

## Penerapan Teknik *Guided Imagery and Music* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil yang Akan Menjalani Operasi Sectio Caesarea di BLUD RSUD Kota Baubau

<sup>1</sup>Sri Resky Mustafa, <sup>2</sup>Nadia Turqohma, <sup>3</sup>Nurfatima

<sup>1, 2, 3</sup> Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

e-mail: [srireskymustafa93@gmail.com](mailto:srireskymustafa93@gmail.com)

### Abstrak

Kecemasan menjelang operasi *Sectio Caesarea* merupakan masalah umum yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisiologis maupun psikologis ibu, serta berpotensi memengaruhi kesejahteraan janin. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi *Guided Imagery and Music* (GIM). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik GIM dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani operasi *Sectio Caesarea*. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2* (PRAQ-R2). Intervensi GIM diberikan dua kali sehari selama dua hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi GIM. Hal ini membuktikan bahwa teknik *Guided Imagery and Music* efektif dan aman digunakan sebagai metode non-farmakologis untuk membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan siap menghadapi proses persalinan. Selain itu, penerapan GIM juga mendukung pendekatan keperawatan holistik yang memperhatikan keseimbangan aspek fisik, psikologis, dan emosional pasien.

**Kata Kunci :** Kecemasan, *Guided Imagery and Music* (GIM), Sectio Sesarea

### Abstract

*Anxiety prior to a Cesarean Section (C-Section) is a common issue that can have negative impacts on both the physiological and psychological conditions of the mother, and may also affect fetal well-being. To address this problem, one of the non-pharmacological interventions that can be applied is Guided Imagery and Music (GIM) therapy. This study aims to evaluate the effectiveness of the GIM technique in reducing anxiety levels among pregnant women scheduled to undergo a Cesarean Section. The research employed a case study design with a pre-test and post-test approach. The study subjects were third-trimester pregnant women experiencing moderate to severe anxiety, as measured using the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2) instrument. The GIM intervention was administered twice daily for two consecutive days. The results showed a significant decrease in anxiety levels after the GIM therapy was provided. These findings demonstrate that the Guided Imagery and Music technique is an effective and safe non-pharmacological method to help pregnant women feel calmer and more prepared for childbirth. Furthermore, the implementation of GIM supports a holistic nursing approach that emphasizes the balance between physical, psychological, and emotional aspects of patient care.*

**Keywords :** Anxiety, *Guided Imagery and Music* (GIM), Cesarean Section

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang membawa berbagai perubahan, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis [1]. Setiap ibu hamil tentu menginginkan proses persalinan yang lancar dan aman, baik bagi dirinya sendiri maupun bayinya. Namun, tidak semua persalinan dapat berlangsung secara normal [2]. Dalam beberapa kasus, diperlukan tindakan medis seperti operasi *Sectio Sesarea* (SC) untuk

menyelamatkan ibu dan bayi. Meskipun prosedur ini telah menjadi praktik yang umum dalam dunia medis, banyak ibu hamil yang tetap mengalami kecemasan sebelum menjalani operasi tersebut.

Kecemasan sebelum persalinan merupakan fenomena yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama bagi mereka yang akan menjalani operasi Sectio sesarea. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti ketakutan terhadap rasa sakit selama atau setelah operasi, risiko komplikasi medis, serta kekhawatiran tentang keselamatan bayi mereka [3]. Selain itu, perasaan cemas juga dapat muncul akibat kurangnya pemahaman mengenai prosedur operasi dan proses pemulihan pascaoperasi. Jika kecemasan tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun bayi [4] seperti menyebabkan terjadinya preeklampsia yang ditandai dengan tekanan darah tinggi dan kerusakan pada organ-organ tubuh, asfiksia pada bayi, kelahiran prematur dan keguguran [5].

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil sebelum operasi *Sectio Sesarea* tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga secara fisiologis. Secara psikologis, kecemasan dapat menyebabkan perasaan gelisah, ketakutan yang berlebihan, gangguan tidur, serta kesulitan dalam berkonsentrasi [6]. Sementara itu, secara fisiologis, kecemasan dapat memicu peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, peningkatan denyut jantung, serta ketegangan otot. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat memperlambat proses pemulihan pascaoperasi dan meningkatkan risiko komplikasi pascapersalinan [7].

*United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) dalam menyebutkan bukti ilmiah yang dikeluarkan oleh jurnal *Pediatric* di dunia terungkap bahwa data ibu yang mengalami masalah dalam persalinan sekitar 12.230 jiwa dan 142 juta jiwa atau 30% diantaranya adalah masalah kecemasan [8]. *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa kecemasan pada ibu hamil di negara maju memiliki prevalensi sekitar 20% dan negara berkembang lebih dari 20%. Prevalensi kecemasan selama kehamilan di beberapa negara seperti Bangladesh mencapai 18%, China 20,6% dan Pakistan 18%. Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebesar 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan [9].

Berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil sebelum menjalani Sectio sesarea. Metode farmakologis seperti pemberian obat penenang memang dapat membantu menurunkan kecemasan, tetapi penggunaannya sering kali memiliki efek samping tertentu yang dapat berdampak pada ibu maupun janin [10]. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan non-farmakologis yang lebih aman dan efektif untuk mengelola kecemasan sebelum persalinan. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah *Guided Imagery and Music* (GIM), yaitu teknik terapi yang menggabungkan imajinasi terarah dengan musik untuk menciptakan relaksasi dan ketenangan emosional [11].

Teknik *Guided Imagery and Music* (GIM) bekerja dengan cara mengarahkan individu untuk membayangkan situasi yang menyenangkan atau menenangkan sambil mendengarkan musik yang dipilih secara khusus [12]. Musik yang lembut dan menenangkan dapat membantu menurunkan tingkat stres dengan cara memperlambat detak jantung serta menurunkan tekanan darah [13]. Sementara itu, imajinasi terarah dapat membantu mengalihkan perhatian ibu dari rasa takut dan kekhawatiran terhadap operasi yang akan dijalani. Dengan demikian, teknik ini dapat membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan siap menghadapi proses persalinan [14].

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa terapi musik dan imajinasi terarah dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menghadapi prosedur medis. Musik diketahui memiliki efek menenangkan yang dapat membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan suasana [15]. Selain itu, teknik GIM juga dapat merangsang produksi

hormon endorfin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan dapat meningkatkan perasaan nyaman serta bahagia. Oleh karena itu, teknik ini dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum menjalani operasi *Section cesarea* [16]

Selain memberikan manfaat bagi ibu hamil, penerapan teknik GIM juga dapat membantu tenaga medis dalam menciptakan lingkungan persalinan yang lebih kondusif. Dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, ibu hamil akan lebih kooperatif selama prosedur operasi, sehingga proses persalinan dapat berjalan lebih lancar dan minim komplikasi [17]. Ibu yang lebih tenang sebelum operasi cenderung memiliki pemulihan pascapersalinan yang lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang mengalami kecemasan tinggi [18].

Pada dunia medis, pendekatan holistik dalam penanganan pasien semakin mendapat perhatian. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik dari suatu kondisi medis, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis dan emosional pasien [19]. Teknik GIM merupakan salah satu contoh pendekatan holistik yang dapat memberikan manfaat nyata dalam membantu pasien menghadapi ketegangan sebelum prosedur medis [20]. Dengan mengintegrasikan terapi musik dan imajinasi terarah dalam perawatan ibu hamil, diharapkan kecemasan yang mereka alami dapat berkurang secara signifikan [21].

Suharnah & Jama (2021) menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Musik klasik dengan irama lembut dan volume yang nyaman dapat membuat ibu merasa lebih tenang dan mengurangi kecemasan [22]. Lisca et al., (2024) juga menyebutkan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III sebesar 20% dalam 7 hari [23]. Namun, terapi murottal menunjukkan penurunan yang lebih cepat, yaitu sebesar 26% dalam waktu yang sama dan jenis musik lainnya digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan, terutama menjelang persalinan [24].

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kasus dengan desain *pre-test* dan *post-test* yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik *Guided Imagery and Music* (GIM) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani operasi *Section Caesarea*. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)*, yang dijadwalkan menjalani operasi *Section Caesarea* terencana di RS Palagimata Baubau. Intervensi dilakukan selama dua hari berturut-turut, dua kali sehari, dengan durasi 10–20 menit setiap sesi menggunakan musik relaksasi terapeutik yang mengandung unsur alam seperti suara ombak, hujan, atau frekuensi 432 Hz, disertai panduan imajinasi terarah dalam suasana tenang dan nyaman sesuai standar operasional prosedur GIM. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner PRAQ-R2 sebelum dan sesudah intervensi, observasi terhadap respons emosional dan fisiologis peserta selama terapi, serta wawancara singkat mengenai pengalaman subjektif setelah intervensi. Analisis data dilakukan secara kuantitatif sederhana dengan membandingkan skor kecemasan pra dan pasca intervensi, serta secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan perubahan emosional peserta. Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Mawar RS Palagimata Baubau pada tanggal 7–8 Juli 2025 dan telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik institusi, dengan menjamin prinsip kerahasiaan data, persetujuan informasi (*informed consent*), dan hak peserta untuk menarik diri kapan pun selama penelitian berlangsung.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

## 1. Gambaran Subjek Studi Kasus dan Analisa Masalah

Tabel 1. Gambaran Subjek & Analisis Masalah Keperawatan  
pada Ibu Hamil Pra Operasi Sectio

| Aspek                              | Deskripsi                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Identitas Pasien                   | Pasien dengan nomor registrasi 153419, bernama Ny. S, perempuan berusia 27 tahun, beragama Islam, suku Buton, pendidikan terakhir S1, status menikah, tidak bekerja, dan bertempat tinggal di Siompu.                                                                                     |
| Data Medis dan Kehamilan           | Pasien masuk RSUD Kota Baubau pada tanggal 7 Juli 2025 dengan diagnosis medis G1P0A0 dan direncanakan menjalani operasi Sectio Caesarea terencana. Usia kehamilan 38 minggu, kondisi fisik stabil tanpa komplikasi berat.                                                                 |
| Keluhan Utama                      | Pasien mengungkapkan perasaan cemas dan takut menghadapi operasi, karena merupakan pengalaman pertama hamil dan melahirkan. Saat wawancara tampak tegang, gelisah, dan sulit berkonsentrasi, serta menunjukkan bahasa tubuh resah seperti menggenggam tangan dan menghindari kontak mata. |
| Kedadaan Umum dan Tanda Vital      | Kondisi umum baik, dengan tanda vital: Tekanan darah 110/90 mmHg, nadi 96 x/menit, respirasi 20 x/menit, suhu dalam batas normal. Tidak ditemukan kelainan fisik yang menonjol.                                                                                                           |
| Tingkat Kecemasan (Pre-test)       | Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan PRAQ-R2, pasien memperoleh skor 30, termasuk kategori kecemasan sedang.                                                                                                                                                                          |
| Riwayat Kesehatan                  | Tidak memiliki riwayat penyakit kronis, menular, atau gangguan mental. Riwayat keluarga sehat, tanpa hipertensi, diabetes, atau penyakit keturunan. Belum pernah menjalani perawatan medis serius sebelumnya.                                                                             |
| Kondisi Psikologis                 | Pasien menunjukkan tanda-tanda ansietas sedang, seperti wajah tegang, perasaan takut, gelisah, perubahan mood, dan sulit tidur menjelang operasi. Kondisi ini mencerminkan kecemasan yang berhubungan dengan ketakutan terhadap proses pembedahan dan hasil operasi.                      |
| Masalah Keperawatan yang Ditemukan | Ditemukan masalah Ansietas (kecemasan) yang berhubungan dengan situasi praoperasi, ditandai oleh rasa takut, gelisah, sulit tidur, dan perubahan suasana hati.                                                                                                                            |

*Sumber: Data primer, 2025*

Berdasarkan tabel 1, hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. S, usia 27 tahun, G1P0A0, dalam kondisi fisik baik dengan tanda-tanda vital stabil. Namun, secara psikologis pasien mengalami kecemasan sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan PRAQ-R2. Pasien tampak gelisah, tegang, sulit berkonsentrasi, dan mengungkapkan rasa takut menghadapi operasi Sectio Caesarea yang akan dijalani. Pola makan, minum, dan eliminasi dalam batas normal, tetapi pasien sering terjaga di malam hari karena perasaan cemas. Tidak ditemukan

riwayat penyakit pribadi maupun keluarga yang bermakna. Akar permasalahan yang mendasari kondisi ini adalah kecemasan pra-operasi akibat kurangnya pengalaman menghadapi persalinan pertama, ketidaksiapan mental, serta kekhawatiran terhadap proses dan hasil operasi. Faktor psikologis dan emosional yang belum tertangani secara optimal memperkuat timbulnya ansietas yang dapat berdampak negatif pada kesiapan ibu dan kesejahteraan janin.

## 2. Efektivitas Penerapan Terapi *Guided Imagery and Music* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Menjelang Operasi Sectio Caesarea

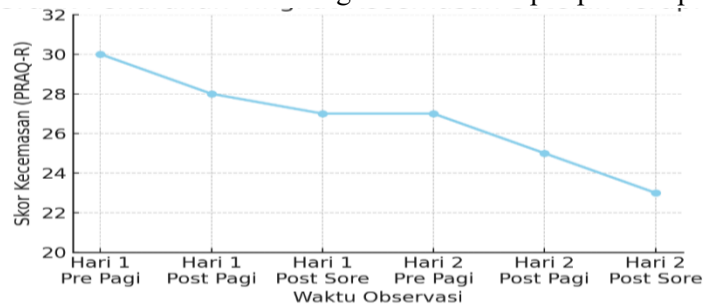
Implementasi penelitian ini dilakukan selama dua hari dengan interval waktu dua kali sehari selama 20 menit setiap sesi. Evaluasi tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised (PRAQ-R)* pada setiap tahap (pra dan pasca intervensi).

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan pre-post Terapi GIM Pada Ibu Hamil Pra Sectio Caesarea

| Hari/Tanggal                 | Waktu                        | Skor Kecemasan | Kategori | Keterangan                                                   |
|------------------------------|------------------------------|----------------|----------|--------------------------------------------------------------|
| Hari Pertama,<br>7 Juli 2025 | Pagi (Sesi 1)                | 30             | Sedang   | Pengkajian awal sebelum terapi GIM                           |
|                              | Setelah Terapi Pagi          | 28             | Sedang   | Evaluasi setelah sesi pertama terapi GIM                     |
|                              | Setelah Terapi Sore (Sesi 2) | 27             | Sedang   | Evaluasi setelah sesi kedua terapi GIM                       |
| Hari Kedua,<br>8 Juli 2025   | Pagi (Sesi 1)                | 27             | Sedang   | Pengkajian awal sebelum terapi hari kedua                    |
|                              | Setelah Terapi Pagi          | 25             | Sedang   | Evaluasi setelah sesi pagi terapi GIM                        |
|                              | Setelah Terapi Sore (Sesi 2) | 23             | Ringan   | Evaluasi setelah sesi sore, menunjukkan penurunan signifikan |

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *Guided Imagery and Music* (GIM) memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang operasi *Sectio Caesarea*. Pada hari pertama (7 Juli 2025), hasil pengkajian awal menunjukkan tingkat kecemasan sedang dengan skor 30. Setelah pelaksanaan sesi pertama terapi GIM selama 20 menit, skor menurun menjadi 28, dan setelah sesi sore menjadi 27. Pada hari kedua (8 Juli 2025), pengkajian awal menunjukkan skor 27 (kategori sedang), kemudian menurun menjadi 25 setelah sesi pagi, dan mencapai skor 23 (kategori ringan) setelah sesi sore.

**Gambar 1.** Grafik Penurunan Tingkat kecemasan pre-post terapi GIM

Hasil grafik di atas terlihat adanya tren penurunan skor kecemasan dari 30 menjadi 23, yang menunjukkan efektivitas terapi secara bertahap. Penurunan skor tersebut menggambarkan bahwa pelaksanaan terapi GIM secara konsisten selama dua hari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil pra-operasi. Pasien menunjukkan perubahan positif berupa perasaan lebih tenang, rileks, dan siap secara emosional menghadapi proses pembedahan. Hasil ini memperkuat bahwa GIM merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan dapat diintegrasikan dalam praktik keperawatan maternitas untuk mendukung kesejahteraan psikologis ibu menjelang persalinan.

**Tabel 3.** Observasi Pelaksanaan dan Respon Fisik *Guided Imagery and Music* (GIM)

| Aspek yang Diamati                                | Hari Pertama |              |                |              | Hari Pertama |        |           |               | Ket                                       |  |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------|-----------|---------------|-------------------------------------------|--|
|                                                   | Sesi Pagi    |              | Sesi Pagi      |              | Sesi Pagi    |        | Sesi Pagi |               |                                           |  |
|                                                   | Pre          | Post         | Pre            | Post         | Pre          | Post   | Pre       | Post          |                                           |  |
| <b>Observasi Pelaksanaan GIM</b>                  |              |              |                |              |              |        |           |               |                                           |  |
| Ibu hamil mengikuti sesi Guided Imagery and Music | Ya           | Ya           | Ya             | Ya           | Ya           | Ya     | Ya        | Ya            | Pasien bersedia dan kooperatif            |  |
| Ibu menunjukkan respon rileks selama sesi         | Tidak        | Ya           | Tidak          | Ya           | Tidak        | Ya     | Ya        | Ya            | Napas lebih teratur, wajah lebih tenang   |  |
| Durasi sesi sesuai protokol                       | -            | Ya           | -              | Ya           | -            | Ya     | -         | Ya            | Durasi sesuai prosedur ( $\pm 20$ menit)  |  |
| Musik dan visualisasi sesuai preferensi ibu       | -            | Ya           | -              | Ya           | -            | Ya     | -         | Ya            | Suara air mengalir, sesuai pilihan pasien |  |
| Tidak ada gangguan selama sesi                    | -            | Ya           | -              | Ya           | -            | Ya     | -         | Ya            | Lingkungan tenang dan kondusif            |  |
| <b>Observasi Perilaku dan Respon Fisik</b>        |              |              |                |              |              |        |           |               |                                           |  |
| Ekspresi wajah (tegang, gelisah,                  | Wajah tegang | Lebih rileks | Sedikit tegang | Lebih tenang | Wajah rileks | Tenang | Tenang    | Sangat tenang | Ekspresi menunjukkan relaksasi bertahap   |  |

|                                         |                    |              |                   |         |              |               |         |              |                                    |  |
|-----------------------------------------|--------------------|--------------|-------------------|---------|--------------|---------------|---------|--------------|------------------------------------|--|
| tenang)                                 |                    |              |                   |         |              |               |         |              |                                    |  |
| Postur tubuh (kaku, santai)             | Kaku               | Lebih santai | Sedikit kaku      | Santai  | Mulai santai | Santai        | Santai  | Tetap santai | Posisi tubuh nyaman                |  |
| Pernapasan (teratur, cepat, tersengal)  | Cepat, dangkal     | Teratur      | Sedikit cepat     | Teratur | Teratur      | Dalam, tenang | Teratur | Stabil       | Pola napas stabil                  |  |
| Denyut jantung (normal, meningkat)      | Meningkat          | Menurun      | Sedikit meningkat | Normal  | Normal       | Normal        | Normal  | Stabil       | Tanda fisiologis stabil            |  |
| Respons verbal (bicara tenang, gelisah) | Gelisah, terbatata | Lancar       | Tenang            | Lancar  | Tenang       | Rileks        | Lancar  | Tenang       | Komunikasi tenang dan percaya diri |  |

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil observasi pelaksanaan Guided Imagery and Music (GIM) selama dua hari berturut-turut, terlihat peningkatan konsistensi pelaksanaan dan respon positif ibu hamil terhadap intervensi. Pada hari pertama, sebagian besar aspek menunjukkan perubahan dari kondisi cemas menjadi lebih rileks setelah sesi (baik pagi maupun sore). Respon fisiologis seperti pernapasan dan denyut jantung juga menunjukkan perbaikan menuju kestabilan. Pada hari kedua, ibu tampak lebih terbiasa dengan sesi GIM, menunjukkan relaksasi lebih cepat dan mendalam. Ekspresi wajah, postur tubuh, serta pola napas cenderung stabil dan tenang sepanjang sesi. Tidak terdapat gangguan lingkungan yang berarti, dan durasi pelaksanaan sesuai dengan protokol. Secara keseluruhan, pelaksanaan GIM menunjukkan efektivitas dalam membantu relaksasi ibu hamil, dengan indikator perilaku dan fisiologis yang semakin membaik dari hari pertama ke hari kedua.

Hasil studi kasus ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil pra-operasi setelah intervensi *Guided Imagery and Music* (GIM). Temuan ini konsisten dengan bukti yang semakin kuat bahwa intervensi berbasis musik dan teknik relaksasi (termasuk guided imagery) efektif mengurangi kecemasan pada populasi perinatal dan pasien bedah secara umum. Penelitian kasus ini menunjukkan penurunan skor kecemasan PRAQ-R2 dari 30 (kategori sedang) menjadi 23 (kategori ringan) setelah penerapan GIM dua hari berturut-turut (2×/hari, ~20 menit/sesi).

Penurunan bertahap ini konsisten dengan temuan penelitian dan ulasan sistematik terbaru yang menunjukkan bahwa intervensi musik dan teknik relaksasi/visualisasi dapat mengurangi kecemasan perinatal dan kecemasan pra-operasi [25,26]. Beberapa tinjauan sistematik dan uji klinis terbaru melaporkan bahwa musik terapeutik dan intervensi musik-berbasis mampu menurunkan skor kecemasan pra-operatif dan peri-operatif serta memperbaiki indikator fisiologis stres (mis. pernapasan, denyut jantung) yang teramati pada studi ini [27, 28]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Weingarten et al (2021) bahwa intervensi musik (*receptive music therapy*, playlist yang dipilih pasien, atau musik terstandar) cenderung menurunkan skor kecemasan dibandingkan kontrol, termasuk pada wanita yang menjalani persalinan atau operasi sesar terencana [29].

Secara mekanisme, intervention musik dan guided imagery bekerja melalui regulasi afektif dan penurunan fisiologis stres—misalnya pengurangan aktivasi sumbu HPA dan modulasi respons otonom—serta pengalihan kognitif dari fokus kecemasan ke citra-citra yang menenangkan. Literatur meta-analitik menegaskan efek sedang hingga besar musik/terapi musik terhadap outcome stres dan kecemasan, serta menunjukkan bahwa intervensi yang

dipersonalisasi (memperhatikan preferensi pasien dan/atau dilaksanakan oleh terapis musik terlatih) cenderung memberikan efek terbaik. Hal ini selaras dengan protokol GIM di lapangan yang memadukan musik pilihan pasien dan instruksi imajinasi terstruktur [30].

Secara biologis dan psikologis efek terapeutik GIM meliputi aktivasi sistem saraf parasimpatis (relaksasi), penurunan kadar kortisol dan respons stres, serta modulasi sistem limbik yang berkaitan dengan emosi (mis. peningkatan pelepasan dopamin/serotonin yang meningkatkan mood). Selain itu, *guided imagery* mengarahkan perhatian pasien dari ancaman (operasi) ke citra-citra menenangkan sehingga mengurangi ruminasi dan kecemasan afektif. Penjelasan ini didukung oleh studi fisiologis dan tinjauan peran musik dalam konteks perioperatif dan obstetric [31,32].

Hasil observasional dua hari pada kasus ini (penurunan bertahap dari skor PRAQ-R2 dari skor 30 menjadi 23) sejalan dengan temuan RCT dan studi prospektif yang menunjukkan penurunan kecemasan dalam jangka pendek setelah paparan musik (mis. sebelum dan selama tindakan). Beberapa uji acak pada parturien elektif Sectio Caesarea menemukan bahwa *perioperative music listening* mengurangi kecemasan pasca-operatif dan *pain-catastrophizing* tanpa efek samping yang bermakna, serta mendapatkan tingkat kepuasan pasien yang tinggi, mendukung penggunaan musik sebagai intervensi aman dan mudah diterapkan pada konteks obstetric [33].

Meski demikian, literatur juga mencatat heterogenitas dalam desain penelitian (jenis musik, durasi, siapa yang memilih musik, ada/tidaknya terapis), sehingga ukuran efek dan generalisasi bervariasi antar studi. Beberapa studi melaporkan efek sementara yang menurun seiring waktu, sehingga frekuensi dan kontinuitas intervensi menjadi faktor penting. Oleh karena itu, hasil studi kasus ini meskipun menggembirakan, sebaiknya dipandang sebagai bukti awal/pendukung yang membutuhkan replikasi dalam desain kuantitatif (mis. RCT) dengan sampel lebih besar dan follow-up lebih panjang untuk menilai efek jangka menengah dan panjang [28].

Dari sisi praktik keperawatan, GIM menawarkan intervensi non-farmakologis yang murah, aman, dan mudah diintegrasikan ke asuhan pra-operatif, terutama penting pada pasien obstetri di mana pemberian sedatif/psikoaktif dibatasi karena risiko terhadap janin. Implementasi klinis idealnya melibatkan: protokol standar (durasi, waktu pemberian), penyesuaian musik berdasarkan preferensi budaya/individu, pelatihan tenaga kesehatan atau kolaborasi dengan terapis musik, serta evaluasi outcome (skor kecemasan, tanda vital, kepuasan pasien). Hal ini sesuai rekomendasi tinjauan literatur yang menekankan pendekatan individual dan multi-disipliner untuk mengelola perinatal anxiety [34].

## SIMPULAN

Penerapan teknik *Guided Imagery and Music* (GIM) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani operasi Sectio Caesarea. Hasil pengukuran menggunakan instrumen PRAQ-R2 menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan dari kategori sedang (skor 30) menjadi kategori ringan (skor 23) setelah dua hari intervensi GIM. Secara fisiologis, pasien menunjukkan tanda-tanda relaksasi berupa penurunan frekuensi napas dan denyut jantung, sementara secara psikologis tampak lebih tenang, rileks, dan mampu mengontrol emosinya. Terapi GIM juga meningkatkan kesiapan mental pasien dalam menghadapi tindakan operasi serta mendukung penerapan asuhan keperawatan holistik dengan memperhatikan keseimbangan aspek fisik, psikologis, dan emosional. Dengan demikian, GIM dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan efektif untuk mengatasi kecemasan pra-operasi pada ibu hamil, terutama bagi primigravida yang baru pertama kali menghadapi proses persalinan melalui Sectio Caesarea.



## SARAN

Terapi GIM dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam praktik keperawatan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani operasi *Seccio Caesarea*. Penerapan terapi ini hendaknya dilakukan secara terstruktur dengan memperhatikan kondisi psikologis pasien, lingkungan yang tenang, serta pemilihan musik yang sesuai dengan preferensi individu. Pihak rumah sakit diharapkan dapat menyediakan fasilitas pendukung serta memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan agar mampu melaksanakan teknik GIM secara efektif. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih panjang untuk memperkuat hasil temuan ini. Edukasi kepada ibu hamil juga penting dilakukan agar mereka dapat mempraktikkan teknik relaksasi seperti GIM secara mandiri sebagai upaya meningkatkan kesiapan mental dan emosional menjelang persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Salma, B. D. S. D. & Meliati, L. (2023). Pengaruh Relaksasi Guided Imagery And Music (Gim) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 5(2), 78–86.
- [2] Arlym, L. T. & Fauziah, N. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Persiapan Persalinan dan Keterampilan Mengurangi Nyeri Persalinan pada Pasangan Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(1), 257–266.
- [3] Siswanto, A., Susaldi, S., Batu, A. C., Wulandari, F. K., Mistiana, I., Juliska, L. & Resnawati, R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil menjelang Persalinan. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 49–56.
- [4] Putri, V. A., Susanto, A. & Haniyah, S. (2023). Hubungan Waktu Lama Tunggu Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi Di Rsud Dr. Soedirman Kebumen. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(2), 435–444.
- [5] Silalahi, U. A., & Kurnia, H. (2023). Dampak kecemasan pada ibu hamil terhadap preeklamsia dan asfiksia di Kota Tasikmalaya tahun 2021. *Media Informasi*, 19(1), 122–129. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.66>
- [6] Rissa, R. W. H. (2024). Determinan Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien Sectio Caesarea: Literatur Review Determinant Of Preoperative Anxiety In Caesarea Section Patiens. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 15(1), 1–13.
- [7] Sari, W. I. P. E. & Mardalena, I. (2024). *Perubahan Psikofisiologi Ibu Hamil Trimester III*. Penerbit NEM.
- [8] Selamita, S., Afiyanti, Y. & Faridah, I. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 9–18.
- [9] Setiowati, W. (2020). Pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 9(1).
- [10] Zainal, E. & Endah Suryani, T. (2021). *Modul Praktik Asuhan Kebidanan dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer Di Komunitas*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti.
- [11] Mirah, I. G. A. (2020). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD dr. R. Soedjono Selong. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 53–60.

- [12] Defiaroza, D., Fadriyanti, Y. & Yanti, E. (2021). Efektivitas Modifikasi Guided Imagery And Music (Gim) Dengan Intensitas Nyeri Dismenore (Nyeri Haid). *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(2), 37–42.
- [13] Najiha, U. (2024). Literature Review Terapi Musik Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(1).
- [14] Ferdiana, N., Nurliyani, N. & Anggraini, A. (2024). The Effect Of Guided Imagery And Music (Gim) Relaxation On Anxiety Of Pregnant Women Facing Labor In Primigravida Pregnant Womentrimester III. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(8), 823–829.
- [15] Juliano, R., Suryani, R. L. & Suandika, M. (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Musik terhadap Penurunan Cemas Pasien Pra Anastesi Umum. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4). <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.2766>
- [16] Supriyana, D. S., Rahmayanti, Y. N. & Ambarsari, Y. (2021). Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Smart Medical Journal*, 4(1), 1–8.
- [17] Katili, D. N. O., Hiola, F. A. A., Melani, N. A. D., Yunus, Y. & Wulandari, N. (2023). Studi Literatur: Pengaruh Yoga Bersalin Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(7), 915–922.
- [18] Asmara, M. S., Rahayu, H. S. E. & Wijayanti, K. (2020). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *URECOL*, 329–334.
- [19] Syarifah, N. & Asda, P. (2023). Pelayanan Keperawatan Secara Holistik Berhubungan Dengan Kepuasan Pasien Rawat Inap: Holistic Nursing Care Associated With Inpatient Satisfaction. *Gema Kesehatan*, 15, 1–8. <https://doi.org/10.47539/gk.v15i1.330>
- [20] Sukmawaty, M., Sitanggang, Y., Lani, T. & Raziansyah, R. (2023). Implementasi Kombinasi Terapi Musik Mozart dan Terapi Guided Imagery untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Keluarga dengan ODGJ. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2). <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i2.1951>
- [21] Ferdiana, N., Nurliyani, N. & Anggraini, A. (2024). The Effect Of Guided Imagery And Music (Gim) Relaxation On Anxiety Of Pregnant Women Facing Labor In Primigravida Pregnant Womentrimester III. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(8), 823–829.
- [22] Suharnah, H. & Jama, F. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Window of Nursing Journal*, 54–63.
- [23] Lisca, S. M., Hermawati, M. & Ginting, A. S. B. (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Dan Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 36–43.
- [24] Prastika, A. B., Maharani, F., Rifahmi, N. M. & Anis, W. (2023). Pemanfaatan Terapi Musik terhadap Kecemasan Ibu Hamil di Indonesia (Literature Review). *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1124–1128.
- [25] Abera, M., et al. (2024). *Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal mental health and birth outcomes: systematic review and meta-analysis*. PLOS ONE
- [26] Azam, K., Naiersadat, T., Pouran, N., Hamid, N., & Mahshid, B. (2025). The effect of mindfulness group counseling on the anxiety of pregnant women exposed to domestic

- violence: a randomized clinical trial. *BMC psychology*, 13(1), 1076. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03358-9>
- [27] de Witte, M., Pinho, A. da S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2020). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- [28] Goel, S. K., Kim, V., Kearns, J., Sabo, D., Zoeller, L., Conboy, C., Kelm, N., Jackovich, A. E., & Chelly, J. E. (2024). Music-Based Therapy for the Treatment of Perioperative Anxiety and Pain—A Randomized, Prospective Clinical Trial. *Journal of Clinical Medicine*, 13(20), 6139. <https://doi.org/10.3390/jcm13206139>
- [29] Weingarten, S. J., Nulman, I., & Koren, G. (2021). *The effect of music on anxiety in women undergoing cesarean delivery: A systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*, 12, 743719. <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2021.100435>
- [30] Shafqat N, Agrawal A, Pushpalatha K, et al. (September 10, 2024) Effect of Music Therapy on Anxiety in Pregnancy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Cureus* 16(9): e69066. DOI 10.7759/cureus.69066
- [31] Li, G., Yu, L., Yang, Y., Deng, J., Shao, L., & Zeng, C. (2024). *Effects of perioperative music therapy on patients with postoperative pain and anxiety: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 30(1), 45–58. <https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0803>
- [32] Ji, C., Li, J., Nie, Q., & Wang, S. (2024). *Effect of music therapy on anxiety in full-term pregnant women*. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1429999. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1429999>
- [33] Kakde, A., Lim, M. J., Shen, H., et al. (2023). *Effect of music listening on perioperative anxiety, acute pain and pain catastrophizing in women undergoing elective cesarean delivery: a randomized controlled trial*. *BMC Anesthesiology*, 23, 109. <https://doi.org/10.1186/s12871-023-02060-w>
- [34] Silverwood, V. A., Bullock, L., Turner, K., Chew-Graham, C. A., & Kingstone, T. (2022). *The approach to managing perinatal anxiety: A mini-review*. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 1022459. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1022459>