



Edukasi Mahasiswa tentang Guided Imagery pada Ibu Bersalin di Wilayah Puskesmas Puger

Siti Romlah*¹, Eka Santi Diyas Pratiwi²

^{1,2}STIKes Bhakti Al-Qodiri

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Pendahuluan: Guided imagery bermanfaat dalam menurunkan nyeri persalinan karena membantu ibu hamil mengalihkan fokus dari rasa sakit ke gambaran yang menenangkan, sehingga tubuh lebih rileks dan intensitas nyeri berkurang. **Tujuan:** Peningkatan pengetahuan mahasiswa kebidanan tentang pentingnya penggunaan terapi guided imagery pada persalinan ibu bersalin. **Metode:** kegiatan yang dilakukan dengan melakukan pemberian edukasi pada mahasiswa kebidanan dan dilakukan evaluasi pengetahuan mahasiswa kebidanan tentang pentingnya penggunaan terapi guided imagery dalam proses bersalin ibu. **Hasil:** sebelum dilakukan penyuluhan, mahasiswa memiliki rata-rata pengetahuan tentang pentingnya penggunaan terapi guided imagery terhadap proses persalinan ibu bersalin adalah cukup, dan setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan tentang tersebut menjadi baik.

Kata kunci: guided imagery, edukasi, penyuluhan

Abstract

Introduction: Guided imagery is beneficial in reducing labor pain because it helps pregnant women shift their focus from pain to calming images, thus relaxing the body and reducing pain intensity. **Objective:** To increase the knowledge of female midwifery students about the importance of using guided imagery therapy during labor. **Method:** The activity involved providing education to female midwifery students and evaluating their knowledge about the importance of using guided imagery therapy during labor. **Results:** Before the education, the female midwifery students had an average knowledge of the importance of using guided imagery therapy during labor, and after the education, this knowledge improved.

Key words: guided imagery, education, education

1. PENDAHULUAN

Selama proses persalinan, ibu mengalami nyeri sebagai akibat dari kontraksi otot rahim, peregangan serviks, serta tekanan pada panggul dan jaringan sekitarnya. Intensitas nyeri tersebut bervariasi pada setiap ibu karena dipengaruhi oleh perbedaan ambang nyeri, kondisi tubuh, serta faktor emosional seperti rasa takut dan cemas. Jika tidak ditangani dengan tepat, nyeri persalinan dapat menyebabkan ketegangan dan menghambat kelancaran proses kelahiran [1].

Penerapan terapi komplementer sangat penting dalam mengurangi nyeri saat persalinan karena mampu menimbulkan rasa tenang, mengurangi ketegangan, serta membuat ibu lebih nyaman selama melahirkan. Beberapa metode seperti aromaterapi, pijat, latihan pernapasan, dan guided imagery dapat memicu pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami. Oleh karena itu, terapi komplementer dapat dijadikan pilihan nonobat yang aman dan efektif untuk membantu proses persalinan berlangsung lebih lancar dan terkendali [2].

Memberikan edukasi kepada mahasiswa kebidanan tentang teknik imajinasi terbimbing diharapkan dapat membekali mereka dengan kemampuan untuk menerapkan metode relaksasi ini secara tepat kepada ibu bersalin. Dengan memahami konsep dan langkah-langkah imajinasi terbimbing, mahasiswa dapat membantu ibu berkonsentrasi pada gambaran positif yang menenangkan, sehingga mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan persalinan. Selain itu, keterampilan ini juga mendukung kapasitas mahasiswa untuk memberikan dukungan

emosional selama persalinan. Pemahaman yang lebih mendalam tentang imajinasi terbimbing juga memfasilitasi penerapan terapi nonfarmakologis ke dalam praktik kebidanan sehari-hari. Pendidikan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan komunikasi terapeutik tetapi juga menumbuhkan empati terhadap kesejahteraan psikologis ibu bersalin. Oleh karena itu, imajinasi terbimbing dapat menjadi strategi yang efektif untuk mencapai asuhan kebidanan komprehensif yang mengutamakan kesejahteraan ibu. [3][4].

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Puger, Jember. Pelaksanaan pada tanggal 01 Agustus 2025 dengan mahasiswa sebanyak 20 orang. Penyuluhan ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu pertama pemaparan materi, kedua inform consent dan evaluasi dan keempat tanya jawab. Setelah dilaksanakan penyuluhan dilakukan evaluasi tentang pemahaman dan pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang penggunaan terapi guided imagery terhadap persalinan ibu bersalin. Peningkatan pengetahuan dinilai berdasarkan hasil sebelum dan setelah test dilakukan dan dianalisis peningkatannya [5][6][7]

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan dengan memberikan inform consent kepada mahasiswa tentang kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan. Setelah mahasiswa setuju dengan kegiatan yang akan dilakukan, maka dilakukan edukasi tentang penggunaan terapi guided imagery terhadap persalinan pada ibu bersalin. Setelah kegiatan selesai dilakukan, maka dilakukan evaluasi tentang pemahaman mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang penggunaan terapi guided imagery terhadap proses persalinan ibu bersalin.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Tabel 1. Pengetahuan Mahasiswa

Pengetahuan	Hasil Pre Test	Hasil Post Test
1. Persalinan	Cukup	Baik
2. Pengetahuan tentang Guided Imagery terhadap Persalinan Ibu Bersalin	Kurang	Cukup

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil sebelum dilakukan penyuluhan, mahasiswa memiliki rata-rata pengetahuan tentang persalinan adalah cukup, dan setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan tentang persalinan menjadi baik. Evaluasi tentang pengetahuan penggunaan guided imagery terhadap persalinan ibu bersalin sebelum diberikan penyuluhan adalah kurang dan setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan tentang terapi guided imagery terhadap persalinan ibu bersalin menjadi cukup. Dari data di atas dapat diketahui bahwa dengan dilakukan penyuluhan maka akan terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswa persalinan dan penggunaan guided imagey terhadap persalinan ibu bersalin.

Pemanfaatan terapi komplementer sangat penting bagi ibu yang akan melahirkan, karena dapat berkontribusi pada terciptanya rasa tenang dan nyaman. Melalui teknik non-farmakologis seperti pijat lembut, aromaterapi, musik yang menenangkan, dan imajinasi terbimbing, ibu dapat mengurangi kecemasan dan mengelola rasa sakit tanpa harus menggunakan obat-obatan. Pendekatan ini juga menumbuhkan suasana positif selama persalinan, memungkinkan ibu untuk terlibat lebih aktif dan memancarkan kepercayaan diri dalam menghadapi proses persalinan. Selain efek menenangkannya, terapi komplementer juga memfasilitasi pembentukan ikatan emosional yang kuat antara ibu, bayi, dan penyedia layanan kesehatan. Pendekatan ini, yang menyelaraskan dimensi fisik, emosional, dan psikologis, membantu ibu dalam menjalani persalinan dengan lebih harmonis. Akibatnya, penerapan terapi komplementer yang bijaksana dapat membuat proses persalinan lebih alami, aman, dan memberikan pengalaman yang bermakna bagi ibu [8].

4. KESIMPULAN

Sebuah program pengabdian masyarakat di Puskesmas Puger memberikan edukasi kepada 20 siswi tentang terapi imajinasi terbimbing bagi ibu yang akan melahirkan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswi tentang imajinasi terbimbing sebagai teknik manajemen nyeri non-farmakologis selama persalinan. Hasil tes pra dan pasca menunjukkan peningkatan pengetahuan siswi yang signifikan tentang terapi imajinasi terbimbing untuk persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alfiani, R., & realita, F. . (2021). Literature Review: Kecemasan Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 1(11), 1.481 – 1.486.
2. Hidayah, S. N., Nisa, J., Fatimah, O. Z. S., Zulfiana, E., Rahmanindar, N., & Rengganis, M. (2023). PEMBERDAYAAN IBU NIFAS MELALUI PEMAHAMAN TERAPI KOMPLEMENTER DI RUMAH. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 13041-13044.
3. Hayati, R., Sari, A., & Aroni, D. (2024). Implementasi Pengetahuan tentang Kosmetik untuk Ibu Hamil dan Menyusui: Upaya Pengabdian kepada Masyarakat di kalangan Mahasiswa D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh. *IHSAN: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 6(2), 327-331.
4. Indriyani, O., & Putri, N. R. (2023). Edukasi Pentingnya MP-ASI Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Masa Golden Anak. *Journal of Midwifery in Community (JMC)*, 1(1), 22-28.
5. Else, E. S. R., Destariyani, E., Heryati, K., & Burhan, R. (2022). PENINGKATAN SKILL MAHASISWA KEBIDANAN MELALUI PELATIHAN BABY MASAGE SEBAGAI ALTERNATIF USAHA MANDIRI. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 124-129.
6. Fitriani, A. I. F. (2022). Edukasi Tentang Pentingnya Pemeriksaan Antenatal Care (Anc) Pada Ibu Hamil. *JCS*, 4(3).
7. Wahyuni, R. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat: Peningkatan Minat Belajar Bahasa Inggris dengan Metode Small Group Discussion di Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya Lampung Tengah. *Devotion: Journal Corner of Community Service*, 2(1), 7-13.
8. Rosmini, S. (2023). Hubungan Antara Terapi Birthingball, Umur, Paritas, Jarak Kehamilan, Dan Berat Bayi Dengan Persalinan Lama Di TPMB Wilayah Cidahu Kabupaten Sukabumi. *Indonesian Journal of Midwifery Scientific*, 2(2), 41-45..