



EDUKASI LATIHAN IMAJINASI TERBIMBING UNTUK MENGURANGI STRES PADA IBU HAMIL

Aulia Widyarini, Arni Nur Rahmawati*, Etika Dewi Cahyaningrum

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah no.100, Ledug, Kembaran, Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*arninr@uhb.ac.id

ABSTRAK

Stres yang dialami oleh ibu hamil dapat memengaruhi perkembangan janin, tekanan darah, dan sesak napas bila tidak segera ditangani dapat membahayakan ibu dan janin. Berdasarkan hasil wawancara terhadap ibu hamil didapatkan 3 dari 5 ibu hamil belum mengetahui imajinasi terbimbing untuk mengurangi stres. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat yaitu mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang imajinasi terbimbing serta mengetahui tingkat stres pada ibu hamil. Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bertahap pada pertemuan pertama dengan ceramah, diskusi, demonstrasi dan kuesioner pre test, sedangkan pertemuan kedua dilakukan evaluasi dan kuesioner post test. Media yang digunakan antara lain *power point*, leaflet, lcd, dan proyektor. Sasarannya yaitu ibu hamil di Posyandu Watukumpul RW 01 Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang sejumlah 17 peserta yang hadir pada pertemuan pertama dan kedua. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil pre-test sebagian besar skor cukup yaitu 87% sedangkan post-test sebagian besar skor tinggi sebesar 94%. Kemudian pada keterampilan pre-test sebagian besar skor cukup sebesar 89%, sedangkan post-test sebagian besar skor tinggi sebesar 93%. Pada tingkat stress sebelum penyuluhan sebagian besar dengan kategori sedang sebesar 91%, sedangkan setelah penyuluhan sebagian besar kategori ringan dengan 93%. Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu 17 ibu hamil dengan rata-rata pre dan post-test tingkat pengetahuan mengalami 7% kenaikan, tingkat keterampilan 4% kenaikan, dan tingkat stres 2% penurunan. Latihan imajinasi terbimbing dapat diterapkan pada ibu hamil yang mengalami stress, baik dilakukan secara mandiri di rumah maupun di posyandu.

Kata kunci: ibu hamil; imajinasi terbimbing; stres

APPLICATION OF COPE STRATEGY EXERCISES IN THE FAMILY TAKING CARE OF SCHIZOPHRENIC PATIENTS

ABSTRACT

Stress experienced by pregnant women can affect fetal development, blood pressure and shortness of breath if not treated immediately can harm the mother and fetus. Based on the results of interviews with pregnant women, it was found that 3 out of 5 pregnant women did not know about guided imagery to reduce stress. The aim of community service is to determine the level of knowledge and skills of pregnant women regarding guided imagination and to determine the level of stress in pregnant women. This community service method is carried out in stages at the first meeting with lectures, discussions, demonstrations and pre-test questionnaires, while at the second meeting there is an evaluation and post-test questionnaire. The media used include power points, leaflets, LCDs and projectors. The target was pregnant women at Posyandu Watukumpul RW 01, Watukumpul District, Pemalang Regency, a total of 17 participants who attended the first and second meetings.

The results of this community service activity show that the pre-test level of knowledge of pregnant women was mostly a fair score, namely 87%, while the post-test score was mostly high at 94%. Then, in the pre-test skills, most of the scores were adequate at 89%, while in the post-test most of the scores were high at 93%. The stress level before counseling was mostly in the moderate category at 91%, while after counseling most of it was in the mild category at 93%. The conclusion of this community service activity was that 17 pregnant women experienced an average pre and post-test knowledge level of 7% increase, skill level of 4% increase, and stress level of 2% decrease. Guided imagination exercises can be applied to pregnant women who experience stress, whether done independently at home or at the posyandu.

Keywords: *guide imagery; pregnant women; stress*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu bentuk perwujudan kesempurnaan karena akan mendapatkan keturunan, akan tetapi saat-saat memasuki usia trimester III ibu hamil merasa penuh tekanan yang muncul dalam dirinya sehingga ibu hamil akan mengalami stres. Dalam proses kehamilan terjadi perubahan secara biologi, fisiologi, dan psikologi. Stres pada prenatal hampir sering terjadi pada seluruh ibu hamil. Stres ini bisa disebabkan dari faktor luar (eksternal) dan faktor dalam diri (internal) ibu hamil. Stres merupakan kondisi yang tidak nyaman (*disforik*) sebagai ketidakseimbangan ibu hamil untuk merasa mampu atau menolak terhadap berbagai perubahan dalam proses adaptasi kehamilan (Nurdin, 2014). Penyebab timbulnya stres pada ibu hamil menjelang persalinan sekitar 95% tenaga kesehatan tidak terlalu memperhatikan kondisi psikis perempuan yang sedang hamil, tetapi lebih memperhatikan kondisi fisik ibu dan bayi yang akan dilahirkan (Suryani, 2014).

Stres pada kehamilan dapat disebabkan riwayat persalinan sebelumnya. Penelitian menunjukkan ibu yang pernah mengalami trauma pada persalinan sebelumnya, memiliki resiko lebih tinggi tingkat stress. Selain itu, lingkungan social, ekonomi, dan keadaan geografis dapat memengaruhi tingkat stress ibu tergantung pada kemampuan ibu menghadapi stressor tersebut. Akibat yang dialami oleh ibu hamil berdampak pada *outcome* persalinan (Peoples, Thower and Danawi, 2014). Teknik untuk menghilangkan stres yang berlangsung pada ibu hamil yaitu relaksasi, terapi musik, aroma terapi, dan imajinasi terbimbing. Salah satu teknik untuk mengatasi stres yaitu latihan imajinasi terbimbing yang telah menjadi standar untuk mengurangi stres dan memberikan relaksasi pada ibu hamil. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriyanto (2016) menunjukkan bahwa teknik imajinasi terbimbing lebih efektif mengurangi tingkat stres dibandingkan dengan teknik relaksasi napas dalam. Menurut Purnama (2015) menunjukkan bahwa latihan imajinasi terbimbing dapat menurunkan tingkatan stres menjelang persalinan pada ibu hamil dikarenakan imajinasi terbimbing mengajarkan untuk fokus pada imajinasi positif yang dapat menimbulkan keadaan tetap rileks. Imajinasi terbimbing digunakan untuk relaksasi dan meredakan nyeri serta menurunkan tekanan darah (Fiani, 2014). Imajinasi terbimbing merupakan membayangkan suatu keadaan atau serangkaian pengalaman klien yang membuatnya nyaman secara terbimbing dengan melibatkan indera klien yang bertujuan untuk mengurangi sakit, stres (Nguyen, 2015).

Hasil survey dan wawancara terhadap 2 kader di Posyandu atukumpul RW 01 menyampaikan bahwa ada sekitar 75% dari total semua ibu hamil. Wawancara yang dilakukan kepada 5 ibu hamil 3 diantaranya menyampaikan bahwa biasanya stres akan dibiarkan saja tanpa adanya relaksasi untuk mengurangi stres. Tujuan umum memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang latihan imajinasi terbimbing untuk mengurangi stres di Posyandu Watukumpul RW 01. Tujuan khusus yaitu mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang latihan imajinasi terbimbing untuk mengurangi stres sebelum dan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, mengetahui tingkat stres pada ibu hamil di Posyandu Watukumpul RW 01. Manfaat bagi sasaran diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan latihan imajinasi terbimbing untuk mengurangi stres pada ibu hamil, bagi mitra diharapkan dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader beserta bidan desa tentang latihan imajinasi terbimbing untuk mengurangi stres, bagi penulis diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan tentang imajinasi terbimbing untuk mengurangi stres, serta tingkat stres, bagi institusi kesehatan Universitas Harapan Bangsa diharapkan dapat menambah referensi ada bidang ilmu keperawatan tentang latihan imajinasi terbimbing untuk mengurangi stres.

METODE

Metode yang digunakan dalam mengatasi permasalahan mitra ialah ceramah, diskusi, pre dan post test. Pre dan post test dengan kuesioner tingkat pengetahuan terdiri dari 10 pertanyaan, hasil kategori tingkat pengetahuan yaitu tinggi (80%), cukup (60-80%), kurang (<60%). Sedangkan pengukuran pre test dan post test tingkat stres terdiri dari 10 pertanyaan, dimana kategori tingkat stres ringan (0-13), sedang (14-26), dan berat (27-40) (Priyoto, 2014). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan media berupa leaflet, *power point*, lcd, dan proyektor. Berikut rincian tahapan yang akan dilaksanakan yaitu pertemuan pertama pada 27 Juli 2023, pertemuan pertama penulis melakukan pre test pengukuran pengetahuan ibu hamil dengan menggunakan kuesioner. Selanjutnya melakukan penyampaian materi dan demonstrasi kepada ibu hamil tentang imajinasi terbimbing untuk mengurangi stres. Pertemuan kedua tanggal 10 Agustus 2023, pada pertemuan kedua, pengabdian melakukan evaluasi post test setelah kegiatan 2 minggu kemudian dengan menggunakan kuesioner. Evaluasi menjadi tolak ukur pencapaian tujuan yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat diuraikan melalui 2 tahapan kegiatan yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan merupakan perencanaan program pengabdian kepada masyarakat dilakukan yaitu koordinasi dengan kader posyandu yang menerima dan mendukung kegiatan ini. Koordinasi tersebut merupakan diskusi untuk program pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran ibu hamil. Pelaksanaan pendidikan kesehatan berdasarkan kesepakatan dengan kader posyandu dilakukan pada tanggal 27 Juli 2023 dan 10 Agustus 2023 yang bebarengan dengan posyandu ibu hamil. Kemudian dari koordinasi tersebut didapatkan dengan jumlah 23 ibu hamil di Posyandu Watukumpul. Pelaksanaan kegiatan pada pertemuan pertama dihadiri 21 ibu hamil dan yang kedua dihadiri 17 ibu hamil.

Tingkat Pengetahuan

Menurut Budiman & Riyanto (2017), tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi tinggi (>80%), cukup (60-80%), kurang (<60%).

Tabel 1.
Tingkat Pengetahuan Pre Test (n=21)

Kategori	Pengetahuan Pre Test	
	f	%
Tinggi (>80%)	3	5,5%
Cukup (60-80%)	14	87%
Kurang (<60%)	4	7,5%

Tabel 1 tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori cukup terdiri dari 14 ibu hamil.

Tabel 2.
Tingkat Pengetahuan Post Test (n=17)

Kategori	Pengetahuan Post Test	
	f	%
Tinggi (>80%)	14	94%
Cukup (60-80%)	3	6%
Kurang (<60%)	0	0%

Tabel 2 tingkat pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori tinggi terdiri dari 14 ibu hamil. Peserta yang mengikuti kegiatan pada pertemuan pertama dan kedua secara konsisten yaitu 17 ibu hamil. Rata-rata nilai pre test dari 17 ibu hamil tersebut adalah 75,06, sedangkan rata-rata post test 82,5 sehingga terjadi kenaikan nilai yaitu 7,44.

Tingkat Keterampilan

Tabel 3.
Tingkat Keterampilan Pre Test (n=21)

Kategori	Pengetahuan Pre Test	
	f	%
Tinggi (>80%)	3	5,5%
Cukup (60-80%)	16	89%
Kurang (<60%)	3	5,5%

Tabel 3 tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori cukup terdiri dari 16 ibu hamil.

Tabel 4.
Tingkat Keterampilan Post Test

Kategori	Pengetahuan Post Test	
	f	%
Tinggi (>80%)	13	93%
Cukup (60-80%)	4	7%
Kurang (<60%)	0	0%

Tabel 4 tingkat pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori tinggi terdiri dari 13 ibu hamil. Peserta yang mengikuti kegiatan pada pertemuan pertama dan kedua secara konsisten yaitu 17 ibu hamil. Rata-rata nilai pre test dari 17 ibu hamil tersebut adalah 76,5, sedangkan rata-rata post test 84,3 sehingga terjadi kenaikan nilai yaitu 7,8.

Tingkat Stres

Tingkat stres menurut priyoto (2014), dikategorikan menjadi ringan (0-13), sedang (14-26), berat (27-40).

Tabel 5.
Tingkat Stres Sebelum Pendidikan Kesehatan (n=21)

Kategori	Pengetahuan Pre Test	
	f	%
Ringan (0-13)	7	9%
Sedang (14-26)	14	91%
Berat (27-40)	0	0%

Tabel 5 tingkat pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori sedang terdiri dari 14 ibu hamil.

Tabel 6. Tingkat Stres Sesudah Pendidikan Kesehatan (n=17)

Kategori	Pengetahuan Post Test	
	f	%
Ringan (0-13)	10	93%
Sedang (14-26)	7	7%
Berat (27-40)	0	0%

Tabel 6 tingkat pengetahuan sesudah pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori ringan terdiri dari 10 ibu hamil. Peserta yang mengikuti kegiatan pada pertemuan pertama dan kedua secara konsisten yaitu 17 ibu hamil. Rata-rata nilai pre test dari 17 ibu hamil tersebut adalah 16,2, sedangkan rata-rata post test 13,2 sehingga terjadi penurunan nilai yaitu 3.

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok di dalam masyarakat yang paling muda menderita gangguan kesehatan. Selama kehamilan, ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan fisik dalam aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, berat, pekerjaan, dan olahraga. Gabungan dari klasifikasi aktivitas tersebut sebagai aktivitas fisik total. Aktivitas fisik ringan didefinisikan sebagai gerakan tubuh pada aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan rumah tangga dan berjalan. Aktivitas fisik sedang didefinisikan sebagai gerakan tubuh seperti bersepeda, berlari kecil, dan berjalan cepat. Aktivitas berat adalah gerakan tubuh yang membutuhkan pembakaran kalori besar seperti berenang, naik gunung, dan angkat beban (Schuster, Kocic, and Sindik, 2016). Stres selama kehamilan dikaitkan dengan masalah yang akan timbul seperti keguguran, preeklamsia, persalinan premature, dan berat lahir rendah bahkan lebih lanjut anak-anak dari ibu yang sangat cemas memiliki risiko *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) dua kali lipat. Stress prenatal telah diidentifikasi sebagai

predicator kuat dari depresi *postpartum*, bahkan setelah prenatal ibu akan susah untuk mengontrol tingkat depresinya (Nichole F, 2015). Seseorang yang mengalami kecemasan seringkali terfokus pada pemikiran negative, perasaan takut dan khawatir terhadap hal yang akan terjadi di masa mendatang tanpa alasan yang jelas. Seseorang mengalami depresi dan stress atau tidak sehat secara psikologis dikarenakan reaksi terhadap pemikirannya sendiri (Fisher & Wells dalam Pomerantz, 2014).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan kesehatan yaitu penyuluhan berupa ceramah, diskusi, pre test dan post. Pendidikan kesehatan adalah salah satu faktor yang berdaampak pada tercapainya suatu hasil pendidikan yang optimal karena dapat memengaruhi proses penyuluhan. Dalma kegiatan pendidikan kesehatan yang terstruktur dapat menambah pengetahuan peserta yang mengikuti penyuluhan (Hidayat et al., 2019). Dalam persiapan pelaksanaan pendidikan kesehatan yang menentukan keberhasilan penyuluhan kesehatan adalah penggunaan media. Media dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) sebagai salah satu sarana komunikasi, dalam promosi kesehatan media digunakan untuk memudahkan menyampaikan informasi kesehatan. *Power point* sering digunakan sebagai media pengajaran termasuk dalam pemberian pendidikan kesehatan. Penggunaan *power point* memudahkan untukk pemberian materi penyuluhan kesehatan dikarenakan melalui media ini bisa dipadukan dengan brosur, poster, ataupun leaflet.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain keberhasilan target jumlah sasaran penyuluhan dapat dikatakan baik. Dari seluruh ibu hamil yang diundang, lebih dari 50% datang tepat waktu. Ada peningkatan pengetahuan dengan hasil skor cukup menjadi skor tinggi yaitu sebesar 9%. Hal ini dikarenakan ibu hamil sudah pernah mendapat materi tentang imajinasi terbimbing pada 1 bulan yang lalu oleh bidan desa. Kemudian peningkatan pada keterampilan dengan hasil sebesar 9,5%. Hal tersebut dikarenakan ibu hamil sudah pernah melakukan imajinasi terbimbing didampingi oleh bidan desa saat kegiatan posyandu. Ada pula penurunan pada tingkat stres yitu 2,5%. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan (Permatasari, 2017). Penelitian lain juga menunjukkan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan mengalami peningkatan (Fadhilah, 2018). Semua materi penyuluhan dapat disampaikan oleh pengabdi dengan waktu yang terbatas. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stres, tingkat stres, pengertian imajinasi terbimbing, manfaat dan teknik imajinasi terbimbing. Hasil penelitian imajinasi terbimbing dapat dilakukan dengan cara ibu hamil diminta untuk memejamkan mata dan membayangkan hal-hal yang dapat membuat perasaan menjadi rileks, dapat dilakukan selama 3 kali pengulangan waktu 5 menit (Wahyuningsih & Agustin, 2020). Langkah-langkah penerapan imajinasi terbimbing dilakukan dengan memerintahkan ibu hamil untuk menutup mata dan membayangkan hal yang menyenangkan. imajinasi terbimbing membimbing ibu hamil untuk merasakan atau visualisasi dengan tujuan relaksasi. Terapi ini sangat baik untuk manajemen sakit dan gejala fisik akibat masalah dan psikologis, serta untuk mengurangi stres (Potter & Perry, 2016).

SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan tingkat pengetahuan ibu hamil pre test sebagian besar dengan skor cukup sebesar 87% sedangkan post test sebagian besar skor tinggi dengan 94%. Kemudian pada keterampilan pre test sebagian besar skor cukup sebesar 89%, sedangkan post test sebagian besar skor tinggi sebesar 93%. Pada tingkat stress sebelum penyuluhan sebagian besar dengan kategori sedang sebesar 91%, sedangkan setelah penyuluhan sebagian besar kategori ringan dengan 93%. Pada 17 ibu hamil yang konsisten hadir rata-rata nilai pre test yaitu 76,06 sedangkan rata-rata post test 82,5 sehingga terjadi kenaikan 7,44 pada tingkat pengetahuan. Pada 17 ibu hamil yang konsisten hadir rata-rata nilai pre test 76,5% sedangkan rata-rata post test 84,3 sehingga terjadi kenaikan 7,8% pada tingkat keterampilan. Pada 17 ibu hamil yang konsisten hadir rata-rata nilai pre test 16,2 sedangkan rata-rata post test 13,2 sehingga terjadi penurunan 3% pada tingkat stres.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami sampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya mitra pengabdian yaitu Kepala Desa Watukumpul, bidan desa, Kader Posyandu Watukumpul, dan Universitas Harapan Bangsa lembaga tempat kami mengabdikan dan yang memberikan dukungan yang luar biasa sampai proses kegiatan ini berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. (2020). Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Journal Keperawatan 'Aisyiyah'*.
- Aprianto, D. K. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. 24-26.
- Budiman, R. (2017). Kategori Tingkat Pengetahuan.
- Eprint.umm.ac.id. Diakses 2023. Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang. Konsep Kehamilan
- Fiani, E. (2016). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi DI Desa Klahang Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas.
- Hidayat, A. d. (2019). Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif. *Surabaya Health Books Publishing*.
- Muhith, A. d. (2015). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta:Penerbit Andi.
- Nguyen, T. T. (205). Utilization of Guided Imagery within the Four Phases of Adlerian Therapy. *Adlerian Counseling and Psychotherapy*.
- Nichole Fairbrother I Allan H. Young 2, P. J. (2015). Depresi dan Kecemasan selama periode perinatal. *Psikiatri*.

- Nurdin. (2014). Teori Komunikasi Interpersonal disertai Contoh Fenomena Praktis Edisi Pertama. *Jakarta: Kencana*.
- Perry, P. (2016). Fundamental of Nursing. *Consep, Process and Practice. Edisi 7, Vol 3*.
- Priyoto. (2014). Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnama. (2015). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil.
- Schuster, S. K. (2016). Measuring Physical Activity in Pregnancy Using Questionnaires.