
Pengaruh *Guided Imagery* terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Ibu Hamil Selama Pandemi *Covid 19* di Puskesmas Koni Kota Jambi

Herinawati^{1*}, Diniyati², Iksaruddin³, Melyana Nurul Widyawati⁴

¹⁻² Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Jambi.

³Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Jambi.

Jl. Prof DR GA Siwabessy No.42, Buluran Kenali, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, 36122, Jambi, Indonesia

⁴ Magister Terapan Kebidanan Program Pascasarjana, Poltekkes Kemenkes Semarang.

Jl. Tirto Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, 50268, Jawa Tengah, Indonesia

*Email Korespondensi: herinawati_burhanuddin@yahoo.com

Submitted : 08/03/2022

Accepted: 06/03/2023

Published: 31/03/2023

Abstract

One of the most vulnerable groups during the coronavirus-19 outbreak is pregnant women. Pregnant women are more prone to anxiety because they see about vertical spread to the fetus. Disturbance during mental health is a common morbidity of pregnancy, about 12% of women experience depression and up to 22% experience high levels of anxiety in late pregnancy. Another study related to anxiety and depression during the pandemic in Turkey in 2019 stated that the Covid-19 outbreak negatively affected the mental health of pregnant women which in turn could harm pregnant women. Problems during pregnancy can be overcome by using non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological techniques is Guided Imagery. Guided imagery or guided imagination technique is the development of mental functions that are expressed dynamically through psychophysiological processes involving all senses and leading to changes in behavior, perception, or physiological responses with someone's guidance or through the media. Methods The research conducted at the Koni Health Center in Jambi City, will be carried out from January to November 2021 with a total of 40 respondents. Quantitative research using a quasi-experimental design with One Group Pretest Posttest Design is to measure the effect (effect) of an intervention carried out on research subjects. Collecting data from primary data obtained from questionnaires. Research Results There is an effect of anxiety level and depression level of pregnant women before and after being given guided imagery. Hopefully, the results of this study will serve as another alternative in providing midwifery care in an effort to overcome anxiety and depression in pregnant women during the Covid-19 pandemi.

Keywords: *anxiety, depression, guide imagery, pregnant women.*

Abstrak

Salah satu kelompok yang sangat rentan selama wabah virus corona-19 adalah ibu hamil. Ibu hamil lebih rentan terhadap kecemasan karena meningkatnya kekhawatiran tentang penularan vertikal ke janin. Gangguan kesehatan mental adalah penyebab umum morbiditas selama kehamilan, sekitar 12% wanita mengalami depresi dan hingga 22% mengalami tingkat kecemasan yang tinggi pada akhir kehamilan. Studi lain terkait kecemasan dan depresi pada wanita hamil selama pandemik di Turki tahun 2019 menyatakan bahwa wabah *Covid-19* mempengaruhi kesehatan mental ibu hamil secara negatif yang berujung pada hasil kelahiran yang bisa merugikan ibu dan janin. Masalah kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan menggunakan terapi non farmakologis. Salah satu teknik non farmakologis yaitu *Guided Imagery*. *Guided imagery* atau teknik imajinasi terbimbing adalah pengembangan fungsi mental yang mengekspresikan diri secara dinamik melalui proses psikofisiologikal melibatkan seluruh indra dan membawa perubahan terhadap perilaku, persepsi,

atau respon fisiologik dengan bimbingan seseorang atau melalui media. Penelitian dilakukan di Puskesmas Koni Kota Jambi, dari bulan Januari sampai dengan November 2021 dengan jumlah responden sebanyak 40 orang. Metode penelitian dengan menggunakan *desain quasi eksperimen dengan One Group Pretest Posttest Design* yaitu untuk mengukur pengaruh (efek), mengetahui pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan dan depresi ibu hamil selama pandemi *Covid 19* di Puskesmas Koni Kota Jambi Tahun 2021. Pengumpulan data dari data primer yang diperoleh dari kuesioner. Hasil Penelitian Ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan dan depresi ibu hamil selama masa pandemi *Covid-19* di puskesmas Koni Kota Jambi Tahun 2021. Diharapkan hasil penelitian ini sebagai alternatif lain dalam memberikan asuhan kebidanan komplementer dalam upaya mengatasi kecemasan dan depresi ibu hamil selama pandemic *Covid-19*.

Kata kunci: depresi, ibu hamil, *guide imagery*, kecemasan.

PENDAHULUAN

Penyakit *Covid-19* dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia maupun jenis kelamin. Namun, *Covid-19* diketahui lebih beresiko menyerang orang-orang dengan kondisi medis tertentu. Pada kelompok tersebut, *Covid-19* juga cenderung dapat menimbulkan komplikasi dan gejala yang lebih berat. Salah satu kelompok yang sangat rentan selama wabah virus corona-19 adalah wanita hamil. Wanita hamil lebih rentan terhadap infeksi karena sistem kekebalan mereka yang tertekan secara alami dan umumnya dianggap berisiko tinggi mengalami komplikasi parah (Kourtis AP, 2014).

Saat ini masih dilakukan penelitian untuk memahami dampak infeksi *Covid-19* pada ibu hamil. Data yang tersedia masih terbatas, namun saat ini masih belum ada bukti yang menyatakan bahwa ibu hamil lebih berisiko terkena penyakit parah dibandingkan populasi umum. Namun, karena adanya perubahan pada tubuh dan sistem imunitas ibu hamil, mereka dapat mengalami dampak yang cukup parah karena beberapa penyakit infeksi saluran pernapasan. Sehingga penting bagi ibu hamil untuk melakukan langkah pencegahan demi melindungi diri mereka dari *Covid-19*, dan melaporkan gejala yang mungkin timbul (termasuk demam, batuk, atau kesulitan bernapas)

ke penyedia layanan kesehatan (WHO, 2020).

Wanita hamil lebih rentan terhadap kecemasan karena meningkatnya kekhawatiran tentang penularan vertikal ke janin mereka. Gangguan kesehatan mental adalah penyebab umum morbiditas selama kehamilan, sekitar 12% wanita mengalami depresi dan hingga 22% mengalami tingkat kecemasan yang tinggi pada akhir kehamilan (Palladino CL 2011 dan Wood CA, 2017). Pada studi sebelumnya, 64,3% wanita ditemukan mengalami perubahan psikologis selama kehamilan. Lebih dari setengah wanita hamil di China ditemukan memiliki gejala psikologis sedang.

Hasil penelitian oleh Yanting Wu tahun 2019 tentang gejala depresi dan kecemasan perinatal pada wanita hamil selama wabah penyakit *Covid-19* di china menunjukkan bahwa wanita hamil cenderung memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri, dan wanita hamil memiliki tingkat gejala depresi yang jauh lebih tinggi 29,6%. Kemudian wanita hamil dengan berat badan kurang sebelum hamil, primipara, lebih muda dari 35 tahun, bekerja penuh waktu, dalam kategori berpenghasilan menengah, dan memiliki tempat tinggal yang layak berisiko lebih tinggi untuk mengalami peningkatan gejala depresi dan kecemasan selama wabah (Yanting Wu, 2020).

Studi lain terkait kecemasan dan depresi pada wanita hamil selama pandemik di Turki tahun 2019 menyatakan bahwa wabah *Covid-19* mempengaruhi kesehatan mental ibu hamil secara negatif yang berujung pada hasil kelahiran yang bisa merugikan ibu dan janin. Tingkat gejala kecemasan dan depresi ibu hamil selama terinfeksi *Covid-19* meningkat signifikan, sehingga sangat diperlukan untuk membantu ibu dalam penanganannya dengan membuat perencanaan yang komprehensif untuk wanita hamil (Reyhan A, 2020).

Kecemasan selama kehamilan dikaitkan dengan masalah yang bakal 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. Kecemasan prenatal telah diidentifikasi sebagai prediktor kuat dari depresi postpartum, bahkan setelah prenatal ibu akan susah untuk mengontrol tingkat depresinya (Nichole F, 2015).

Ketidakpastian durasi pandemi *Covid-19* meningkatkan kecemasan ibu hamil. Namun, belum ada informasi pasti tentang pengaruh *Covid-19* terhadap kesehatan mental ibu hamil. Wanita hamil prihatin tentang efek berbahaya dari virus pada kesehatan mereka sendiri dan kesehatan janin. Di China, wanita hamil melaporkan peningkatan kecemasan mereka karena anggapan bahwa *Covid-19* akan ditularkan ke janin mereka melalui transmisi vertikal.

Kecemasan terkait stres selama kehamilan dapat menyebabkan kematian janin atau kelainan janin. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin, perkembangan janin dapat terhambat atau dapat mengalami gangguan emosi saat lahir jika kecemasan selama kehamilan tidak ditangani dengan baik (Dahro, 2012). Kecemasan dan stress yang terus

menerus (berulang-ulang) selama masa kehamilan akan mempengaruhi perkembangan fisiologis dan psikologis janin. (Pieter dan Lumongga, 2013).

Di negara maju, 10% wanita hamil mengalami depresi dan jumlah antidepresan yang diresepkan untuk wanita hamil meningkat dalam dekade terakhir. Memberikan isolasi, komunikasi, dan bantuan psikologis selama pandemi *Covid-19* sangat bermanfaat untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental ibu hamil dan janin. Dampak *Covid-19* terhadap kesehatan mental ibu hamil harus dievaluasi.

Fenomena diatas menggambarkan betapa pentingnya untuk petugas kesehatan khususnya bidan yang merupakan garda terdepan dalam memberikan pelayanan kepada ibu hamil sangat dibutuhkan peranannya untuk melindungi kesehatan mental ibu selama perinatal. Masalah kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan menggunakan teknik farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu teknik non farmakologis yaitu *Guided Imagery*. *Guided imagery* atau teknik imajinasi terbimbing adalah pengembangan fungsi mental yang mengekspresikan diri secara dinamik melalui proses psikofisiologikal melibatkan seluruh indra dan membawa perubahan terhadap perilaku, persepsi, atau respon fisiologik dengan bimbingan seseorang atau melalui media (Nurgiwati, 2015). *Guided imagery* dilakukan dengan cara membayangkan waktu, kejadian yang menyenangkan atau tempat favorit menggunakan semua indranya, pemandangan, suara, bau, perasaan, menghasilkan respon emosional yang positif sebagai distraksi yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari suatu ketidaknyamanan ataupun rasa sakit (Rossman, 2017).

Hasil penelitian Purnama, (2015) menunjukkan bahwa *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan

menjelang persalinan pada ibu hamil, hal ini dapat terjadi dikarenakan *guided imagery* mengajarkan untuk fokus pada imajinasi positif yang dapat menimbulkan keadaan yang rileks.

Study lain mengungkapkan bahwa *guided imagery* ini dapat mengurangi stress, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil, karena teknik ini mudah dan biayanya lebih murah sehingga teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi stress dan kecemasan pada wanita hamil dan meningkatkan hasil kehamilan (Nasiri S, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan September 2020 di Puskesmas Koni Kota Jambi didapatkan data bahwa terjadi penurunan kunjungan pada ibu hamil selama kondisi pandemi Covid-19. Menurut data kohort ibu hamil didapatkan jumlah kunjungan ibu hamil pada tahun 2019 sebesar 469 ibu hamil, pada tahun 2020 sampai dengan bulan Oktober didapatkan data kunjungan ibu hamil sebesar 200 ibu hamil, dan dari hasil wawancara pada 5 orang ibu hamil mengatakan bahwa mereka cemas dan takut untuk memeriksakan kehamilannya meskipun ada keluhan, mereka takut akan tertular virus corona ketika mengunjungi fasilitas kesehatan sehingga mengakibatkan ibu hamil tidak mendapatkan pelayanan yang komprehensif selama kehamilannya seperti imunisasi, pemeriksaan kehamilan, konsultasi gizi dan lain sebagainya.

Dari permasalahan tersebut diatas maka peneliti ingin melihat apakah *guided imagery* dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan depresi ibu hamil selama pandemi Covid-19. Pada penelitian ini metode *guided imagery* yang digunakan aplikasi video yang dikirimkan melalui aplikasi handphone.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan dan depresi ibu hamil selama pandemi Covid 19 di Puskesmas Koni Kota Jambi Tahun 2021, Penelitian dilakukan di Puskesmas Koni Kota Jambi, akan dilaksanakan dari bulan Januari sampai dengan November 2021. Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi eksperimen dengan *One Group Pretest Posttest Design* yaitu untuk mengukur pengaruh (efek) dari suatu intervensi yang dilakukan terhadap subyek penelitian. Metode pengambilan subjek menggunakan *Probability Sampling* dengan metode *Simple Random Sampling* artinya pengambilan subjek dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Berdasar perhitungan sampling diperoleh 40 subjek yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner media video.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan dan depresi ibu hamil selama pandemi covid 19 di puskesmas Koni Kota Jambi.

Tabel 1 karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	%
Umur		
20-35 Tahun	33	82,5
<20 dan > 35 Tahun	7	17,5
Gravida		
<1 dan >4	20	50
2-3	20	50
Usia Kehamilan		
TM I	4	10
TM II	16	40
TM III	20	50

Pada Tabel 1 menunjukkan 33 responden (82,5%) diusia 20-35 Tahun sedangkan 7 responden (17,5%) diusia <20 dan >35 tahun, 20 responden (50%) di gravida <1 dan >4 sedangkan 20 responden (50%) di gravida 2-3, 4 responden (10%) di usia kehamilan TM I, 16 responden di usia kehamilan TM II sedangkan 20 responden (50%) di usia kehamilan TM III.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (82,5%) ibu hamil memiliki usia tidak berisiko, dan sebagian kecil (17,5%) memiliki usia berisiko. Usia yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim matang dan mampu menerima kehamilan baik ditinjau dari segi psikologi dan fisik. Usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena pada usia <20 tahun kondisi fisik terutama organ reproduksi dan psikologis belum 100% siap menjalani masa kehamilan dan persalinan. Sedangkan kehamilan pada usia >35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan (Sulistyawati, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian (50%) ibu hamil dengan paritas multigravida, sedangkan sebagian lagi (50%) dengan paritas primigravida. Paritas seorang wanita dapat mempengaruhi kesehatan psikologis ibu hamil, terutama pada ibu hamil trimester III yang akan menghadapi proses persalinan. Pada ibu hamil dengan paritas primigravida masih belum memiliki bayangan mengenai apa yang terjadi saat bersalin dan sering dijumpai merasa ketakutan karena sering mendengarkan cerita mengenai apa yang akan terjadi saat usia kehamilan semakin bertambah mendekati waktu persalinan dengan terbayang proses persalinan yang menakutkan (Mezy, 2016), sedangkan ibu

hamil dengan paritas multigravida mayoritas sudah memiliki gambaran mengenai kehamilan dan proses persalinan dari kehamilan sebelumnya. Sehingga saat hamil cenderung lebih mempersiapkan mental dan psikologi (Goetzl, 2013).

Pada trimester pertama seringkali timbul kecemasan dan rasa kebahagiaan bercampur keraguan dengan kehamilannya antara ya atau tidak, terjadi fluktuasi emosi sehingga beresiko tinggi untuk terjadinya pertengkaran atau rasa tidak nyaman, adanya perubahan hormonal, dan morning sickness. Diperkirakan ada 80% ibu-ibu mengalami perubahan psikologis, seperti rasa kecewa, sikap penolakan, cemas dan rasa sedih (Rukiyah, 2011). Ibu seringkali merasa khawatir atau takut kalau bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan menghindari orang atau benda yang dianggap membahayakan bayi. Ibu mulai merasa takut atas rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan (Sulistyawati, 2012). Perubahan psikologis pada trimester ketiga, perubahan psikologis ibu hamil periode trimester terkesan lebih kompleks dan lebih meningkat kembali dari trimester sebelumnya. Hal ini dikarenakan kondisi kehamilan semakin membesar. Kondisi itu tidak jarang memunculkan masalah seperti posisi tidur yang kurang nyaman dan mudah terserang rasa lelah atau kehidupan emosi yang fluktuatif. Perubahan emosional trimester III terutama pada bulan-bulan terakhir kehamilan biasanya gembira bercampur takut karena kehamilan telah mendekati persalinan. Rasa kekhawatirannya terlihat menjelang melahirkan, apakah bayi lahir sehat dan tugas-tugas apa yang dilakukan setelah kelahiran (Sulistyawati, 2012).

Tabel 2. Pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil selama pandemi covid 19

	Mean	N	Mean Differences	SD	95% CI	P-Value
Sebelum	12,33	40				
			4,975	4,073	4,672-7,278	0,000
Setelah	6,35	40				

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat perbedaan mean tingkat kecemasan pada ibu hamil yang signifikan ($p= 0,000$) antara sebelum diberi *guided imagery* dengan setelah diberi *guided imagery*.

Tabel 3 Pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat Depresi ibu hamil selama pandemi covid 19 di Puskesmas Koni Kota Jambi Tahun 2021.

	Mean	N	Mean Differences	SD	95% CI	P-Value
Sebelum	10,10	40				
			3,625	2,761	2,742-4,508	0,000
Setelah	6,96	40				

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat perbedaan mean tingkat depresi pada ibu hamil yang signifikan ($p= 0,000$) antara sebelum diberi *guided imagery* dengan setelah diberi *guided imagery*.

PEMBAHASAN

Gambaran tingkat kecemasan dan Depresi ibu hamil selama pandemi

covid 19 sebelum dan setelah diberikan *guided imagery* di Puskesmas Koni Kota Jambi

Pandemi *COVID-19* menyebabkan banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, seperti adanya pengurangan frekuensi pemeriksaan kehamilan dan penundaan kelas ibu hamil (Direktorat Kesehatan Keluarga, 2020). Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadikan permasalahan secara psikologis bagi ibu hamil, yang dapat menimbulkan kecemasan. Sebuah studi melaporkan bahwa gejala depresif dan kecemasan pada wanita hamil setelah deklarasi pandemi *COVID-19* lebih tinggi dibandingkan sebelum deklarasi *COVID-19*, termasuk kecenderungan ingin melukai diri sendiri (Wu et al., 2020). Hal tersebut dapat menyebabkan kondisi bahaya selama kehamilan, sehingga mempengaruhi kondisi ibu dan janin (Durankuş and Aksu, 2020). Studi yang melaporkan kecemasan terkait *COVID-19* pada ibu hamil saja, (Nanjundaswamy et al., 2020).

Kecemasan pada ibu hamil saat masa pandemi *COVID-19* perlu menjadi perhatian. Sebuah studi melaporkan bahwa pada masa pandemi *COVID-19* ibu hamil yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5 %, dan ada hubungan antara kecemasan ibu dengan kesiapan ibu hamil trimester 3 untuk menghadapi persalinan di masa pandemi *COVID-19* (Angesti, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil, termasuk pada masa pandemi *COVID-19* perlu penanganan secara tepat agar tidak mengganggu kesiapan menghadapi persalinan sehingga persalinan dapat berjalan dengan aman dan selamat.

Selama masa kehamilannya, ibu hamil tidak terlepas dari perasaan cemas. Dimana kecemasan tersebut seringkali

meningkat seiring dengan meningkatnya usia kehamilan. *Guided imagery* merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan dan tingkat depresi yang dialami ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan *Guided imagery* di puskesmas Koni Kota Jambi. Hal demikian dapat terjadi dikarenakan *guided imagery* mengajarkan untuk fokus pada imajinasi positif yang dapat menimbulkan keadaan yang rileks (Nguyen, 2012). Saat tubuh dalam keadaan rileks, saraf parasimpatis bekerja menekan saraf simpatetis saat cemas (Bellack & Harsen, 1997, dalam subandi 2002). Adapun cara kerja *guided imagery* adalah dengan terfokus pada pengalaman yang menyenangkan serta dengan nafas yang tetap teratur. Hal ini disampaikan oleh Kumar (2009) bahwa pernapasan yang teratur dan fokus terhadap sesuatu membantu mengubah udara menjadi energi yang positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purnama, (2015) yang menunjukkan bahwa *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil pada ketiga partisipan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan *guided imagery* mengajarkan untuk fokus pada imajinasi positif yang dapat menimbulkan keadaan yang rileks. Saat tubuh dalam keadaan rileks saraf parasimpatik bekerja menekan saraf simpatik saat cemas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Jallo et al, (2014) berdasarkan penelitian pada ibu hamil Afrika-Amerika dengan membandingkan kadar CRH (Corticotropin Relasing Hormon) antara yang di berikan intervensi *guided imagery* dengan usual care menunjukan bahwa intervensi *guided imagery* efektif dalam mengurangi kecemasan, tekanan, dan kelelahan yang dialami oleh wanita Afrika Amerika yang sedang hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyabahaya bahwa tehnik imajinasi terbimbing lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan tehnik nafas dalam. hal ini dikarenakan tehnik *guided imagery* akan membentuk suatu bayangan yang indah, hal tersebut akan memberikan perasaan tenang, ketegangan serta ketidaknyamanan dapat dikeluarkan dari dalam tubuh, maka menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman.

Pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan dan tingkat depresi ibu hamil selama pandemi *covid 19* di Puskesmas Koni Kota Jambi Tahun 2021.

Seseorang yang mengalami kecemasan seringkali terfokus pada pemikiran negatif, perasaan takut dan khawatir terhadap hal yang akan terjadi di masa mendatang tanpa alasan yang jelas. seseorang mengalami depresi dan kecemasan atau tidak sehat secara psikologis dikarenakan reaksi terhadap pemikirannya sendiri (Fisher & Wells dalam Pomerantz, 2014). Pada *guided imagery*, responden diminta untuk fokus pada pengalaman yang menyenangkan serta melibatkan indera untuk ikut merasakan keindahan tersebut. Dengan membayangkan waktu dan tempat favorit dalam semua keindahan sensori – pemandangan, suara, bau, perasaan – dapat menghasilkan respon emosional yang positif sebagai distraksi yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari suatu ketidaknyamanan (Naparstek, 2007). Pada treatment *guided imagery*, partisipan diminta untuk seolah-olah dapat melihat, mendengar, mencium, meraba serta merasakan pengalaman menyenangkan yang telah dialaminya. Dalam hal ini terjadi proses interaksi antara pusat-pusat intelektual di otak yang dapat mengakibatkan perubahan psikomotor (Mas'ud, 2001); dalam penelitian ini terdapat pengaruh *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan dan depresi ibu hamil selama pandemi *covid*

19 di Puskesmas Koni Kota Jambi Tahun 2021.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan musik untuk membantu responden segera memasuki kondisi rileks. Musik yang digunakan merupakan musik dengan irama yang pelan dan konsisten. Adanya music akan semakin meningkatkan efektivitas *guided imagery* dalam merubah keadaan; yakni menurunkan rasa sakit dan meningkatkan aktifitas fokus (Naparstek, 2007).

SIMPULAN

Ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan dan depresi ibu hamil selama masa pandemi Covid-19 di puskesmas Koni Kota Jambi Tahun 2021

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai alternatif lain dalam memberikan asuhan kebidanan upaya mengatasi kecemasan dan depresi ibu hamil selama pandemic Covid 19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan Terima Kasih kepada Badan PPSDM Kementerian Kesehatan RI, Direktur poltekkes Kemenkes Jambi, Kapus PPM Poltekkes Kemenkes Jambi, dan Kepala Puskesmas Koni Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

Kourtis Ap, Read JS, Jamieson Dj. (2014). Pregnancy and infection. N Engl J Med:370:2211-8.
Nichole Fairbrother 1 *, Allan H. Young 2, Patricia Janssen 3, Martin M. Antony 4 dan Emma Tucker 5,6 Fairbrother dkk. (2015). Depresi dan kecemasan selama

periodeperinatal.Psikiatri
BMC:15:206.

Palladino CL, Singh V, Campbell J, Flynn H, Gold KJ. (2011). Homicide and suicide during the perinatal period: findings from the National Violent Death Reporting System. Obstet Gynecol:118:1056-63.

Priharyanti Wulandari, Alifia Sofitama, Menik Kustriyani. (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).

Purnama, Baik W.R.(2015). Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil.

<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewFile/3533/4066>, Diakses pada 15 Agustus 2020.

Reyhan Ayaz *, Meryem Hocoğlu, Taner Günay, Oğuz devrim Yard saya mc saya, Abdulkadir Turgut dan Ateş Karateke. (2020). Gejala kecemasan dan depresi pada wanita hamil yang samasebelum dan selama pandemi COVID-19. J. Perinat. Med.

Saeideh Nasiri, Hossein Akbari, Leila Tagharrobi, Akram Sadat Tabatabaee. (2020). The effect of progressive muscle relaxation and guided imagery on stress, anxiety, and depression of pregnant women referred to health centers Access this article online Quick Response Code. Website: www.jehp.net, [Downloaded free from <http://www.jehp.net> on Wednesday, October 28, 2020, IP: 182.1.19.61]

WHO.(2020).<https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-during-pregnancy>. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2020.

Woody CA, Ferrari AJ, Siskind DJ, Whiteford HA, Harris MG. (2017).A

Herinawati, Diniyati, Iksaruddin. Melyana Nurul Widyawati
JABJ, Vol. 12, No. 1, Maret 2023, 11-19

Pengaruh Guided Imagery terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Ibu Hamil Selama Pandemi Covid 19 di Puskesmas Koni Kota Jambi

systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *J Affect Disord*:219:86-92.

Yanting Wu, PhD 1 ; Chen Zhang, MSc 1 ; Han Liu, MSc 1 ; Chenchi Duan, MSc 1 ; Cheng Li, PhD; Jianxia Fan, PhD, dkk. (2019). Gejala depresi dan kecemasan perinatal pada wanita hamil selama wabah penyakit coronavirus 2019 di Cina. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*. 240.