

EFEKTIVITAS TEHNIK RELAKSASI GUIDED IMAGERY PADA IBU HAMIL UNTUK MENURUNKAN PREEKLAMPSIA DI PUSKESMAS KOTA TIMUR

Oleh ;

Harismayanti¹⁾, Ani Retni²⁾, Fahmi A. Lihu³⁾, Nerlanti Adam⁴⁾

- 1) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: Harismayanti@umgo.ac.id
- 2) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: Aniretni@umgo.ac.id
- 3) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: nerlantiadam@gmail.com
- 4) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: nerlantiadam@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Preeklampsia masih menjadi penyebab utama kematian ibu dan janin di Indonesia. Intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi guided imagery dapat menjadi alternatif dalam penanganannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik relaksasi guided imagery dalam menurunkan gejala preeklampsia pada ibu hamil.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan pendekatan pre-post test group design. Metode pengumpulan data melalui pengkajian pada ibu hamil menggunakan format pengkajian ibu hamil. Pengolahan data ini menggunakan analisis statistik dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 15 ibu hamil dengan preeklampsia ringan yang memenuhi kriteria inklusi di Puskesmas Kota Timur. Intervensi dilakukan dalam beberapa sesi, dan data dikumpulkan melalui observasi tekanan darah, proteinuria, dan edema sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan nilai rerata dan median.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan *guided imagery*, pada indikator tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg, maksimum 160 mmHg, mean 144 mmHg dan median 140 mmHg. Tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg, maksimum 100 mmHg, mean 93,3 mmHg dan median 90 mmHg. Sedangkan proteinurea minimum (+) dan maksimum (++), edema minimum (-) dan maksimum (+). Sesudah dilakukan tehnik relaksasi *guided imagery*, terjadi perubahan yaitu pada indikator tekanan darah sistolik minimal 120 mmHg, maksimum 140 mmHg, mean 123,3 mmHg dan median 120 mmHg. Tekanan darah diastolik minimal 80 mmHg, maksimum 90 mmHg, mean 82,0 mmHg dan median 80 mmHg. Sedangkan proteinurea minimum (+) dan maksimum (++), edema minimum (-) dan maksimum (+).

Kesimpulan: Teknik relaksasi guided imagery efektif menurunkan gejala preeklampsia pada ibu hamil, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis di pelayanan antenatal.

Kata kunci : Guided Imagery, Preeklampsia, Ibu Hamil, Relaksasi, Tekanan Darah.

THE EFFECT OF PLAY THERAPY ON THE SOCIAL INTERACTION OF CHILDREN WITH AUTISM AT THE STATE SPECIAL SCHOOL (SLB) IN GORONTALO CITY

By ;

Harismayanti¹⁾, Ani Retni²⁾, Fahmi A. Lihu³⁾, Nerlanti Adam⁴⁾

1) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: Harismayanti@umgo.ac.id

2) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: Aniretni@umgo.ac.id

3) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: nerlantiadam@gmail.com

4) Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: nerlantiadam@gmail.com

ABSTRACT

Background; Preeclampsia remains a leading cause of maternal and fetal mortality in Indonesia. Non-pharmacological interventions such as guided imagery relaxation techniques can be an alternative approach in its management. This study aims to analyze the effectiveness of guided imagery relaxation techniques in reducing preeclampsia symptoms in pregnant women. City.

Method; This study used a quasi-experimental design with a pre-post test group approach. Data were collected through assessments of pregnant women using a structured maternal assessment format. Data processing was carried out using statistical analysis with a quantitative approach. The sample consisted of 15 pregnant women with mild preeclampsia who met the inclusion criteria at the Kota Timur Public Health Center. The intervention was conducted over several sessions, and data were collected through observations of blood pressure, proteinuria, and edema before and after the intervention. Data were analyzed quantitatively using mean and median values.

Result; The results showed that before the guided imagery technique was applied, the systolic blood pressure ranged from a minimum of 140 mmHg to a maximum of 160 mmHg, with a mean of 144 mmHg and a median of 140 mmHg. Diastolic blood pressure ranged from a minimum of 90 mmHg to a maximum of 100 mmHg, with a mean of 93.3 mmHg and a median of 90 mmHg. Proteinuria ranged from (+) to (++), and edema ranged from (-) to (+). After the guided imagery relaxation technique was applied, changes were observed: systolic blood pressure ranged from 120 mmHg to 140 mmHg, with a mean of 123.3 mmHg and a median of 120 mmHg. Diastolic blood pressure ranged from 80 mmHg to 90 mmHg, with a mean of 82.0 mmHg and a median of 80 mmHg. Proteinuria and edema remained within the same ranges: (+) to (++), and (-) to (+), respectively.

Conclusion; The guided imagery relaxation technique is effective in reducing preeclampsia symptoms in pregnant women, and it can be considered a non-pharmacological therapy alternative in antenatal care services.

Keyword: Guided Imagery, Preeclampsia, Pregnant Women, Relaxation, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Preeklampsia masih banyak terjadi baik di seluruh dunia termasuk Indonesia. Preeklampsia terjadi pada 2% - 8% kehamilan terjadi diseluruh dunia. Preeklampsia dan eklampsia menyebabkan >50.000 kematian pada ibu, dan kematian > 500.000 bayi di seluruh dunia setiap tahunnya. Sedangkan di Indonesia prevalensi preeklampsia yaitu 9,4%. Kematian pada ibu di Indonesia terjadi akibat hipertensi/preeklampsia/eklampsia, pendarahan dan infeksi, dimana hipertensi dan/atau preeklampsia pada kehamilan menjadi urutan pertama dari penyebab kematian di Indonesia yaitu sebesar 33% (Al Adawiyah et al., 2024).

Faktor risiko kehamilan yang lain adalah riwayat tekanan darah tinggi yang kronik sebelum kehamilan, riwayat mengalami preeklampsia sebelumnya, riwayat preeklampsia pada ibu atau saudara perempuan, kegemukan mengandung lebih dari satu orang bayi, riwayat kencing manis, kelainan ginjal, lupus atau rematoid arthritis (Haslan & Trisutrisno, 2022).

Penatalaksanaan preeklampsia dapat dengan berbagai cara, yaitu dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Penggunaan terapi secara farmakologi jangka panjang untuk mengatasi hipertensi dapat memunculkan stressor baru bagi penderita hipertensi. Kondisi stress akan menstimulasikan sistem saraf simpatis yang

akan menyebabkan pengeluaran hormon cortisol, norepinephrine dan epinephrine. Sedangkan penggunaan terapi nonfarmakologis menjadi pilihan alternatif untuk mengatasi penyakit hipertensi. Merubah gaya hidup bagi pasien hipertensi lebih disarankan untuk penanganan kasus pra-hipertensi sampai hipertensi ringan (Hockenberry, 2021).

Penulis melakukan observasi di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo, diperoleh data bahwa pada tahun 2024 terdapat 285 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kota Timur. Selama tahun 2024 tercatat 926 kunjungan ibu hamil dan dilakukan pemeriksaan secara menyeluruh pada ibu hamil tersebut termasuk pemeriksaan tekanan darah dan risiko ibu hamil. Tercatat 15 kasus ibu hamil dengan preeklampsia ringan yang ditunjukkan dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, Proteinuria kuantitatif 0,3 gram atau lebih perliter dan terjadi edema saat usia kehamilan ≥ 20 minggu. Berdasarkan keterangan dari Bidan pelaksana di Puskesmas Kota Timur, diperoleh informasi bahwa penatalaksanaan pada ibu hamil yang mengalami preeklampsia tersebut dilakukan secara farmakologis. Petugas juga belum pernah melakukan intervensi terapi non farmakologis seperti terapi *guide imagery* pada pasien.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik mengangkat judul

karya tulis ilmiah akhir ners “Efektivitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Pada Ibu Hamil Untuk Menurunkan Preklampsia di puskesmas Kota Timur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *kuasi eksperimen* yang memberikan perlakuan atau intervensi pada subyek penelitian kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan desain *pre post testgroup design*. Desain ini digunakan untuk membandingkan hasil sebelum dan setelah penerapan tehnik relaksasi *guided imagery* pada ibu hamil untuk menurunkan preklampsia di Puskesmas Kota Timur.

HASIL

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik responden berdasarkan umur di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Usia	F	%
Berisiko (<20 dan > 35 tahun)	2	13,3
Tidak Berisiko (20-35 tahun)	13	86,7
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di

Puskesmas Kota Timur, sebagian besar berusia tidak berisiko (20-35 tahun) sebanyak 13 orang (86,67%), sedangkan yang termasuk kategori usia berisiko (<20 dan > 35 tahun sebanyak 13 orang (86,7%).

b. Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Usia Kehamilan	F	%
20-30 Minggu	10	66,7
>30 Minggu	5	33,3
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur, sebagian besar usia kehamilannya 20-30 minggu sebanyak 10 orang (66,7%), dan yang usia kehamilan >30 minggu sebanyak 5 orang (33,3%).

c. Karakteristik responden berdasarkan LILA di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan LILA di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

LILA	F	%
Kurang	0	0,0
Normal	15	100,0
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur, berdasarkan LILA seluruhnya normal (>23,5 cm) (100%).

- d. Karakteristik responden berdasarkan berat badan di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan berat badan di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Berat Badan	F	%
Kurang	0	0,0
Normal	15	100,0
Berlebih	0	0,0
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur, berdasarkan berat badan seluruhnya normal sesuai umur kehamilannya (100%).

- e. Karakteristik responden berdasarkan tinggi badan di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan tinggi badan di Puskesmas Kota Timur Kota Gorontalo

Tinggi Badan	F	%
Pendek	2	33,3
Normal	13	86,7
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur, berdasarkan tinggi badan terdapat 13 orang normal (≥ 150 cm) (86,7%), dan 2 orang tergolong pendek (< 150 cm) (33,3%).

2. Analisis Univariat Tekanan Darah, Proteinuria dan Edema Ibu Hamil Sebelum Diberikan *Guide Imagery* di Puskesmas Kota Timur

- a. Tekanan darah Ibu hamil sebelum diberikan *guide imagery* di Puskesmas Kota Timur

Tabel 6. Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum Diberikan *Guide Imagery* di Puskesmas Kota Timur

Tekanan Darah	F	%
Normal ($\leq 140/90$ mmHg)	0	0,0
Tinggi ($> 140/90$ mmHg)	15	100,0
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur, seluruhnya mengalami tekanan darah yang tinggi ($> 140/90$ mmHg) (100%).

- b. Proteinuria Ibu hamil sebelum diberikan *guide imagery* di Puskesmas Kota Timur

Tabel 7. Proteinuria Ibu Hamil Sebelum Diberikan *Guide Imagery* di Puskesmas Kota Timur

Proteinuria	F	%
Negatif (-)	0	0,0
Positif (+)	7	46,7
Positif (++)	8	53,3
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur, ibu dengan proteinuria positif (++) sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan ibu dengan proteinuria positif (+) sebanyak 7 orang (46,7%).

- c. Edema Ibu hamil sebelum diberikan *guide imagery* di Puskesmas Kota Timur

Tabel 8. Edema Ibu Hamil Sebelum Diberikan *Guide Imagery* di Puskesmas Kota Timur

Edema	F	%
Negatif (-)	3	20,0
Positif (+)	12	80,0
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur, ibu yang mengalami edema (+) sebanyak 12 orang (80,0%), sedangkan yang tidak mengalami edema (-) sebanyak 3 orang (20,0%).

Tekanan Darah, Proteinuria dan Edema Ibu Hamil Sesudah Diberikan *Guide Imagery* di Puskesmas Kota Timur

- a. Tekanan darah Ibu hamil sesudah diberikan *guide imagery* di Puskesmas Kota Timur

Tabel 9. Tekanan Darah Ibu Hamil Sesudah Diberikan *Guide Imagery* di Puskesmas Kota Timur

Tekanan Darah	F	%
Normal ($\leq 140/90$ mmHg)	14	93,3
Tinggi ($> 140/90$ mmHg)	1	6,7
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur, sesudah dilakukan *guided imagery* ibu yang tekanan darahnya

menjadi normal ($\leq 140/90$ mmHg) sebanyak 14 orang (93,3%), sedangkan yang tekanan darahnya masih tinggi sebanyak 1 orang (6,7%).

- b. Proteinuria Ibu hamil sesudah diberikan *guide imagery* di Puskesmas Kota Timur

Tabel 10. Proteinuria Ibu Hamil Sesudah Diberikan *Guide Imagery* di Puskesmas Kota Timur

Proteinuria	F	%
Negatif (-)	13	80,0
Positif (+)	2	20,0
Positif (++)	0	0,0
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur, sesudah dilakukan *guided imagery* mengalami penurunan proteinuria dimana 13 orang (86,6%) menjadi negatif (-) dan 2 orang (13,3%) lainnya menjadi positif (+).

- c. Edema Ibu hamil sesudah diberikan *guide imagery* di Puskesmas Kota Timur

Tabel 11. Edema Ibu Hamil Sesudah Diberikan *Guide Imagery* di Puskesmas Kota Timur

Edema	F	%
Negatif (-)	14	93,7
Positif (+)	1	6,3
Total	15	100,0

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa dari 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur, sesudah dilakukan *guided imagery* ibu yang tidak lagi

mengalami edema (-) sebanyak 14 orang (93,7%), sedangkan yang masih mengalami edema (+) sebanyak 1 orang (6,3%)

3. Analisis Bivariat

Analisis *Guide Imagery* untuk Menurunkan Preeklamsia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Timur

Tabel 13. Analisis *Guide Imagery* untuk Menurunkan Preeklamsia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Timur

	Pretest				Posttest			
	TD		Protein uria	Edema	TD		Protein uria	Edema
	Sis	Dias			Sis	Dias		
Minimum	140	90	(+)	(-)	120	80	(-)	(-)
Maksimum	160	100	(++)	(+)	140	90	(+)	(+)
Mean	144	93,3			123,3	82,0		
Median	140	90			120	80		

Sumber: Data primer (2024)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan *guided imagery*, pada indikator tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg, maksimum 160 mmHg, mean 144 mmHg dan median 140 mmHg. Tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg, maksimum 100 mmHg, mean 93,3 mmHg dan median 90 mmHg. Sedangkan proteinurea minimum (+) dan maksimum (++) , edema minimum (-) dan maksimum (+).

Sesudah diberikan *guided imagery*, terjadi perubahan yaitu pada indikator tekanan darah sistolik minimal 120 mmHg, maksimum 140 mmHg, mean 123,3 mmHg dan median 120 mmHg. Tekanan darah diastolik minimal 80 mmHg, maksimum 90 mmHg, mean 82,0 mmHg dan median 80 mmHg. Sedangkan proteinurea minimum (+) dan maksimum (++) , edema minimum (-) dan maksimum (+)

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tekanan darah, oedema dan proteinurea pada ibu hamil preeklamsia sebelum dilakukan tehnik relaksasi *guided imagery* di Puskesmas Kota Timur

Hasil penelitian menunjukkan pada 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur sebelum diberikan *guided imagery*, pada indikator tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg, maksimum 160 mmHg, mean 144 mmHg dan median 140 mmHg. Tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg, maksimum 100 mmHg, mean 93,3 mmHg dan median 90 mmHg. Sedangkan proteinurea minimum (+) dan maksimum (++) , edema minimum (-) dan maksimum (+). Hal ini menunjukkan seluruh responden pada penelitian ini mengalami preeklamsia.

Peneliti berpendapat berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa

semua ibu hamil yang menjadi responden mengalami tekanan darah tinggi, proteinuria positif, dan 3 orang responden mengalami edema, dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta dalam penelitian ini mengalami preeklamsia. Preeklamsia merupakan kondisi serius yang dapat membahayakan ibu dan janin, dan ketiga gejala tersebut menjadi indikator utama dari kondisi tersebut. Tekanan darah yang tinggi ($\geq 140/90$ mmHg) menunjukkan adanya gangguan pada sistem kardiovaskular, sementara proteinuria positif mengindikasikan adanya kerusakan pada ginjal. Edema juga merupakan tanda adanya gangguan pada sirkulasi darah dan keseimbangan cairan tubuh. Dalam hal ini, gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa kondisi preeklamsia dapat berkembang pada kehamilan yang tidak terkontrol dengan baik, yang memerlukan perhatian medis segera.

Preeklamsia adalah hipertensi yang bisa terjadi pada kehamilan dengan umur kehamilan sudah 20 minggu atau setelah persalinan yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah menjadi $\geq 140/90$ mmHg dan disertai proteinuria positif ≥ 300 mg/24 jam. Preeklamsia adalah kondisi spesifik pada kehamilan yang ditandai dengan adanya plasenta tidak berfungsi secara normal dan respon maternal terhadap adanya inflamasi sistemik dengan aktivasi endotel dan

koagulasi. Diagnosis preeklamsia ditegakkan berdasarkan adanya hipertensi dan proteinuria pada usia kehamilan diatas 20 minggu (Peratama et al., 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Inayah & Tri (2021) di Wilayah Dinas Kesehatan Kab/Kota Pekalongan, yang memperoleh sebelum intervensi adalah 153 mmHg dengan standar deviasi 14,94 dan tekanan darah diastolik 96 mmHg dengan standar deviasi 10,75. Penelitian Fratidhina & Kurniyati (2020) di Rumah Sakit Ibu dan Anak PKU Muhammadiyah Cipondoh mendapatkan rata-rata tekanan darah sistolik pre test 15 orang ibu hamil kelompok intervensi adalah 165 mmHg dan 15 orang ibu hamil kelompok kontrol 161 mmHg, rata-rata tekanan darah sistolik pre test 15 orang ibu hamil kelompok intervensi adalah 95 mmHg dan 15 orang ibu hamil kelompok kontrol yaitu 89 mmHg.

Tekanan darah, oedema dan proteinurea pada ibu hamil preeklamsia sesudah dilakukan tehnik relaksasi *guided imagery* di Puskesmas Kota Timur

Hasil penelitian menunjukkan pada 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur sesudah diberikan *guided imagery*, terjadi perubahan yaitu pada indikator tekanan darah sistolik minimal 120 mmHg, maksimum 140 mmHg, mean 123,3 mmHg dan median 120 mmHg. Tekanan darah diastolik minimal 80 mmHg, maksimum 90

mmHg, mean 82,0 mmHg dan median 80 mmHg. Sedangkan proteinuria minumum (+) dan maksimum (++), edema minimum (-) dan maksimum (+)

Peneliti berpendapat hal ini menunjukkan *guided imagery* dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi proteinuria, dan menghilangkan edema pada ibu hamil dengan preeklamsia. Perubahan signifikan yang terjadi setelah intervensi ini menunjukkan bahwa *guided imagery* dapat membantu memperbaiki kondisi fisik dan psikologis ibu hamil, yang pada akhirnya berkontribusi pada stabilisasi tanda-tanda klinis preeklamsia. Efek relaksasi yang dihasilkan dapat membantu mengurangi stres, memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi beban kerja organ, seperti ginjal, sehingga mempercepat pemulihan fungsi tubuh. Selain itu, penurunan proteinuria dan hilangnya edema pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa *guided imagery* yang dilakukan ibu hamil dapat mendukung perbaikan fungsi ginjal dan keseimbangan cairan tubuh. Hasil ini menegaskan potensi teknik ini sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan secara bersamaan dengan pengobatan medis konvensional. Dengan demikian, *guided imagery* tidak hanya membantu meringankan gejala preeklamsia tetapi juga meningkatkan kualitas hidup ibu hamil selama masa kehamilan.

Mekanisme *guided imagery* dalam menurunkan tekanan darah mungkin terkait dengan pengurangan respons stres tubuh. Dengan membayangkan situasi yang menenangkan, sistem saraf parasimpatis diaktifkan, yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan detak jantung. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang berperan penting dalam pengendalian tekanan darah selama kehamilan (Moffatt et al., 2019).

Hasil ini sejalan dengan hasil studi kuasi-eksperimental yang meneliti efek kombinasi relaksasi otot progresif dan *guided imagery* pada 60 wanita hamil dengan preeklamsia. Hasilnya menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik, serta penurunan proteinuria setelah 7 hari intervensi dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima perawatan standar (Puspitasari et al., 2022).

2. Analisis Bivariat

Evektifitas tehnik relaksasi *guided imagery* pada ibu hamil untuk menurunkan preklampsia di Puskesmas Kota Timur

Hasil penelitian menunjukkan pada 15 orang ibu hamil di Puskesmas Kota Timur sebelum diberikan *guided imagery*, pada indikator tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg, maksimum 160

mmHg, mean 144 mmHg dan median 140 mmHg. Tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg, maksimum 100 mmHg, mean 93,3 mmHg dan median 90 mmHg. Sedangkan proteinuria minumum (+) dan maksimum (++), edema minimum (-) dan maksimum (+).

Sesudah diberikan *guided imagery*, terjadi perubahan yaitu pada indikator tekanan darah sistolik minimal 120 mmHg, maksimum 140 mmHg, mean 123,3 mmHg dan median 120 mmHg. Tekanan darah diastolik minimal 80 mmHg, maksimum 90 mmHg, mean 82,0 mmHg dan median 80 mmHg. Sedangkan proteinuria minumum (+) dan maksimum (++), edema minimum (-) dan maksimum (+).

Dengan demikian peneliti berpendapat bahwa penerapan teknik relaksasi *guided imagery* pada ibu hamil efektif untuk menurunkan preeklamsia di Puskesmas Kota Timur karena teknik ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering kali menjadi faktor pemicu atau memperburuk kondisi preeklamsia. Stres berlebih dapat memengaruhi sistem kardiovaskular dan meningkatkan tekanan darah, yang pada gilirannya dapat memperburuk gejala preeklamsia. Dengan menggunakan *guided imagery*, ibu hamil dapat diarahkan untuk membayangkan situasi yang menenangkan dan positif, yang membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi,

dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah.

Selain itu, *guided imagery* juga dapat merangsang respons parasimpatis dalam sistem saraf, yang berkontribusi pada pengendalian tekanan darah dan fungsi organ tubuh lainnya. Hal ini dapat mempengaruhi status proteinuria dan edema, yang keduanya merupakan indikator penting dari preeklamsia. Penurunan proteinuria dan edema setelah penerapan teknik ini menunjukkan adanya perbaikan dalam fungsi ginjal dan sirkulasi tubuh secara keseluruhan, yang mendukung hipotesis bahwa teknik relaksasi dapat memberikan dampak positif dalam mengelola kondisi preeklamsia pada ibu hamil. Dengan demikian, teknik relaksasi seperti *guided imagery* dapat menjadi tambahan yang bermanfaat dalam perawatan ibu hamil dengan preeklamsia, bersama dengan pendekatan medis konvensional lainnya.

Guided imagery dapat meningkatkan stimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Mekanisme ini membantu tubuh dalam mencapai keadaan relaksasi dan menurunkan respons fisiologis terhadap stres. Dengan menurunkan kecemasan dan meningkatkan relaksasi, *guided imagery* dapat membantu melebarkan pembuluh darah, yang pada gilirannya menurunkan tekanan darah.

Relaksasi otot yang dipicu oleh *guided imagery* juga berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Puspitasari et al., 2022).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Puspitasari *et al* (2022) yang mendapati hasil bahwa setelah dilakukan *progressive muscle relaxation* dan *guided imagery* terjadi penurunan signifikan tekanan sistolik dan proteinuria setelah 3 dan 7 hari pada seluruh responden. Semua responden menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan diastolik setelah 7 hari. Perbedaan pada tekanan sistolik, tekanan diastolik, dan proteinuria antara kelompok setelah 7 hari menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($P < 0.001$, $P = 0.008$, $P < 0.001$ berturut-turut).

Penelitian (Moffatt et al., 2019) menemukan bahwa ibu hamil kelompok *guided imagery* mengalami tekanan arteri rata-rata yang lebih rendah dari waktu ke waktu dibandingkan dengan mereka yang termasuk kelompok istirahat tenang (*guided imagery*: $M = 1,58$ mmHg, $SD = 7,63$; istirahat tenang: $M = 5,93$ mmHg, $SD = 6,55$; $t = 2,36$, $p = 0,02$). Namun, setelah disesuaikan dengan tekanan arteri rata-rata awal dan usia kehamilan, efek tersebut tidak signifikan ($p = 0,14$). Jumlah wanita yang diresepkan obat antihipertensi setelah randomisasi serupa (*guided imagery*: $n = 16$; istirahat tenang: $n = 13$, $\chi^2 = 0,74$, $p = 0,46$). Selain itu, tidak ada bukti efek

terhadap tingkat kecemasan wanita. Hampir 90 persen ($n = 26$) dari kelompok *guided imagery* menyatakan bahwa mereka akan menggunakan teknik tersebut lagi.

Puspitasari *et al.* (2022) menjelaskan bahwa dalam kasus preeklamsia dengan tekanan darah sangat tinggi, teknik relaksasi seperti *guided imagery* mungkin hanya memberikan efek terbatas dalam menurunkan tekanan darah ke batas normal. *Guided imagery* adalah terapi pikiran-tubuh yang mendorong individu untuk memvisualisasikan gambar guna meningkatkan relaksasi dan menurunkan tekanan darah. Meskipun teknik ini telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan hingga sedang, efektivitasnya pada preeklamsia berat masih terbatas.

Pada penelitian ini, penerapan *Guided imagery* dilakukan pada 15 subjek ibu hamil preeklamsia yang tetap mengkonsumsi obat untuk menurunkan tekanan darah yang diberikan oleh petugas kesehatan Puskesmas. Hal ini dapat menyebabkan bias hasil bahwa penurunan preeklamsia bisa saja terjadi penurunan tekanan darah karena konsumsi obat tersebut. Hal ini dapat dijelaskan bahwa sebagai intervensi nonfarmakologis, *guided imagery* memiliki mekanisme kerja yang dapat membantu menurunkan tekanan darah secara lebih cepat dengan cara mengurangi stres, menurunkan aktivitas

sistem saraf simpatik, dan meningkatkan relaksasi.

Guided Imagery bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan penurunan sekresi hormon stres seperti kortisol dan epinefrin. Kondisi relaksasi yang dihasilkan dari teknik ini dapat mengurangi beban kerja jantung dan resistensi vaskular perifer, sehingga mempercepat efek terapi dalam menurunkan tekanan darah.

Meskipun konsumsi obat tetap menjadi faktor utama dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsia, *Guided Imagery* dapat menjadi intervensi tambahan yang mempercepat proses penurunan tekanan darah dan meningkatkan efektivitas terapi secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih ketat, seperti *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi *Guided Imagery*, diperlukan untuk mengukur secara lebih akurat kontribusi teknik ini terhadap penurunan tekanan darah.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan *guided imagery*, pada indikator tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg, maksimum 160 mmHg, mean 144 mmHg dan median 140

mmHg. Tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg, maksimum 100 mmHg, mean 93,3 mmHg dan median 90 mmHg. Sedangkan proteinurea minimum (+) dan maksimum (++) , edema minimum (-) dan maksimum (+). Sesudah dilakukan tehnik relaksasi *guided imagery*, terjadi perubahan yaitu pada indikator tekanan darah sistolik minimal 120 mmHg, maksimum 140 mmHg, mean 123,3 mmHg dan median 120 mmHg. Tekanan darah diastolik minimal 80 mmHg, maksimum 90 mmHg, mean 82,0 mmHg dan median 80 mmHg. Sedangkan proteinurea minimum (+) dan maksimum (++) , edema minimum (-) dan maksimum (+) Penerapan teknik relaksasi *guided imagery* pada ibu hamil efektif untuk menurunkan preeklamsia di Puskesmas Kota Timur, dimana ibu hamil tidak lagi mengalami preeklamsia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Adawiyah, N., Ermiami, & Widiasih, R. (2024). Penanganan Preeklamsia pada Pasien Preeklamsia Berat dengan Partial HELLP Syndrome dan Hipokalemia: Laporan Kasus. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(9), 1275–1289.
- Aji, P.T., Rizkasari, E. & Pujiyanto, P. 2022. Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2): 69–75
- Afitri, W. & Agustin, W.R. 2020. Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan

- Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1): 31–
- Cole, L. 2021. The Impact of Guided Imagery on Pain and Anxiety in Hospitalized Adults. *Pain Management Nursing*, 22(4): 465–469
- Fratidhina, Y., & Kurniyati, H. (2020). Pengaruh mendengarkan murottal terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsia di rsia pku muhammadiyah tangerang. *JKFT*, 2(2), 40–47.
- Handayani, R.S. & Rahmayati, E. 2020. Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2): 319.
- Haslan, H., & Trisutrisno, I. (2022). Dampak Kejadian Preeklamsia dalam Kehamilan Terhadap Pertumbuhan Janin Intrauterine. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(2), 445–454.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.810>
- Hockenberry, M. J. (2021). *Wong's Essentials of Pediatric Nursing*. Elsevier.
- Inayah, M., & Anonim, T. (2021). Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Perubahan Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil Preeklamsia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 24–31.
<https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.118>
- Moffatt, F. W., Hodnett, E., Esplen, M. J., & Watson, J. W. (2019). Effects of Guided Imagery on Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Birth Issues in Perinatal Care*, 34(4), 296–306.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1523-536X.2010.00424.x>
- Peratama, A., Kusumajaya, H., & Agustin, A. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 617–626.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1526>
- Puspitasari, Y., Santoso, B., Nursalam, & Sulistyono, A. (2022). Investigating progressive muscle relaxation and guided imagery in pre-eclampsia treatment. *British Journal of Midwifery*, 30(2), 32–41.
- Sari, C.M. 2024. Pengaruh Terapi Wudhu dan Murottal Al-Qur'an terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Sekar Wangi, G., Dwi Pangesti, W. & Sakti, I.R. 2023. Hubungan Kenaikan Berat Badan dengan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(1): 25–32.