini dengan pemberian *leaflet* dan ceramah pada ibu hamil. Selain itu, media yang digunakan berupa video yang berisikan *guided imagery* ibu hamil yang dapat diakses dimana saja dan kapan saja. Tahapan Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan rapat dengan team Nadya Ethnic SPA, survey lokasi dan persiapan surat izin untuk pelaksanaan kegiatan. Kegiatan berlangsung dengan pembukaan, pelaksanaan *pretest*, pelaksanaan *guided imagery*. Selanjutnya seminggu setelah itu dilaksanakan *posttest* untuk mengetahui keberhasilan program serta untuk menjamin keberlanjutan program. Kegiatan *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS-21) yang terdiri dari 10 item pertanyaan.

## HASIL & PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2024 dan 16 Juni 2024 yang bertempat di Nadya Ethnic SPA. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan kemudian dilanjutkan pelatihan *guided imagery*. Tahapan dalam pengabdian masyarakat antara lain *pretest*, pemberian intervensi dan *posttest*.

### Hasil

Kegiatan penyuluhan mengenai persiapan ibu hamil dan kecemasan pada ibu hamil dilakukan sebelum pelatihan *guided imagery*.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan tentang Kehamilan

Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dengan memberikan kuesioner sebelum dan sesudah pelaksanaan *guided imagery* tentang kecemasan. Dengan hasil seperti tabel berikut:

**Tabel 1.** Distribusi kecemasan ibu hamil sebelum pemberian *guided imagery*

<i>Pre Test</i>	Jumlah	
	F	%
Tidak Ada Kecemasan	4	8
Kecemasan Ringan	10	20
Kecemasan Sedang	30	60
Kecemasan Berat	6	12

**Tabel 2.** Distribusi kecemasan ibu hamil sesudah pemberian *guided imagery*

<i>Posttest</i>	Jumlah	
	F	%
Tidak Ada Kecemasan	5	10
Kecemasan Ringan	36	72
Kecemasan Sedang	9	18

Berdasarkan tabel 1 dan 2 menggambarkan setelah dilaksanakan *guided imagery* pada ibu hamil, mengalami penurunan kecemasan dari yang sebelumnya terdapat kecemasan berat setelah pelaksanaan *guided imagery* tidak ada peserta yang mengalami kecemasan berat.

**Gambar 1.** Pelaksanaan *guided imagery* pada ibu hamil

Pelaksanaan *guided imagery* atau imajinasi terbimbing. Peserta dituntun oleh video demonstrasi langsung oleh tim fasilitator. Dari hasil pelaksanaan *pretest* diperoleh hasil bahwa sebagian dari ibu hamil memiliki kecemasan sedang pada saat belum diberikan terapi *guided imagery* sebanyak 30 orang (60%), lalu kecemasan sangat ringan sebanyak 10 orang (20%). Selanjutnya pelaksanaan *posttest* diperoleh hasil bahwa sebagian besar dari ibu hamil mengalami kecemasan ringan sebanyak 36 orang (72%) setelah mendapatkan terapi *Guided Imagery*. Selain itu diperoleh bahwa kecemasan sedang mengalami penurunan menjadi 9 orang (18%).

## Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil pada Nadya Ethnic SPA sebelum diberikan intervensi *guided imagery* mengalami kecemasan sedang hal ini dapat memungkinkan bahwa ibu hamil sering memusatkan hal-hal yang penting dan tidak mepedulikan hal kecil. Seseorang yang mengalami kecemasan sedang akan merasakan respon fisiologis seperti gelisah, mulut kering, anorexia, diare/konstipasi, tekanan darah naik, dan nafas pendek (Manurung, 2016). Apabila seorang ibu memiliki tingkat kecemasan yang mereka rasakan maka dapat memberikan dampak negatif atau efek buruk pada bayi dan ibu. Kecemasan dan stress yang dirasakan oleh ibu hamil akan cenderung melahirkan bayi prematur (Isnaini et al., 2020).

Usia ibu hamil dan jumlah kehamilan yang menghasilkan janin hidup atau mati dapat memengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Ibu hamil yang memiliki usia kurang dari 20 tahun akan diindikasikan dengan kecemasan berat hal tersebut dikarenakan kondisi fisik yang masih belum siap, sedangkan setelah usia 35 tahun seorang ibu hamil akan digolongkan pada kehamilan berisiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan adanya kesulitan waktu saat persalinan. Tidak hanya itu semakin meningkatkan angka kematian ibu dan bayi maka semakin meningkat pula kecemasan pada ibu hamil (Fazdria & Harahap, 2016). Resiko kecemasan pada ibu hamil dapat menimbulkan terjadinya rangsangan kontraksi rahim sehingga meningkatkan tekanan darah sehingga dapat menimbulkan preeklampsi dan keguguran, kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) serta bayi prematur (Saputri & Yudianti, 2020).

Pada kegiatan *guided imagery* ini dilakukan bertujuan untuk memberikan rileksasi tubuh dan melepaskan ketegangan otot atau kecemasan dengan cara dipandu. *Guided Imagery* sendiri merupakan penerapan kombinasi teknik relaksasi seperti relaksasi otot, relaksasi napas, imajinasi dan terapi musik. Sejalan dengan penelitian (Laili & Wartini, 2017) bahwa latihan relaksasi pada ibu hamil dapat meningkatkan kesehatan psikologis yaitu mengurangi kecemasan dan stress. Dari hasil intervensi yang diberikan menunjukkan bahwa pemberian *guided imagery* ini efektif bagi ibu hamil dan membantu menurunkan kecemasan.

Relaksasi menciptakan kondisi tubuh tanpa beban, hal tersebut memberikan tujuan tubuh dapat beristirahat sejenak dari rutinitas yang memunculkan aktivitas fisik maupun pikiran (Asyari et al., 2024). Kecemasan dapat dikurangi dengan relaksasi sehingga akan memutuskan lingkaran kecemasan pada seseorang. Apabila seseorang mengalami tegang akibatnya akan berpengaruh terhadap otot-otot serta organ tubuh juga ikut tegang dan akan muncul kecemasan, sehingga dengan adanya relaksasi akan membuat tubuh lebih nyaman dan rileks (Hernawaty et al., 2022).

Penurunan kecemasan dapat disebabkan dengan meningkatnya kondisi emosional iu yang disebabkan pengaruh lingkungan sekitarnya, dalam kegiatan ini terjadi interaksi sosial. Penurunan kecemasan pada ibu hamil dapat disebabkan karena dapat beradaptasi dengan intervensi yang telah diberikan. Pemberian intervensi berupa *guided imagery* ini dapat menjadi suatu upaya yang dapat diberikan kepada ibu hamil untuk mengurangi atau mengelola kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2019) kecemasan ibu hamil mengalami penurunan setelah diberikan *guided imagery* hal tersebut dikarenakan *guided imagery* menjadikan ibu hamil berfokus pada imajinasi positif sehingga tubuh akan semakin rileks.

Ibu hamil yang mengalami kecemasan akan mendapatkan dampak positif dari pemberian intervensi *guided imagery*, sera mengurangi resiko akibat dari kecemasan yang dirasakan. Sejalan dengan (Jallo et al., 2014) intervensi *guided imagery* berhasil menurunkan kecemasan, kelelahan serta tekanan pada ibu hamil di Afrika – Amerika berdasarkan penelitian ibu hamil Afrika-Amerika dengan membandingkan kadar Corticotropin Releasing Hormong (CRH).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *guided imagery* yang diberikan kepada ibu hamil berperan penting terhadap kecemasan ibu hamil. Dari hasil penelitian memperlihatkan bahwa ibu hamil merasa jauh lebih rileks dan nyaman setelah melaksanakan *guided imagery*. Selain itu *guided imagery* dapat diakses oleh ibu hamil kapan saja, sehingga akan lebih membantu menurunkan kecemasan ibu hamil. *Guided imagery* yang diberikan kepada ibu hamil ini mendukung perkembangan teknologi juga pada saat ini karena dapat dipindai melalui *gadget*.

## SIMPULAN

Kecemasan ibu hamil mengalami penurunan secara signifikan ketika mendapatkan *guided imagery*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *posttest* tingkat kecemasan ibu hamil mengalami penurunan dibandingkan hasil *pretest*. Ibu hamil yang diberikan intervensi *guided imagery* dalam bentuk audio visual merasakan jauh lebih tenang dan rileks, sehingga menjadi alasan mengapa tingkat kecemasan mengalami penurunan. Relaksasi otot, relaksasi napas, imajinasi dan terapi musik suatu gabungan yang ada pada *guided imagery*. Untuk mengurangi bahaya yang akan terjadi, dampak kecemasan pada ibu hamil dan janin serta beban ibu, peneliti berharap *guided imagery* dapat digunakan sebagai terapi untuk membantu ibu hamil mengatasi kecemasan. Selain itu terapi *guided imagery* ini sangat sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping sehingga akan meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini didanai melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat) Universitas Negeri Malang tahun 2024. Ucapan terima kasih kami sampaikan pada Nadya Ethnic SPA Kota Malang yang telah memfasilitasi dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

### DAFTAR RUJUKAN

- Asfrestyanti, A., Samutri, E., & Pratiwi, A. M. (2022). The Relationship Between Depression And The Quality Of Life Of Pregnant Women During The Covid-19 Pandemi In Java Island. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 15(September 2022), 97–106.
- Asyari, H., Rohaedi, S., Marsono, Hasni, N. I., & Darmawati, I. (2024). *Terapi Komplementer Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Untuk Klien Hipertensi*.
- Elsenbruch, S., Benson, S., Rücke, M., Rose, M., Dudenhausen, J., Pincus-Knackstedt, M. K., Klapp, B. F., & Arck, P. C. (2007). Social support during pregnancy: Effects on maternal depressive symptoms, smoking and pregnancy outcome. *Human Reproduction*, 22(3), 869–877. <https://doi.org/10.1093/humrep/del432>
- Fazdria, & Harahap, M. S. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(1), 6–13. <http://e-repository.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/5003/4437>
- Hernawaty, T., Sriati, A., Maesaroh, I., Salsabila, A., & Nurafni, R. (2022). Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 903–912.
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*, 12(2), 112–122. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>
- Jallo, N., Ruiz, R. J., Elswick, R. K., & French, E. (2014). Guided imagery for stress and symptom management in pregnant African American women. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/840923>
- Kusumawati, Y., & Zulaekah, S. (2021). Booklet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Proceeding of The URECOL*, 13, 50–58.
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.

- Mandagi, D. V. V., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Dan Multigravida Di Rsia Kasih Ibu Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 1(1), 197–201. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.1617>
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence*. Trans Info Media.
- Pasambo, Y., Kaunang, M. B., Tamunu, E., Sarimin, D. S., & Tuegeh, J. (2023). Terapi Musik Dan Guided Imagery Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Preeklamsia Di Rsup Prof. Kandou Manado. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 123. <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1.3076>
- Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i1.72>
- Wulandari, P., Sofitamia, A., & Kustriyani, M. (2019). The Effect of Guided Imagery to The Level of Anxiety of Trimester III Pregnant Woman in The Working Area of Mijen Health Center in Semarang City. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.29-37>
- Yüksekol, Ö. D., & Başer, M. (2020). The effect of music on arterial blood pressure and anxiety levels in pregnant women hospitalized due to mild preeclampsia: A pilot randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 35(November 2019). <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101093>