



Volume 13 Nomor 2 (2023) 114-122

JURNAL KEBIDANAN

p-ISSN: 2089-7669 ; e-ISSN: 2621-2870

<https://doi.org/10.31983/jkb.v13i2.9979>



Psycho-Educational Program and Guided Imagery on Reducing Anxiety for Groups of Pregnant-Woman in Candi Urban Village Under Surveillance of Kagok Public Health Center in Semarang City

Florencia Astari Wijaya, Christin Wibowo, Erna Agustina Yudiati, Esthi Rahayu

Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa; Fakultas Psikologi; Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Pawiyanatan Luhur Sel. IV No.1, Bendan Duwur, Gajahmungkur, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author: Florencia Astari Wijaya
Email: florenaw24@gmail.com

Received: July 1th, 2023; Revised: July 7th, 2023; Accepted: September 5th, 2023

ABSTRACT

Pregnancy is a transition phase on a woman's life when they enter marriage and oftentimes anxiety during pregnancy can induce in this phase especially third trimester. Psychoeducation is a treatment given to an individual to strengthen their coping mechanism which undergoes mental health problems such as anxiety. In addition to providing knowledge through psychoeducation, groups of pregnant woman can also be given treatment through relaxation technique as Guided Imagery. The research is conducted at Kagok Public Health Center Semarang with 5 respondents sample size were all third trimester pregnant women. Quasi experimental design pre-post test approach is used in this experiment. Several assessment that has been conducted in this experiments were observation, interview, and Focus Group Discussion (FGD). The measurement used anxiety scale which compiled by the researcher by adopting Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Statistical test analysis using Wilcoxon Signed Ranks. The result of research showed that interventions can reduce a level of anxiety if appropriate with the procedure which has been set. There is a significant differences of anxiety levels on groups of pregnant woman trimester III. The results of statistical analysis using Wilcoxon Signed Rank Test showed that p value was 0,000 (p. value < 0,05) illustrating that psychoeducation program and guided imagery were effective on the level of anxiety experience by the groups of pregnancy women in the third trimester in Candi Urban urban village under surveillance of Kagok Public Health Center in Semarang City. This study can be a knowledge for citizen especially groups of pregnant-woman that psychoeducation and guided imagery technique are alternative intervention for reducing anxiety toward the childbirth for expectant mother

Keywords: third semester of pregnancy; anxiety level; psychoeducational program; guided imagery technique; Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)

Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa transisi dalam kehidupan wanita yang telah memasuki kehidupan pernikahan. Periode krisis yang dialami wanita ini menimbulkan perubahan dalam hal-hal yang tidak hanya berhubungan dengan fisik secara drastis namun beberapa aspek kehidupan sosial, budaya, psikologikal, emosional, dan spiritual. Wanita memiliki tugas perkembangan untuk kelangsungan generasi yang memerlukan keyakinan dan

pengetahuan terkait tanggung jawab terhadap dirinya maupun janin selama kehamilannya [1].

Setiap perubahan yang terjadi pada masa kehamilan dapat dianggap sebagai stressor yang dapat mengganggu kesehatan mental selama kehamilan. Kebanyakan wanita hamil memiliki beban psikologis akibat peran tanggung jawabnya yang baru seperti halnya kecemasan. Salah satu faktor yang kerap mengganggu kesehatan

psikologis wanita dalam masa kehamilan yakni kecemasan. Kecemasan pada masa kehamilan merupakan kondisi munculnya perasaan khawatir dan gelisah terkait kondisi kesehatan ibu dan bayi dalam kandungan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor pemicu seperti faktor internal dan eksternal pada individu. Gejala fisik maupun psikologis yang dirasakan pada wanita hamil berupa peningkatan denyut nadi, sistem pencernaan terganggu, lemas, pusing, kesulitan tidur, badan berkeringat, badan gemetar, serta muncul sulitnya konsentrasi, perasaan takut, gelisah, perasaan tak berdaya, tegang, mudah marah, mimpi buruk hingga kekhawatiran [2].

Salah 1 (satu) kondisi ibu hamil yang memiliki resiko kecemasan kehamilan tinggi adalah ibu hamil pada trimester III atau trimester akhir. Ibu hamil pada trimester III mengalami perubahan fisik maupun psikologis yang menimbulkan ketidaknyamanan, seperti gerakan bayi dan membesarnya perut hingga perasaan khawatir terkait persalinan maupun perasaan takut apabila bayi akan dilahirkan tidak normal [3].

Penelitian oleh Wulandari dan Wantini pada tahun 2021 menunjukkan 77,80% partisipan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik kehamilan trimester III dan sebesar 46% mengalami ketidaknyamanan psikologis kehamilan trimester III. Ketidaknyamanan psikologi dengan presentase sebesar 50% yang dialami partisipan antara lain seperti cemas pada proses persalinan, cemas dengan kondisi janin yang akan dilahirkan dan perasaan takut nyeri saat persalinan. Distribusi frekuensi kecemasan pada ibu hamil trimester III akibat pandemic Covid-19 menunjukkan kategori sedang dengan presentase 52,40% [4]. Faktor resiko seperti terpaparnya Covid19, perasaan menjelang persalinan, informasi dari tenaga kesehatan mengenai kesehatan dan resiko terhadap ibu serta calon bayi, dan dukungan suami ataupun keluarga selama kehamilan hingga persalinan menjadi pemicu timbulnya kekhawatiran berlebihan atau kecemasan pada ibu hamil multigravida trimester III dengan kategori kecemasan ringan (60,6%) hingga sedang dan berat (33,3%) [5].

Hal diatas serupa dengan hasil wawancara yang dilakukan pada kelompok partisipan ibu hamil di Puskesmas Kagok Semarang. Merembaknya pandemic Covid-19 di Semarang berdampak terhadap pelayanan kesehatan yang ada di Puskesmas seperti terbatasnya kegiatan pada layanan kesehatan seperti KIA/KB. Pelayanan kesehatan di lingkup Puskesmas seperti layanan KIA/KB dengan sasaran kelompok ibu hamil salah

satunya dengan pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) yang diberikan oleh tenaga profesional untuk ibu hamil selama masa kehamilannya. Tujuan dilakukan pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) yakni mengoptimalkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil, hingga mampu menghadapi persalinan, kala nifas, persiapan pemberian ASI dan kembali kesehatan reproduksi secara wajar. Berdasarkan hasil wawancara salah 1 (satu) ibu hamil di wilayah kerja PKM Kagok Semarang mengungkapkan bahwa ketidaknyamanan secara psikologis muncul pada dirinya yang belum mendapat penanganan yang tepat sejak dirinya memasuki kehamilan trimester I. Beberapa kegiatan seperti senam hamil dan penyuluhan selama pandemic Covid19 ini ditiadakan hingga menurunnya kunjungan pemeriksaan ANC menyebabkan ketidaknyamanan psikologis pada ibu hamil hingga timbul perasaan khawatir berlebihan. Partisipan berjumlah 3 (tiga) dari 5 (lima) orang mengungkapkan kekhawatirannya untuk berkunjung pemeriksaan ANC di Puskesmas akibat pandemic Covid-19. Dari hasil wawancara menunjukkan, beberapa partisipan mengalami kekhawatiran berlebihan tertular infeksi di lingkungan Puskesmas. Beberapa partisipan mengungkapkan adanya kekhawatiran dan ketakutan tersendiri akibat kurangnya pengetahuan dalam menghadapi masa kehamilan hingga persalinan. Rendahnya pemahaman terkait penanganan permasalahan fisik dan psikologis masa kehamilan pada partisipan menimbulkan kecemasan terutama pada ibu hamil yang mengalami kehamilan pertama pada trimester III.

Berdasarkan uraian diatas, adanya ketidaknyamanan fisik dan psikologis serta kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas pada pandemic Covid-19. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan guna melihat ketidaknyamanan pada kelompok wanita hamil dan memberikan pemahaman serta pengetahuan dalam menghadapi permasalahan seperti kecemasan khususnya pada masa kehamilan trimester III atau memasuki masa persalinan di wilayah kerja Puskesmas.

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin sehingga perlunya penanganan yang efektif. Kelompok ibu hamil memerlukan pembekalan pengetahuan terkait kecemasan yang dihadapi melalui psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan suatu tindakan yang diberikan pada individu untuk memperkuat strategi koping atau suatu cara dalam menangani kesulitan perubahan mental [6]. Psikoedukasi tidak hanya mencakup pembekalan pengetahuan namun selama

sesi dikembangkan strategi yang meningkatkan kemampuan dan meningkatkan fungsi individu. Setiap sesi dalam kegiatan psikoedukasi memberikan pengetahuan yang berhubungan dengan perjalanan penyakit atau permasalahan individu dan penyembuhan serta efek yang melibatkan kognitif dan emosional individu [7].

Selain pembekalan pengetahuan melalui psikoedukasi, kelompok ibu hamil juga dapat diberikan penanganan melalui teknik relaksasi berupa *Guided Imagery*. *Guided Imagery* merupakan salah satu *cognitive-behavioral technique* dengan cara membayangkan suatu hal atau serangkaian pengalaman menyenangkan yang ada pada individu dimana hal tersebut menimbulkan rasa nyaman dengan melibatkan indra pada tubuh individu [8]. *Guided Imagery* yaitu teknik relaksasi melalui khayalan suatu kejadian maupun lokasi yang bertujuan menimbulkan perasaan atau pikiran yang menyenangkan dan memberikan efek rileks dengan relaksasi yang dilakukan secara mendalam dan terus menerus sehingga mencapai kondisi nyaman dan tenang serta muncul efek positif tertentu [9]. *Guided Imagery* berfokus pada pernapasan yang dapat mendorong aliansi yang kuat dengan kontraksi uterus serta perasaan terikat dengan bayi. Teknik ini tidak hanya digunakan untuk menurunkan nyeri, namun dapat digunakan untuk menangani kasus psikologis lainnya [8]. Tujuan dari relaksasi *Guided Imagery* ini yakni mencapai keadaan rileks melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indera (visual, sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran) melalui pemeliharaan kesehatan sehingga terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa. Selain itu, *guided imagery* bertujuan mempercepat penyembuhan secara efektif dan membantu mengurangi berbagai macam penyakit dalam tubuh [10].

Dalam penelitian eksperimen terdahulu kepada partisipan dengan simptom kecemasan ditemukan bahwa kelompok partisipan yang mendapatkan intervensi psikoedukasi (diberikan kepada klien yang bersangkutan dan keluarga) menunjukkan hasil peningkatan fungsi sehari-hari dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol (hanya mendapatkan intervensi tanpa adanya transfer pengetahuan) [11]. Pada penelitian terdahulu pada partisipan kelompok ibu hamil menunjukkan bahwa adanya penuturan yang bermakna pada kelompok partisipan yang mendapat pendidikan kesehatan atau psikoedukasi dengan booklet dan metode diskusi serta ditemukan adanya penurunan

kecemasan [12]. Penelitian terdahulu lainnya kepada partisipan yang mengalami kecemasan ditemukan bahwa adanya pengaruh bermakna atau adanya perbedaan tingkat kecemasan kelompok ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan psikoedukasi [13]. Kurangnya pengetahuan individu terkait kecemasan dapat meningkatkan kecemasan dan permasalahan lainnya dalam kehamilan, seperti yang dikemukakan oleh peneliti dari Egypt [14] apabila seorang ibu memiliki pengetahuan yang adekuat dan memadai maka kecemasan dan masalah-masalah dalam kehamilan akan dapat dilakukan pencegahan secara dini. Penelitian ini menggunakan penanganan dalam bentuk psikoedukasi akibat rendahnya pengetahuan ibu hamil yang tidak memadai tentang kecemasan dan keluhan psikologis yang dialami. Studi penelitian lain mengemukakan bahwa *Guided Imagery* signifikan untuk menurunkan kecemasan dan berpengaruh pada kesejahteraan ibu hamil dimana didapatkan hasil bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester III secara keseluruhan mengalami penurunan tingkat kecemasan. Data menunjukkan rata-rata ibu hamil mengalami tingkat kecemasan berat (20%), kecemasan sedang (60%), dan kecemasan ringan (20%). Setelah pemberian *guided imagery* menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yakni kecemasan ringan (56,7%), kecemasan sedang (13,3%), dan tidak ada kecemasan (30%). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnama tahun 2015 menunjukkan bahwa *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok ibu hamil dimana hal tersebut dapat terjadi dikarenakan *guided imagery* mengajarkan fokus pada imajinasi positif yang dapat menimbulkan keadaan rileks pada partisipan [4].

Berdasarkan pemaparan di atas oleh peneliti-peneliti terdahulu, peneliti merumuskan bahwa intervensi berupa psikoedukasi dan *guided imagery* pada kelompok ibu hamil menunjukkan adanya efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. Efektivitas psikoedukasi terhadap penurunan kecemasan telah dibuktikan bahwa ketika terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap masalah kesehatan mental selama kehamilan dan juga penurunan tingkat kecemasan yang dialami [14]. Selain itu, adanya efektivitas pemberian *guided imagery* serta pengaruh positif pada keluhan-keluhan yang dirasakan oleh partisipan dalam penelitian lain dimana partisipan merasakan keluhan sulit tidur, kualitas tidur yang

kurang baik, mimpi buruk dan gejala kecemasan lainnya dan mengalami perubahan positif setelah pemberian *guided imagery* [15].

Dalam hal menghadapi persalinan bukanlah hal yang mudah untuk seorang wanita yang mengalami kehamilan khususnya memasuki masa kehamilan trimester III. Tujuan penelitian ini yakni memberikan pembekalan pengetahuan melalui psikoedukasi dan pemberian keterampilan berupa *Guided Imagery* sebagai upaya penanganan kecemasan yang dialami dalam menurunkan tingkat kecemasan kelompok partisipan ibu hamil yang menjalani masa kehamilan trimester III yang berada di wilayah binaan PKM Kagok kelurahan Candi Semarang.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa penelitian *pre-experiment* dengan desain penelitian *one group pre-test & post-test with design*.

Dalam desain penelitian *one group pre-test post-test design*, sampel akan diberikan *pre-test* kemudian di akhir sesi intervensi akan diberikan *post-test* guna mengetahui perubahan mengenai kecemasan selama masa kehamilan pada trimester III. Melalui *pre-test* peneliti dapat mengetahui kondisi awal partisipan sebelum diberikan intervensi serta sebagai data pembandingan terhadap kondisi partisipan setelah diberikan intervensi. Intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi yaitu pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologi atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi kelompok masyarakat [13]. Penanganan non-farmakologi seperti teknik relaksasi terbimbing atau *guided imagery* juga diberikan yakni merupakan relaksasi dengan konsep menggunakan imajinasi dari individu secara terbimbing yang bertujuan mengembangkan kondisi rileks dan meningkatkan kualitas hidup individu [8]. Intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi dan *guided imagery* sebagai upaya penanganan kecemasan yang dialami kelompok partisipan.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kagok Semarang kelurahan Candi. Teknik sampling pada penelitian menggunakan metode *purposive sampling* yakni merupakan teknik pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria serta pertimbangan tertentu yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan [8]. Adapun

jumlah partisipan atau sampel dalam penelitian ini sebanyak 5 (lima) orang (N=5) dengan kriteria partisipan yang dimaksud yakni : (1) wanita usia 20-40 tahun, (2) memasuki masa kehamilan trimester III, (3) domisili di kelurahan Candi Semarang, (4) menjalani pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) di Puskesmas Kagok Semarang, dan (5) mengalami tanda dan gejala kecemasan selama kehamilan trimester III. Metode asesmen yang dilakukan yakni metode observasi, wawancara, dan FGD (*Focus Group Discussion*). Selanjutnya, kelompok partisipan diberikan intervensi berupa psikoedukasi terkait kecemasan dan *Guided Imagery*. Media yang digunakan berupa alat bantu elektronik (laptop & slide projector), media auditif (sound system), dan media visual (slide presentasi) serta alat bantu sederhana (leaflet). Partisipan juga diberikan bimbingan dan *Guidance* terkait materi yang telah disampaikan yakni bimbingan penerapan teknik relaksasi *guided imagery* sebagai upaya penanganan kecemasan kehamilan masa kehamilan trimester III.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*) untuk mengukur kecemasan pada ibu hamil yang telah dikembangkan oleh peneliti di Australia Barat. PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*) adalah instrumen *self-report* yang dirancang untuk skrining masalah kecemasan yang secara khusus menyaring berbagai gejala kecemasan selama periode kehamilan dan pasca-persalinan. PASS terdiri dari 31 item pertanyaan. Kekhawatiran Berlebihan dan Ketakutan Khusus, Perfeksionisme, Kontrol dan Trauma, Kecemasan Sosial serta Kecemasan Akut dan Pengaturan merupakan empat domain yang diukur. Total skor 0-93, dengan klasifikasi 0-20 “tidak ada gejala kecemasan”; 21- 41 “kecemasan ringan-sedang” dan 42-93 “kecemasan berat”. PASS terdiri dari 31 item pertanyaan. Kekhawatiran Berlebihan dan Ketakutan Khusus, Perfeksionisme, Kontrol dan Trauma, Kecemasan Sosial serta Kecemasan Akut dan Pengaturan merupakan empat domain yang diukur [16].

Prosedur pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini terbagi menjadi beberapa sesi atau tahapan pelaksanaan. Tahap awal dilakukan *pre-test* melalui penyebaran kuesioner guna mengetahui kondisi partisipan terkait kecemasan yang dihadapi kelompok ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kagok Semarang sebelum diberikan perlakuan. Penyebaran kuesioner skala PASS dilakukan ketika pelaksanaan kegiatan FGD (*Focus Group Discussion*) pada kelima partisipan ibu hamil. Selanjutnya, kelompok ibu hamil diberikan

intervensi melalui psikoedukasi yaitu (1) pemaparan materi atau penjelasan terkait pengertian, gejala, penyebab kecemasan selama masa kehamilan trimester III, dampak kecemasan yang muncul, serta (2) upaya penanganan kecemasan pada masa kehamilan trimester III salah satunya melalui *guided imagery*.

Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi berupa psikoedukasi dan *guided imagery*

untuk mengatasi kecemasan pada kelompok ibu hamil memasuki masa kehamilan trimester III.

Untuk menguji efektifitas dilakukan uji statistic paired sample t-test dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dimana dasar pengambilan keputusan yakni apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < Alpha penelitian (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Namun, apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > Alpha penelitian (0,05), maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Penurunan skor tingkat kecemasan kelompok Ibu Hamil Pada Masa Kehamilan Trimester III sebelum (prettest) dan sesudah (posttest) diberi intervensi

Partisipan	Hasil Skor	
	Pre-test	Post-test
NR	42 (sedang)	36 (sedang)
TP	49 (berat)	33 (sedang)
YI	60 (berat)	41 (berat)
DA	54 (berat)	37 (sedang)
NA	76 (berat)	40 (sedang)

Gambar 1. Hasil uji Wilcoxon Signed Test sebelum (prettest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Prettest	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. Posttest < Prettest
- b. Posttest > Prettest
- c. Posttest = Prettest

Test Statistics ^b	
Z	Follow Up - Posttest -2.023 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Gambar 2. Hasil uji Wilcoxon Signed Test setelah diberikan intervensi (post-test) dan dilakukan follow up

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Follow Up - Posttest	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. Follow Up < Posttest
- b. Follow Up > Posttest
- c. Follow Up = Posttest

Test Statistics ^b	
Z	Posttest - Prettest -2.023 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

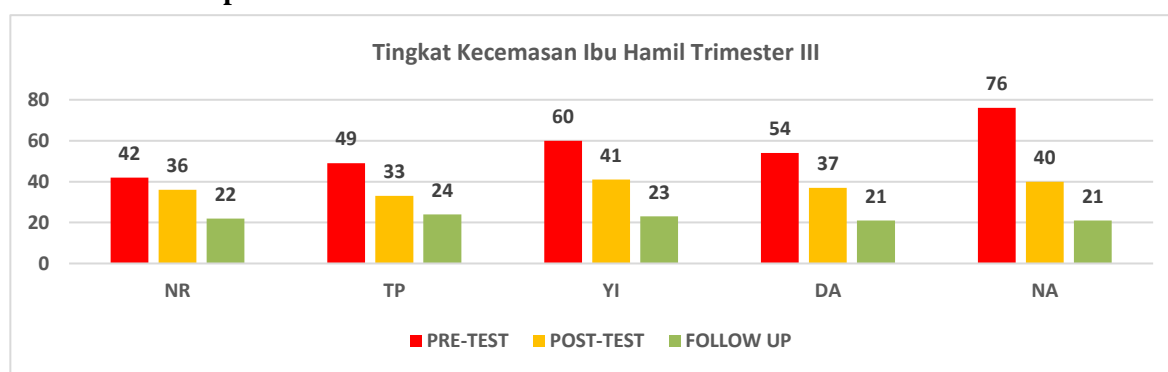
Gambar 3. Frequency table sebelum (pretest), setelah (post-test) pemberian intervensi dan follow up

Pretest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Berat	5	100.0	100.0

Posttest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Sedang	4	80.0	80.0
	Kecemasan Berat	1	20.0	100.0
	Total	5	100.0	100.0

Follow Up				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Rendah	5	100.0	100.0

Gambar 4. Efektifitas pemberian intervensi berupa psikoedukasi dan guided imagery pada kecemasan kelompok ibu hamil trimester III



Tabel 2. Penurunan skor tingkat kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Kehamilan Trimester III sebelum (pretest), sesudah (posttest) diberi intervensi, dan follow up

Partisipan	Hasil Skor		
	Pre-test	Post-test	Follow up
NR	42 (sedang)	36 (sedang)	22 (ringan)
TP	49 (berat)	33 (sedang)	24 (ringan)
YI	60 (berat)	41 (berat)	23 (ringan)
DA	54 (berat)	37 (sedang)	21 (ringan)
NA	76 (berat)	40 (sedang)	21 (ringan)

Penelitian ini telah dilakukan kaji etik oleh komite etik penelitian kesehatan Poltekkes Kemenkes Semarang dan telah dinyatakan layak etik yang dituangkan dalam surat keterangan layak etik No. 0954/EA/KEPK/2023.

Berdasarkan hasil asesmen melalui observasi, wawancara, dan FGD ditemukan bahwa adanya gejala kecemasan yang muncul pada kelompok ibu hamil seperti jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, pusing seperti akan pingsan, otot tegang bagian leher, kram pada kaki, mulut kering, mual, muntah air, sakit pinggang, BAK terus menerus, kontraksi berlebihan pada perut (respon fisiologis). Sebagian besar partisipan mengemukakan adanya perasaan khawatir berlebihan, gelisah, ketakutan hingga perasaan malu

(respon afektif atau psikologis) serta muncul keluhan kesulitan tidur, mimpi buruk hingga menarik diri (respon perilaku). Kecemasan yang muncul pada kelompok partisipan akibat situasi yang tidak menyenangkan seperti ekonomi menurun, rendahnya dukungan suami, situasi keramaian yang menimbulkan ketakutan terinfeksi Covid19 hingga kekhawatiran berlebihan terkait hasil pemeriksaan yang tidak sesuai dengan harapan menjadi pemicu timbulnya kecemasan pada kelompok partisipan.

Dari hasil penelitian secara kuantitatif melalui skala PASS ditemukan kelompok partisipan mengalami kecemasan memasuki masa kehamilan trimester III. Kelompok partisipan ibu hamil mengalami kecemasan berat (N=4) dan kecemasan

sedang (N=1). Setelah melalui hasil asesmen, kelompok partisipan diberikan penanganan terkait kecemasan yang dialaminya. Kelima partisipan memperoleh bekal pengetahuan terkait permasalahan yang dihadapi dan penanganan melalui psikoedukasi. Pada sesi pertama, partisipan memperoleh pengetahuan terkait pemahaman kecemasan, tanda atau gejala yang muncul pada kecemasan, faktor penyebab munculnya kecemasan, hingga dampak yang timbul akibat kecemasan yang dialami. Kemudian, pada sesi selanjutnya, kelima partisipan mendapat pemahaman terkait penanganan kecemasan yang dihadapi melalui teknik relaksasi *guided imagery*. Partisipan diberikan penjelasan mengenai *guided imagery* dimana kelompok partisipan diharapkan mampu memahami pengertian dan pelaksanaan *guided imagery* hingga pemaparan terkait tujuan dan manfaat yang akan diperoleh. Peneliti juga memberikan teknik *modelling* melalui video music dan simulasi proses *imagery* dengan membayangkan suasana yang tenang dan menyenangkan yang tertuju pada diri sendiri dan janin. Kelompok partisipan diberikan bimbingan terkait pelaksanaan *guided imagery* menggunakan musik untuk membantu partisipan memasuki kondisi rileks. Peneliti juga memotivasi partisipan untuk melakukan latihan secara mandiri dan rutin untuk memperoleh efek positif. Usai pelaksanaan intervensi, kelompok partisipan memberikan tanggapan atau *feedback* positif dari berlangsungnya kegiatan intervensi psikoedukasi dan *guided imagery*.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi psikologis (*posttest*). Dari tabel uji efektifitas, dapat diketahui intervensi psikoedukasi dan relaksasi *guided imagery* terbukti efektif untuk membantu menurunkan kecemasan pada kelompok ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester III. Berdasarkan hasil uji statistika *Wilcoxon Signed Ranks* antara *pre-test* dengan *post-test*, didapatkan nilai $Z = -2.023$ nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0.043 nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak yang artinya terdapat penurunan yang signifikan setelah dilakukan intervensi.

Pemberian skala PASS (*Perinatal Anxiety Screeening Scale*) dilakukan sebagai tolak ukur perubahan tingkat kecemasan yang dialami kelompok ibu hamil sebelum pemberian intervensi (*pre-test*) dan setelah pemberian intervensi (*post-test*) serta tolak ukur efektivitas dari intervensi bersifat sementara atau jangka panjang (*follow-up*).

Uji perbandingan statistik antara *post-test* dengan *follow-up* didapatkan hasil nilai $Z = -2.023$ *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0.043 nilai $p < 0,05$ yang artinya terdapat penurunan kecemasan yang tetap signifikan saat 1 (satu) minggu setelah terminasi intervensi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh adanya dampak positif yang diperoleh kelompok partisipan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester III sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post test*) diberikan perlakuan berupa intervensi psikoedukasi dan *guided imagery*. Hal tersebut selaras dengan tahapan belajar yang dikemukakan oleh Bandura [17] terkait proses transfer pengetahuan dan keterampilan yaitu atensi (seberapa besar perhatian yang diberikan pembelajar terhadap topik pembelajaran), representasi (pembelajar perlu menginternalisasi dan mempertahankan apa yang telah dilihat, dengan melibatkan proses kognitif di mana seorang pelajar secara mental melatih perilaku atau tindakan yang akan direproduksi), produksi (pembelajar membutuhkan kesempatan untuk mereproduksi perilaku dengan mengubah informasi yang diperoleh dari proses perhatian dan retensi ke dalam tindakan) dan motivasi (pembelajar perlu dimotivasi untuk membuat atau mempraktekkan perilaku yang diamati). Studi yang dilakukan oleh peneliti dari California [18] bahwa psikoedukasi mampu melemahkan amigdala dan aktivasi *cingulate anterior subgenual* (rasa takut) pada respons wajah yang bahagia. Ketika individu memiliki perasaan bahagia, maka amygdala akan melemah dan sebaliknya, ketika individu merasakan takut maka ada peningkatan amygdala. Sebagian besar partisipan ibu hamil mengemukakan demikian dimana adanya perasaan senang tersendiri setelah memperoleh penanganan relaksasi yang menimbulkan kedekatan dengan janin di dalam kandungan. Penelitian oleh Wulandari dkk., [19] yang menyatakan bahwa *guided imagery* pada dasarnya mengarahkan diri sendiri untuk berfikir dan berimajinasi secara positif sehingga merangsang *serotonin* untuk mengeluarkan zat kimiawi yang bersifat menyenangkan sehingga menurunkan kecemasan dan dapat menurunkan respon simpatik terhadap stress dan membantu proses penyembuhan diri sendiri (*self-healing*). Efek bahagia dan senang pada individu juga dihasilkan oleh hormone endorfin dimana akibat dari rangsangan kelenjar *pituitary* pada saat penerapan *guided imagery*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari tahun 2019 [4] dimana adanya pengaruh *guided imagery* terhadap

tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja PKM Mijen Semarang dengan total responden 30 orang. *Guided imagery* menunjukkan tingkat efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan dikarenakan teknik ini membentuk suatu bayangan yang menyenangkan sehingga memberikan perasaan tenang, menghilangkan ketegangan serta ketidaknyamanan dalam tubuh yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman. Penelitian lain oleh Nurhidayati dan Madakusuma menunjukkan pula adanya perbedaan yang bermakna pada variabel pengetahuan dan sikap responden ibu hamil yang berarti bahwa metode *guided imagery* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap menjelang persalinan [20]. Penelitian oleh Tresya, dkk., mengungkapkan bahwa pemberian materi atau psikoedukasi dan teknik *guided imagery* mampu menurunkan tingkat ansietas yang dialami oleh 22 orang responden [21].

Intervensi yang diberikan oleh peneliti pada partisipan kelompok ibu hamil dapat dipertimbangkan sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan yang dialami ibu hamil memasuki masa kehamilan trimester III atau menghadapi proses persalinan dimana intervensi ini tergolong sederhana, mudah dilakukan, dan efektif serta tidak adanya efek samping. Oleh karena itu, kesejahteraan dan derajat kesehatan ibu hamil dapat meningkat serta mengurangi dampak dari kecemasan yang dialami ibu hamil ataupun janin yang dikandung.

Simpulan

Berdasarkan hasil evaluasi dari intervensi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan yang dialami kelompok ibu hamil masa kehamilan trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi berupa psikoedukasi dan *guided imagery* sebagai upaya penanganan kecemasan secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan kelompok ibu hamil masa kehamilan trimester III di wilayah kerja PKM Kagok Semarang.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, Pembimbing Praktik Kerja Profesi Psikologi, Pimpinan atau

Kepala Puskesmas Kagok Semarang serta partisipan kelompok ibu hamil di Puskesmas Kagok Semarang yang telah membantu penelitian ini sehingga terlaksanakan dengan baik

Daftar Pustaka

- [1] W. D. Pangesti, "Adaptasi Psikologis Ibu Hamil Dalam Pencapaian Peran Sebagai Ibu di Puskesmas Kembaran II Kabupaten Banyumas," *Viva Medika*, vol. 10, no. 02, pp. 13-21, 2018.
- [2] N. Hapsari, S. M. Karini and A. T. Setyanto, "Pelatihan Mindfulness Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Dengan Kehamilan Pertama Trimester III," *INSAN : Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, vol. 6, no. 1, pp. 10-21, 2021.
- [3] A. Nurdian, Y. L. E. B, D. Iryani and A. A. Insani, "Implementation Of Cambridge Worry Scale As A Psychological Assesment In Antenatal Care Routine," *Journal of Midwifery*, vol. 1, no. 2, pp. 31-40, 2016.
- [4] S. Wulandari and N. A. Wantini, "Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta," *Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 12, no. 1, pp. 54-67, 2021.
- [5] F. Nasir, N. Aiman and D. Safitri, "Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Menghadapi Persalinan," *MPPK (Media Publikasi Penelitian Kebidanan)*, vol. 3, no. 1, pp. 22-26, 2020.
- [6] F. F. Nurmalsiyah, "Pengaruh Psikoedukasi Keluarga Terhadap Beban dan Dukungan Keluarga Dalam Merawat Penderita Skizofrenia di Rumah," in *Tesis*, Surabaya, Universitas Airlangga : Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan , 2018.
- [7] R. G. Liza, B. Loebis and V. Camellia, "Efektivitas intervensi psikoedukasi keluarga terhadap kekambuhan pasien skizofrenia," *Majalah Kedokteran Andalas*, vol. 42, no. 3, pp. 128-136, 2019.
- [8] B. W. R. Purnama, "Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 3, no. 2, pp. 287-307, 2015.

- [9] W. Safitri and W. R. Agustin, "Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea," *JKA : Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, vol. 7, no. 1, pp. 31-37, 2020.
- [10] T. D. Nugrahaeni, "Penerapan Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Klien Penderita Luka," in *Karya Tulis Ilmiah*, Magelang, Universitas Muhammadiyah Magelang : Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, 2020.
- [11] L. B. Motlova, R. Balon, E. Beresin, A. M. Brenner, J. Coverdale, A. P. Guerrero, A. K. Loui and L. W. Roberts, "Psychoeducation as an Opportunity for Patients, Psychiatrists, and Psychiatric Educators: Why Do We Ignore It?," *Academic Psychiatry*, vol. 41, no. 4, pp. 1-6, 2017.
- [12] M. I. Rahmat and R. Siswosudarmo, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 1, no. 3, pp. 166-174, 2014.
- [13] E. Surtiati and Y. S. Astuti, "Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan," *Jurnal Riset Kesehatan*, vol. 12, no. 2, pp. 445-451, 2020.
- [14] S. El-Refaey, R. El-Haedy, Y. M. Emlasry, H. Abd-Elmohdy and H. H. Ali, "The Effect of Tailored Psycho-Educational Program on Pregnant Women's Anxiety and Knowledge about Self-care Management Regarding Minor Discomforts," *Systematic Reviews in Pharmacy*, vol. 11, no. 12, pp. 2430-2436, 2020.
- [15] N. Jallo, R. J. Ruiz, R. Elswick Jr. and E. French, "Guided Imagery for Stress and Symptom Management in Pregnant African American Women," *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 2014, no. 840923, pp. 1-13, 2014.
- [16] S. Somerville, K. Dedman, R. Hagan, E. Oxnam, M. Wettinger, S. Byrne, S. Coe, D. Doherty and A. C. Page, "The Perinatal Anxiety Screening Scale: development and preliminary validation," *Archives Women's Mental Health*, vol. 17, no. 5, pp. 443-454, 2014.
- [17] J. Horsburgh and K. Ippolito, "A skill to be worked at : using social learning theory to explore the process of learning from role models in clinical setting," *BMC Medical Education*, vol. 18, no. 156, pp. 1-8, 2018.
- [18] G. A. Fonzo, H. J. Ramsawh, T. M. Flagan, S. G. Sullivan, A. J. Lang, A. N. Simmons, M. P. Paulus and M. B. Stein, *J Affect Disord*, vol. 1, no. 169, pp. 76-85, 2014.
- [19] P. Wulandari, A. Sofitamia and M. Kustriyani, "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*, vol. 2, no. 1, pp. 29-37, 2019.
- [20] U. Nurhidayati and D. Madakusuma, "Pengaruh Sugesti Guided Imagery Terhadap Kesiapan Fisik Menjelang Persalinan," *Kenedes Midwifery Journal*, vol. 3, no. 1, pp. 41-49, 2021.
- [21] E. Tresya, A. Safitri, I. Herliana and Y. Koto, "Pemberian Paket Terapi Psikoedukasi Keluarga dan Terapi Guided Imagery dalam Menurunkan Tingkat Ansietas," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, vol. 1, no. 4, pp. 103-106, 2022.
- [22] F. Nasir, N. Aiman and D. Safitri, "Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Menghadapi Persalinan," *MPPK : Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, vol. 3, no. 1, pp. 22-26, 2020.