

Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea*

Try Rochaida¹, Ika Friscila², Kunti Nastiti³, Sarkiah⁴

¹ Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia

² Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia

³ Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Sari Mulia

⁴ Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Universitas Sari Mulia

Email: ¹rochaidatry@gmail.com, ²ikafriscila.unism@gmail.com, ³kuntinastiti@unism.ac.id

Email Penulis Korespondensi: ikafriscila.unism@email.com

Article History:

Received Apr 8th, 2025

Accepted Jun 2nd, 2025

Published Jun 4th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan psikologis pada fase *post partum sectio caesarea* diantaranya kecemasan yang dirasakan secara terus menerus dapat memengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan secara keseluruhan yang dapat mengakibatkan depresi postpartum. Pendekatan non farmakologi teknik relaksasi dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu *guided imagery*. **Tujuan:** mengetahui pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan ibu nifas *post sectio caesarea* di RSUD Pambalah Batung Kabupaten Hulu Sungai Utara. **Metode:** penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre experimental dengan design one group pretest posttest design*. Sampel adalah ibu nifas post section caesarea di ruang nifas berjumlah 20 orang, diambil dengan teknik *non probability sampling* dengan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. **Hasil:** sebagian besar umur responden tidak berisiko sebanyak 17 orang (85%), mayoritas pendidikan SMA sebanyak 9 orang (45%), mayoritas pekerjaan Ibu Rumah Tangga sebanyak 14 orang (70%). Hasil nilai rata-rata *pre test* sebesar 115,95 dan *post test* sebesar 81,65. Hasil analisis bivariat didapatkan hasil nilai signficancy p-value 0,001. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan ibu nifas post sectio caesarea.

Kata Kunci : *Guided Imagery*, Kecemasan, *Post Sectio Caesarea*, Relaksasi

Abstract

Background: Psychological disorders in the postpartum phase of *sectio caesarea*, including anxiety that is felt continuously, can affect various aspects of life as a whole which can lead to postpartum depression. A non-pharmacological approach to relaxation techniques can be used to reduce anxiety, namely *guided imagery*. **Objective:** to determine the effect of *guided imagery* relaxation therapy on reducing anxiety in postpartum mothers in Pambalah Batung Hospital, Hulu Sungai Utara Regency. **Method:** quantitative research with a pre-experimental approach with a one group pretest posttest design. The sample was 20 postpartum mothers in the postpartum room, taken using a non-probability sampling technique with purposive sampling. Data collection using a questionnaire. Data were analyzed using the *Paired Sample T-Test*. **Results:** most of the respondents' ages were not at risk, as many as 17 people (85%), the majority had high school education as many as 9 people (45%), the majority were housewives as many as 14 people (70%). The average pre-test score was 115.95 and the post-test was 81.65. The results of the bivariate analysis obtained a significance p-value of 0.001. **Conclusion:** there is an effect of providing *guided imagery* relaxation therapy on reducing anxiety in post-caesarean postpartum mothers.

Keyword : *Guided Imagery*, Anxiety, *Post Sectio Caesarea*, Relaxation

1. PENDAHULUAN

Masa nifas atau *postpartum* merupakan bagian penting yang perlu mendapat perhatian dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak. *Post partum* adalah masa setelah 2 jam sampai dengan enam minggu setelah melahirkan, masa dimana organ-organ reproduksi kembali normal atau kembali seperti keadaan tidak hamil dengan membutuhkan waktu selama 6 minggu atau 42 hari. Periode pada *postpartum* dibagi menjadi 3 periode yaitu: *puerpureum* dini (diperbolehkan berdiri dan berjalan), *intermedial puerperium* (merupakan masa dimana alat genitalia ibu kembali pulih secara menyeluruh) dan *remote puerperium* (waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna). Masalah pada kehamilan seperti prematur kontraksi, ketuban pecah dini, panggul sempit, ibu usia beresiko yang harus dilakukan persalinan *sectio caesarea* [1].) Persalinan *sectio caesarea* adalah proses pembedahan persalinan untuk melahirkan janin dengan membuka dinding perut hingga dinding uterus [2].

World Health Organization menetapkan standar rata-rata *sectio caesarea* di sebuah Negara adalah sekitar 5-15 % per 1000 kelahiran di dunia. Jumlah operasi caesarea di dunia ini telah meningkat tajam dalam 20 tahun terakhir. WHO memperkirakan angka persalinan dengan operasi adalah sekitar 10% sampai 15% dari semua proses persalinan di negara-negara berkembang, dibandingkan dengan Amerika sekitar 23% dan Kanada 21% pada tahun 2005. Sedangkan di negara Inggris angka kejadian relatif stabil yaitu antara 11-12% di Italia pada tahun 1980 sebesar 3,2% - 14,5% pada tahun 1987 meningkat menjadi 17,5% [3]. Di Indonesia kasus *sectio caesarea* yang tercatat di rumah sakit pemerintah rata-rata 11% dan di rumah sakit swasta sendiri bisa lebih dari 30% (Widjayanti, 2020). Persalinan cesarea di kota jauh lebih tinggi dibandingkan di daerah pedesaan yaitu 11 % dibandingkan 3.9 % [4].

Di RSUD Pambalah Batung Amuntai tahun 2021 jumlah ibu yang melahirkan secara *sectio caesarea* sebanyak 1.284 orang, pada tahun 2022 sebanyak 1.376 orang, sedangkan pada tahun 2023 sebanyak 1.342 orang. Dari data seluruh ibu bersalin pada tahun 2023 sebanyak 2.380 orang, didapatkan jumlah ibu yang bersalin secara *sectio caesarea* sebanyak 1342 orang (56%), penyebabnya antara lain karena *Pre-eklamsia* sebanyak 167 orang (12,4 %), Ketuban Pecah dini (KPD) sebanyak 123 orang (9,2 %) dan kelainan letak sebanyak 154 orang (11,5 %).

Kecemasan merupakan bagian normal dari kehidupan sehari-hari. Tetapi jika kecemasan dirasakan secara terus menerus dapat memengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan secara keseluruhan. Yaitu dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan bahkan kesadaran. Sehubungan dengan hal tersebut jika kecemasan yang dirasakan oleh pasien *postpartum sectio caesarea* diabaikan hal ini dapat memperlambat proses penyembuhan luka operasi pada tubuh pasien selain itu dapat mengakibatkan produksi air susu ibu yang terhambat sehubungan dengan gangguan psikologis yang dirasakan oleh pasien, sedangkan air susu ibu merupakan makanan terbaik pertama yang bisa dikenalkan kepada bayi baru lahir yang mampu menunjang kelangsungan hidup bayi pada masa yang akan datang [5], [6].

Salah satu pendekatan non farmakologi sebagai alternatif terapi untuk mengatasi kecemasan *post* operasi adalah teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu memiliki berbagai macam seperti Latihan nafas dalam, masase, relaksasi progresif, imajinasi terbimbing, *biofeedback*, yoga, meditasi, sentuhan terapeutik, terapi musik, serta humor dan tawa [7].

Teknik relaksasi *guided imagery* merupakan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri, menurunkan kecemasan, ketegangan otot dan membuat tubuh menjadi lebih tenang. Terapi ini memfokuskan pada pengalihan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif, sehingga membuat pasien merasa lebih tenang atau rileks. Hal ini terjadi karena efek terapi yang

dirasakan secara langsung dari dalam tubuh, yaitu membuat produksi *endorfin* menjadi meningkat ketika pikiran seseorang merasa tenang dan rileks [8].

Berdasarkan studi pendahuluan di RSUD Pambalah Batung Amuntai, jumlah pasien ibu nifas *post sectio caesarea* pada Bulan Januari – April 2024 sebanyak 200 pasien. Dari hasil wawancara 7 dari 10 pasien nifas *post sectio caesarea* menyatakan bahwa cemas untuk melakukan mobilisasi dini karena adanya nyeri luka pasca operasi, kemudian merasa cemas karena tidak bisa menyusui dan merawat bayi karena keterbatasan gerak dan aktivitas, serta merasa cemas apabila terjadi infeksi di luka operasi. Berdasarkan uraian diatas dan informasi-informasi yang telah didapatkan sebelumnya terkait dengan pasien ibu nifas *post sectio caesarea* yang setiap tahunnya mengalami peningkatan, menunjukkan bahwa pasien ibu nifas *post sectio caesarea* memerlukan teknik relaksasi untuk menurunkan rasa cemas.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap kecemasan ibu nifas *post sectio caesarea* di RSUD Pambalah Batung Amuntai.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *pre eksperimental* dengan rancangan *the one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Ruang Nifas RSUD Pambalah Batung Amuntai. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pasien ibu nifas *post sectio caesarea* di ruang nifas RSUD Pambalah Batung Amuntai dengan rata-rata pasien ibu nifas *post sectio caesarea* dari bulan Januari sampai April tahun 2024 sebanyak 200 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 responden dengan menggunakan pendekatan *purposive sampling* dimana pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

a. Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Pasien nifas pasca operasi *sectio caesarea* primipara
- 2) Pasien yang telah memasuki hari ke-2 pasca operasi *Sectio Caesarea*
- 3) Pasien sadar (*compos mentis*)
- 4) Pasien bisa diajak kerjasama

b. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Pasien yang tidak dapat mengikuti perintah
- 2) Pasien yang menolak menjadi responden

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner dalam mengukur kecemasan dengan menggunakan instrument alat ukur kecemasan PSAS (*Postpartum Spesific Anxiety Scale*). Analisis data menggunakan menggunakan uji *Paired T-Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea* di Ruang Nifas RSUD Pambalah Batung

Umur (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Berisiko (20-35th)	17	85.0
Berisiko (<20th dan >35th)	3	15.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 1 hasil analisa distribusi frekuensi ibu nifas *post sectio caesarea* berdasarkan kategori umur sebagian besar berada pada kategori umur tidak berisiko (20 – 35 th) sebanyak 17 orang (85%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Paritas Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea* di Ruang Nifas RSUD Pambalah Batung

Pendidikan	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Primipara	20	100.0
Multipara	0	0
Grandemultipara	0	0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 2 hasil analisa distribusi frekuensi ibu nifas *post sectio caesarea* berdasarkan status paritas diketahui bahwa seluruh responden adalah primipara sebanyak 20 orang (100%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesadaran Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea* di Ruang Nifas RSUD Pambalah Batung

Pendidikan	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Composmentis	20	100.0
Apatis	0	0
Somnolen	0	0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 3 hasil analisa distribusi frekuensi ibu nifas *post sectio caesarea* berdasarkan status kesadaran diketahui bahwa seluruh responden dalam kondisi composmentis (sadar) sebanyak 20 orang (100%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kerasama Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea* di Ruang Nifas RSUD Pambalah Batung

Kerjasama	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Bisa Diajak Kerjasama	20	100.0
Tidak Bisa Diajak Kerjasama	0	0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 4 hasil analisa distribusi frekuensi ibu nifas *post sectio caesarea* berdasarkan status kerasama diketahui bahwa seluruh responden bisa diajak kerjasama sebanyak 20 orang (100%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea* di Ruang Nifas RSUD Pambalah Batung

Pendidikan	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
SD	3	15.0
SMP / Sederajat	3	15.0
SMA / Sederajat	9	45.0
Perguruan Tinggi	5	25.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 5 hasil analisa distribusi frekuensi ibu nifas *post sectio caesarea* berdasarkan status pendidikan mayoritas kategori pendidikan.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea* di Ruang Nifas RSUD Pambalah Batung

Pekerjaan	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Tidak Bekerja	14	70.0
Wiraswasta/Swasta	2	10.0
Honorar	2	10.0
PNS/PPPK	2	10.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 6 hasil analisa distribusi frekuensi ibu nifas *post sectio caesarea* berdasarkan status pekerjaan mayoritas yang tidak bekerja sebanyak 14 orang (70%).

Tabel 7. Gambaran Kecemasan Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea* Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi *Guided Imagery*

Variable	Mean	Min - Max	SD	Kecemasan								Total	
				Tidak aada		Ringan		Sedang		Berat		f	%
				f	%	f	%	f	%	f	%		
Kecemasn (<i>Pre Test</i>)	115.95	74 - 172	22.892	-	-	2	10	11	55	7	35	20	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa hasil *pretest* kecemasan ibu nifas *post sectio caesarea* dengan nilai rata-rata (*mean*) 115,95, nilai *minimum* dan *maximum* 74-172 dan nilai simpangan baku (*standard deviation*) 22,892. Hasil dari *pretest* didapatkan data bahwa semua ibu nifas *post sectio caesarea* mengalami kecemasan dengan klasifikasi kecemasan ringan sebanyak 2 orang (10%), kecemasan sedang sebanyak 11 orang (55%) dan kecemasan berat sebanyak 7 orang (35%).

Tabel 8. Gambaran Kecemasan Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea* Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi *Guided Imagery*

Variable	Mean	Min - Max	SD	Kecemasan								Total	
				Tidak aada		Ringan		Sedang		Berat		f	%
				f	%	f	%	f	%	f	%		
Kecemasan (<i>Post Test</i>)	81.65	52 - 109	17.467	6	30	7	35	7	35	-	-	20	100

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa hasil *posttest* kecemasan ibu nifas *post sectio caesarea* dengan nilai rata-rata (*mean*) 81,65, nilai *minimum* dan *maximum* 52-109 dan nilai simpangan baku (*standard deviation*) 17,467. Hasil dari *posttest* didapatkan data bahwa ibu nifas *post sectio caesarea* yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 6 orang (30%) kemudian yang mengalami kecemasan dengan klasifikasi kecemasan ringan sebanyak 7 orang (35%), kecemasan sedang sebanyak 7 orang (35%) dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

Tabel 9. Pengaruh Terapi Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Kecemasan Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea*

Kecemasan Ibu Nifas	Mean	SD	SE	95% CI		t	P
				Low	Up		
Pre test – Post test	34.300	9.863	2.205	29.684	15.553	19	0.001

Hasil analisis data pada tabel 9 diketahui bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi *guided imagery* didapatkan nilai *mean* 34.300, *standard deviation* 9.863, *standard error* 2.205 dan nilai CI 95% *lower* 29,684 *upper* 15.553. Hasil uji statistik didapatkan nilai *significancy p-value* 0,001 (< 0,05) yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan ibu nifas *post sectio caesarea* berdasarkan di ruang Nifas RSUD Pambalah Batung Kabupaten Hulu Sungai Utara.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Gambaran Kecemasan Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea* Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi *Guided Imagery*

Berdasarkan Analisa univariat hasil *pre test* kecemasan ibu nifas *post sectio caesarea* dengan nilai rata-rata (*mean*) 115,95, nilai *minimum* dan *maximum* 74-172 dan nilai simpangan baku (*standard deviation*) 22,892. Hasil dari *pre test* didapatkan data bahwa semua ibu nifas *post sectio caesarea* mengalami kecemasan dengan klasifikasi kecemasan ringan sebanyak 2 orang (10%), kecemasan sedang sebanyak 11 orang (55%) dan kecemasan berat sebanyak 7 orang (35%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atina [9] hasil penelitian menyatakan bahwa ibu nifas *post SC* sebagian besar dilaporkan mengalami kecemasan sedang sebanyak 26 orang (74,3%), kecemasan ringan sebanyak 3 orang (8,6%) ,dan kecemasan berat sebanyak 6 orang (17,1%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi *guided imagery* sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang dan tidak ada satupun responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan. Penelitian ini menjelaskan bahwa persalinan seksio sesaria menyebabkan kecemasan pada masa post-partum. Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep kecemasan secara teoritis dan sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Ahsan, Retno, L., & Sriati. (2017) dan Lestari, M. D., Putra, K. W. R., & Dimiyati, D. (2019) yang menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pada masa post-partum memiliki hubungan dengan metode persalinan yang dijalannya.

Penelitian Widiyawati dkk [10] membuktikan ibu yang bersalin dengan metode SC memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang bersalin spontan. Kecemasan dan nyeri pada post SC saling mempengaruhi. Potter dan Perry dalam Umami dkk [11] mengatakan hubungan nyeri terhadap kecemasan bersifat kompleks. Kecemasan sering kali meningkatkan persepsi nyeri,

tetapi nyeri juga dapat menimbulkan satu perasaan cemas. Stimulus nyeri mengaktifkan bagian sistem limbik yang diyakini mengendalikan emosi seseorang khususnya kecemasan. Sistem limbik dapat memproses reaksi emosi terhadap nyeri, yakni memperburuk atau menghilangkan nyeri. Rasa cemas yang berkelanjutan dapat menyebabkan stres, post partum blues bahkan psikosis yang menyebabkan ibu tidak dapat menjalankan perannya sebagai ibu bagi bayinya.

Menurut penelitian Susanti dan Yati [12] menyatakan bahwa rasa nyeri akibat post SC bisa berdampak pada jumlah ASI yang diproduksi oleh ibu. Apabila ibu merasakan nyeri hebat kemungkinan ASI yang diproduksi akan sedikit, sedangkan bila ibu hanya merasakan nyeri ringan maka ibu bisa memproduksi ASI dalam jumlah yang banyak. Ibu nifas yang melahirkan secara SC akan mengalami rasa nyeri pada luka bekas jahitannya. Keadaan tersebut mengakibatkan ibu akan mengalami kesulitan untuk menyusui karena saat ibu bergerak atau merubah posisi maka nyeri yang dirasakan akan bertambah hebat. Rasa sakit tersebut dapat menghambat produksi oksitosin sehingga akan mempengaruhi produksi ASI. Dari hal inilah rasa kecemasan ibu nifas tersebut semakin meningkat karena khawatir bayi tidak akan mendapatkan asupan ASI yang cukup, kemudian juga keterbatasan gerak membuat ibu merasa khawatir tidak bisa merawat bayinya dengan baik.

3.2.2 Gambaran Kecemasan Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea* Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi *Guided Imagery*

Berdasarkan analisa univariat diketahui bahwa hasil *post test* kecemasan ibu nifas *post sectio caesarea* dengan nilai rata-rata (*mean*) 81,65, nilai *minimum* dan *maximum* 52-109 dan nilai simpangan baku (*standard deviation*) 17,467. Hasil dari *post test* didapatkan data bahwa ibu nifas *post sectio caesarea* yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 6 orang (30%) kemudian yang mengalami kecemasan dengan klasifikasi kecemasan ringan sebanyak 7 orang (35%), kecemasan sedang sebanyak 7 orang (35%) dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

Kecemasan dapat diatasi dengan penatalaksanaan cemas. Adapun 2 cara penatalaksanaan cemas yaitu dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat anti kecemasan yang tidak dianjurkan untuk penggunaan jangka panjang seperti buspiron dan antidepresan. Terapi non-farmakologi seperti distraksi, relaksasi progresif, meditasi dan hypnosis. Salah satu upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang digunakan adalah *guided imagery* [13].

Guided imagery adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stres. Krau (2020) mendefinisikan bimbingan imajinasi sebagai intervensi pikiran dan tubuh manusia menggunakan kekuatan imajinasi untuk mendapatkan *affect* fisik, emosional maupun spiritual. *Guided imagery* dikategorikan dalam terapi *mind-body medicine* oleh Case *et al.*, (2018) dengan mengombinasikan bimbingan imajinasi dengan meditasi pikiran sebagai *cross-modal adaptation*. Imajinasi merupakan representasi mental individu dalam tahap relaksasi. Imajinasi dapat dilakukan dengan berbagai indra antara lain visual, auditor, *olfaktori* maupun taktil.

3.2.3 Pengaruh Terapi Relaksasi *Guided Imagery* pada Ibu Nifas *Post Sectio Caesarea*

Hasil analisis bivariat diketahui bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *guided imagery* didapatkan nilai *mean* 34,300, *standard deviation* 9,863, *standard error* 2,362205 dan nilai CI 95% *lower* 29,684 *upper* 15,553. Hasil uji statistik didapatkan nilai *significancy p-value* 0,001 (< 0,05) yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan ibu nifas *post sectio caesarea* di Ruang Nifas RSUD Pambalah Batung Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi *guided imagery* maka hampir seluruh responden mengalami penurunan kecemasan dan tidak seorangpun mengalami

kecemasan berat. Kecemasan (ansietas) merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan bukanlah hal yang aneh karena setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan. Kecemasan sangat berhubungan dengan perasaan tidak pasti dan ketidakberdayaan sebagai hasil penilaian terhadap suatu objek atau keadaan.

Teknik *guided imagery* digunakan untuk mengelola kecemasan dengan cara membayangkan sesuatu yang diawali dengan proses relaksasi secara umum yaitu meminta pasien memejamkan mata secara perlahan dan fokus pada nafas, pasien dianjurkan untuk rileks, mengosongkan pikiran dan mengisi pikiran dengan gambaran-gambaran untuk menciptakan kedamaian dan ketenangan disertai dengan iringan music suara alam yang menenangkan. Teknik *guided imagery* sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada karena tidak hanya sekedar mengatur teknik pernafasan saja, tetapi juga membayangkan sesuatu yang indah dan dapat diterima oleh panca indera, sehingga ketegangan dan kegelisahan dalam tubuh akan terlepas dan tubuh menjadi rileks dan nyaman [16].

Potter & Perry (2010) Safitri dkk [17] respon kecemasan lebih dominan pada sistem syaraf simpatik, sedangkan respon relaksasi lebih dominan pada sistem syaraf parasimpatik yang mampu mengendorkan syaraf yang tegang. Syaraf parasimpatik berfungsi mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga membuat tubuh rileks. Pada *Guided Imagery*, korteks visual otak yang memproses imajinasi mempunyai hubungan yang kuat dengan sistem syaraf otonom, yang mengontrol gerakan involunter diantaranya: nadi, pernapasan dan respon fisik terhadap stress dan membantu mengeluarkan hormon *endorphin* sehingga terjadi proses relaksasi dan kecemasan berkurang.

Guided imagery adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah dalam upaya mengurangi stres [18]. Krau (2020) mendefinisikan *guided imagery* sebagai intervensi pikiran dan tubuh manusia menggunakan kekuatan imajinasi untuk mendapatkan *affect* fisik, emosional maupun spiritual.

Shaddri *et al.*, (2018) menjelaskan bahwa *guided imagery* membantu melawan pikiran yang kaku, otomatis, dan putus asa. Pengertian ini membantu memperkuat harga diri dan transendensi pribadi. Harga diri dan *transendensi* memberikan kontribusi pada pengalaman yang lebih positif. Imajinasi menciptakan jembatan antara pikiran dan tubuh, menghubungkan persepsi, emosi, dan respons psikologis, fisiologis, dan perilaku. Teknik *guided imagery* merupakan suatu proses dimana *corteks visual* otak akan memproses imajinasi yang mempunyai hubungan kuat dengan sistem syaraf otonom, yang mengontrol gerakan *involunter* diantaranya: nadi, pernapasan dan respon fisik terhadap stress dan membantu mengeluarkan hormon *endorphin* (substansi ini dapat menimbulkan efek analgesik yang sebanding dengan yang ditimbulkan morfin dalam dosis 10-50 mg/kg BB) sehingga terjadi proses relaksasi dan stres menurun [18].

Guided imagery sangat berpengaruh terhadap penurunan stres dan kecemasan. Ada hubungan khusus antara imajinasi dan kecemasan, dimana imajinasi mental menjadi sesuatu yang sangat berguna untuk mengendalikan gejala kecemasan fisiologis dan psikologis *guided imagery* mengajarkan untuk fokus pada imajinasi positif yang dapat menimbulkan keadaan yang rileks (Mardiani & Hermawan, 2019). Cara kerja *guidade imagery* adalah dengan terfokus pada pengalaman yang menyenangkan serta dengan nafas yang tetap teratur [18].

Terjadinya penurunan kecemasan yang dirasakan responden dikarenakan responden mampu mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan positif dan juga mampu menggunakan imajinasi individu yang terarah. Potter *et al.*, (2017) menyatakan bahwa banyak manfaat dari *guided imagery*, salah satunya adalah mengurangi stres dan kecemasan dan untuk menciptakan gambaran yang riil berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh klien, meningkatkan motivasi, memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Pratama dan Pratiwi [21] menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan ibu nifas. *Guided imagery* merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan dengan cara membayangkan suatu keadaan atau serangkaian pengalaman yang menyenangkan secara terbimbing dengan melibatkan indera.

Hasil penelitian dari Mardiani & Hermawan (2019) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik distraksi *guided imagery* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan nilai thitung = 10,573 dengan signifikansi *p-value* ($0,001 < 0,05$). Dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa tahapan *guided imagery* melibatkan identifikasi sumber permasalahan dengan pencatatan diri setelah mendengarkan musik dalam keadaan rileks dan mata terpejam tahapan berikutnya, membangun bayangan-bayangan positif dengan *guided imagery* yang dilakukan setiap harinya. Penggunaan musik dengan irama yang pelan dan konsisten akan semakin meningkatkan efektivitas *guided imagery* dalam merubah keadaan; yakni menurunkan rasa sakit dan meningkatkan aktifitas fokus.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa teknik relaksasi *guided imagery* merupakan suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu yang terarah, dalam arti terarah untuk mengurangi gejala yang dirasakan individu seperti kecemasan yang terjadi pada ibu nifas *post sectio caesarea*.

4. KESIMPULAN

Ada pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan ibu nifas *post sectio caesarea* di RSUD Pambalah Batung Kabupaten Hulu Sungai Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Z. Fiorent, N. Herawaty Purba, and F. Hartini Janet Laga, "Implementasi Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Menyusui," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 2, no. 4, 2021, doi: 10.31004/jkt.v2i4.3186.
- [2] S. Pratiwi and S. Yopi Handayani, "Terapi Foot Massage Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea," *Indones. J. Midwifery*, vol. 4, no. 1, 2021, doi: 10.35473/ijm.v4i1.849.
- [3] P. Ariani, Y. Fahmila, P. ayu yessy ariescha, M. dwi yanti, and N. aini siagian, "Hubungan Status Gizi Dengan Lama Penyembuhan Luka Post Sectio Cesarea," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2020.
- [4] D. R. Dila, F. Putra, and R. F. Arifin, "The Influence Of Lavender Aromatherapy To Reduction Mother's Anxiety Pre Operation Sectio Caesarea In Maternity Hospital," *Caring Nurs. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 51–56, 2017.
- [5] E. Yanti, F. Fernando, D. C. Rahayaningrum, and A. Wartinis, "Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Sectio Caesaria Di Ruang Kebidanan RSUD Sawahlunto," *Pros. Semin. Nas. STIKES Syedza Saintika*, pp. 20–27, 2020.
- [6] S. N. Hasanah, F. Azhimia, and I. Friscila, "Effects Of Prenatal Yoga Adherence On Postpartum Maternal Mental Health," *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, vol. 10, no. 10, pp. 964–972, 2024, doi: <http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v10i10.17790>.
- [7] D. A. Tyas, "Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea," *J. Bidan Komunitas*, vol. 3, no. 2, pp. 86–92, 2020.

doi: 10.33085/jbk.v3i2.4616.

- [8] U. Khasanah, S. Ayubbana, and A. T. Pakarti, "Penerapan Guided Imagery Terhadap Nyeri Pasien Gastritis Di Ruang Penyakit Dalam B (Rpd B) Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro," *J. Cendikia Muda*, vol. 4, no. 4, pp. 608–615, 2024, [Online]. Available: <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/630>
- [9] R. S. Atina, "Analisis Kejadian Preeklampsia Berat pada Ibu Hamil Di RS Muhammadiyah Palembang," Skripsi. STIKES Husada Borneo Palembang, 2020.
- [10] A. Widiyawati, I. Manurung, and A. Murhan, "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Bounding Attachment Pada Ibu Post Sectio Caesarea," *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, vol. 16, no. 2, 2022, doi: 10.26630/jkep.v16i2.3102.
- [11] D. T. Umami, Desi Aulia Rahmawati, I. Iswari, and I. R. Syafrie, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Skala Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Kebidanan Di Rs Ummi Kota Bengkulu," *J. Midwifery*, vol. 9, no. 2, pp. 38–47, 2021, doi: 10.37676/jm.v9i2.1918.
- [12] Susanti and Yati, "Gambaran kecemasan pada ibu postpartum sectio caesarea di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta," *Ris. Inf. Kesehat.*, vol. 9, no. 2, p. 163, 2020, doi: 10.30644/rik.v9i2.462.
- [13] W. N. Fadilah, M. Megawati, and E. Astiriyani, "Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Sectio Caesarea," *Media Inf.*, vol. 14, no. 2, pp. 148–153, 2019, doi: 10.37160/bmi.v14i2.214.
- [14] S. D. Krau, "The Multiple Uses of Guided Imagery," *Nursing Clinics of North America*, vol. 55, no. 4. 2020. doi: 10.1016/j.cnur.2020.06.013.
- [15] L. K. Case, P. Jackson, R. Kinkel, and P. J. Mills, "Guided Imagery Improves Mood, Fatigue, and Quality of Life in Individuals With Multiple Sclerosis: An Exploratory Efficacy Trial of Healing Light Guided Imagery," *J. Evidence-Based Integr. Med.*, vol. 23, 2018, doi: 10.1177/2515690X17748744.
- [16] T. D. Nugrahaeni, N. Hidayah, and Margono, "Penerapan Guided Imagery untuk Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Ulkus Diabetik," *Borobudur Nurs. Rev.*, vol. 03, no. 02, pp. 114–122, 2023, doi: 10.31603/bnur.10692.
- [17] Y. Safitri, D. S. Juwita, and F. Apriyandi, "Pengaruh terapi musik islami terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di desa Batu Belah wilayah kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022," *J. Ners*, vol. 6, no. 2, pp. 138–143, 2022.
- [18] H. Nafiah and D. P. Aryati, "Guided Imagery Management to Overcome Anxiety Among Cadres During The Covid-19 Pandemic," *Pros. 15th Univ. Res. Colloq. 2022 Bid. MIPA dan Kesehat.*, pp. 303–310, 2022.
- [19] I. Shaddri, I. W. Dharmayana, and I. Sulian, "Penggunaan Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok," *J. Cons.*, vol. 1, no. 3, pp. 68–78, 2018.
- [20] P. Potter, A. Perry, P. Stockert, and A. Hall, *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice*, 9th ed. St. Louis, MI: Elsevier Mosby., 2017.
- [21] I. Pratama and A. Pratiwi, "Pengaruh Efektivitas Tehnik Relaksasi Guidet Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan," *Heal. Saint*, vol. 1, no. 4, pp. 195–207, 2020, doi: <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.41>.
- [22] N. Mardiani and B. Hermawan, "Pengaruh Teknik Distraksi Guidance Imagery Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan," *J. Soshum Insentif*, vol. 2, no. 1, pp. 136–144, 2019, doi: <https://doi.org/10.36787/jsi.v2i1.117>.