

MANAJEMEN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DENGAN DIAGNOSA PERSALINAN SECTIO CAESAREA

Esme Anggeriyane¹, Anida Maghfirah², Fla Nabila Febiola³, Nur Anisa Andini⁴,
Sabrina Choirunnisa⁵, Elvira Noviyanti⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia
esmeanggeriyane@umbjm.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Masa kehamilan dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga proses kelahiran. Meskipun kehamilan disebut sebagai proses alamiah, namun proses kehamilan dapat disertai dengan kondisi patologis yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin sehingga dapat menimbulkan cemas dan khawatir pada ibu hamil, terlebih pada ibu hamil dengan diagnosa persalinan *sectio caesarea*. Teknik *guided imagery* adalah salah satu intervensi yang baik untuk ibu hamil dalam manajemen kecemasan dengan melakukan relaksasi tarik napas dalam kemudian mengajak diri untuk hadir dalam sugesti positif. Kegiatan ini bertujuan agar ibu hamil dapat mengelola kecemasan dan ketenangan emosional guna meningkatkan keterampilan softskill dan hardskill dalam menghadapi kecemasan menjelang persalinan dengan sasaran kegiatan pada 19 ibu hamil di Desa Tatah Belayung Baru Kabupaten Banjar. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi interaktif, praktik serta evaluasi keterampilan mempraktekkan intervensi *guided imegery*. Penilaian evaluasi keterampilan dengan Standar Operasional Prosedur *guided imagery* dengan 3 kategori; baik, cukup dan kurang berdasarkan format penilaian observer, tahapan praktik serta sikap. Penilaian kegiatan dilakukan oleh fasilitator yang bertugas dan evaluasi akhir peserta berada pada kategori baik (74%).

Kata Kunci: *Guided Imagery*; Ibu Hamil; Manajemen Kecemasan; *Sectio Caesarea*.

Abstract: *The pregnancy period starts from fertilization until the birth process. Even though pregnancy is said to be a natural process, the pregnancy process can be accompanied by pathological conditions that can endanger the health of the mother and fetus, so it can cause anxiety and worry in pregnant women, especially in pregnant women diagnosed with cesarean section delivery. The Guided Imagery technique is a good intervention for pregnant women in managing anxiety by relaxing, taking deep breaths and then inviting yourself to be present with good suggestions. This activity aims to provide training in anxiety management techniques for pregnant women with the target of the activity being to refer to 19 pregnant women in Tatah Belayung Baru Village, Banjar Regency. The methods used are lectures, interactive discussions, practice, and evaluation of guided imagery intervention skills. The skills evaluation assessment is divided into 3 categories; good, sufficient, and poor based on the observer assessment form, practice stages, and attitudes. The assessment of this activity was assisted by the facilitator and in the final evaluation most of the assessment categories were good (74%).*

Keywords: *Guided Imagery*; *Pregnant Mother*; *Anxiety Management*; *Sectio Caesarea*.



Article History:

Received: 18-11-2024

Revised : 07-01-2025

Accepted: 08-01-2025

Online : 01-02-2025



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Masa kehamilan dinyatakan dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga proses kelahiran atau keluarnya bayi (Annisya et al., 2024). Jangka proses kehamilan terjadi selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) yang dihitung dari menstruasi terakhir di hari pertama. Meskipun kehamilan biasa disebut sebagai proses alamiah, namun keadaan atau proses kehamilan ini dapat disertai dengan kondisi patologis yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan juga janin, sehingga dapat menimbulkan rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil (Aisyah & Prafitri, 2024). Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2010, sekitar 8-10% ibu hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan yang signifikan dan meningkat menjadi 13% menjelang proses persalinan (Sari et al., 2023). Menurut data Kemenkes RI pada tahun 2020 angka kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 107.000.000 (28,7%) dan terlihat signifikan menjelang proses persalinan (Muslihatun & Estri, 2022). Proses persalinan *sectio caesarea* yang menjadi suatu kondisi kecemasan bagi ibu hamil yang kemudian berisiko tinggi sesuai dengan data dari Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan kehamilan dengan risiko tinggi di Kalimantan Selatan pada tahun 2018 sebanyak 1.965 jiwa (Mariesa et al., 2023).

Kecemasan sendiri merupakan suatu keadaan ataupun kondisi emosional dan pengalaman subjektif yang dialami seseorang (Hanik et al., 2024). Keadaan emosi ini juga disebut sebagai pengalaman individu yang bersifat subjektif karena biasanya penyebab utamanya tidak dapat diketahui dan dimengerti secara pasti (Yolanda et al., 2024). Rasa cemas juga merupakan rasa dari suatu emosi yang lazim atau berhak untuk dirasakan setiap manusia (Ajuan et al., 2022). Perasaan cemas juga merupakan respon alami dan tidak dibuat-buat terhadap suatu ancaman yang mengingatkan secara naluri bahwa akan ada bahaya yang mengancam dan kemungkinan seseorang kehilangan kendali atas hal yang akan dihadapi (Wulandari & Nurachmah, 2022). Kecemasan yang berlebihan selama kehamilan dapat memberikan dampak negatif bagi ibu dan janin. Beberapa dampak yang mungkin terjadi diantaranya meningkatkan tingginya angka risiko persalinan dengan prematur, berat badan bayi lahir rendah, gangguan perkembangan janin dan kematian janin. Selain itu, kecemasan juga dapat menyebabkan stres berkepanjangan pada ibu hamil yang dapat memicu masalah kesehatan lainnya seperti *hipertensi*, *diabetes gestasional* dan depresi pasca melahirkan (Puspitasari & Wahyuntari, 2020).

Manajemen kecemasan yang tepat diperlukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil. Salah satu solusi yang dapat ditawarkan adalah melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan manajemen kecemasan. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang kecemasan selama kehamilan dan dampaknya. Sedangkan pelatihan manajemen kecemasan bertujuan untuk memberikan keterampilan kepada ibu hamil dalam mengelola kecemasan misalnya

dengan teknik relaksasi, visualisasi, meditasi (Gusti et al., 2020). Kegiatan ini diharapkan agar ibu hamil di Desa Tatah Belayung Baru, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan dapat mengevaluasi keterampilan yang memadai dalam mengelola kecemasan selama kehamilan sehingga proses kehamilan dan persalinan mampu terlaksana dengan lebih baik dan terhindar dari dampak negatif akibat kecemasan yang berlebihan.

Berdasarkan *survey* awal yang tim pengabdian lakukan di Desa Tatah Belayung Baru pada bulan Maret 2024 terdapat 2 dari 5 orang ibu hamil dengan diagnosa persalinan *sectio caesarea* mengalami gangguan kecemasan yang dinyatakan langsung oleh Bidan Desa setempat. Kurangnya pengetahuan, informasi serta edukasi membuat mereka takut dan cemas mengenai tindakan apa yang akan dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang prosedur persalinan *sectio caesarea*, sekaligus membekali dengan keterampilan manajemen kecemasan seperti teknik relaksasi, visualisasi, dan meditasi. Berdasarkan latar belakang tersebut tim pengabdian dan mitra merasa perlu diadakannya Pemberian Edukasi dengan judul “Manajemen Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Diagnosa Persalinan *Sectio Caesarea* di Desa Tatah Belayung Baru”.

B. METODE PELAKSANAAN

Pada hari Kamis, 13 Juni 2024, kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan di Desa Tatah Belayung Baru, Kecamatan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar. Kegiatan berlangsung selama kisaran waktu kurang lebih satu setengah jam, dimulai dari pukul 09.30-11.00 WITA. Target peserta adalah sekelompok ibu hamil yang berjumlah 19 orang. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi penyuluhan untuk memberikan informasi tentang manajemen kecemasan, diskusi interaktif untuk memperdalam pemahaman peserta dan praktik *guided imagery* guna melatih keterampilan teknik relaksasi, visualisasi, meditasi. Selain itu, diskusi tanya jawab, evaluasi serta observasi digunakan untuk menilai efektivitas jalannya kegiatan. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

1. Pra Persiapan

Pada tahapan pra persiapan, tim pengabdian mengurus surat izin ke Mitra Pengabdian masyarakat yaitu Kepala Desa serta Bidan Desa Tatah Belayung Baru untuk meminta izin tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut, selanjutnya tim pengabdian juga melakukan penggalan informasi kepada Bidan Desa setempat untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai permasalahan dan kebutuhan mitra melalui observasi lapangan serta wawancara.

2. Persiapan

Pada tahapan persiapan awal, kelompok pengabdian mendapatkan izin dari Kepala Desa Tatah Belayung Baru sebagai mitra program pengabdian masyarakat. Kepala Desa juga mengkoordinasikan dengan Bidan Desa untuk memperoleh informasi lebih mendalam tentang tantangan dan kebutuhan masyarakat setempat melalui pengamatan lapangan dan wawancara. Selanjutnya, tim pengabdi menganalisis temuan dari wawancara dan observasi untuk menentukan fokus tema pengabdian sehingga ditemukanlah tema yang dipilih yaitu "Manajemen Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Diagnosa Persalinan *Sectio Caesarea* di Desa Tatah Belayung Baru". Tim pengabdi melakukan kajian literatur, mempersiapkan diri, menyusun materi presentasi serta mengatur logistik seperti peralatan, bahan, lokasi dan peserta yang ditargetkan.

3. Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan registrasi peserta melalui pengisian daftar hadir dan melakukan penilaian awal terhadap pemahaman ibu hamil mengenai tujuan spesifik program. Tim pengabdi menyampaikan materi tentang manajemen kecemasan menggunakan metode ceramah yang dilengkapi dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab. Sebagai penutup, para ibu hamil diajak untuk mempraktikkan teknik relaksasi sebagai bagian dari strategi pengelolaan kecemasan. Seluruh rangkaian kegiatan ini dipandu oleh anggota tim pengabdi dengan masing-masing peran.

4. Evaluasi

Penilaian efektivitas program dilakukan melalui observasi Standar Operasional Prosedur (SOP) *guided imagery*. Observasi digunakan untuk menilai respon peserta selama praktik *guided imagery*. Penilaian kemampuan dilakukan dengan sistem kategori berdasarkan skor total, berdasarkan beberapa kriteria meliputi penguasaan teknik manajemen kecemasan, ketepatan dalam menerapkan tahapan manajemen kecemasan serta perubahan sikap peserta.

5. Penutupan

Acara diakhiri dengan sesi praktik teknik manajemen kecemasan, mengaplikasikan materi yang telah dibahas sebelumnya. Setiap ibu hamil dinilai oleh fasilitator berdasarkan kemampuannya dalam menjalankan tahapan manajemen kecemasan dan diobservasi oleh observer dari tim pengabdi. Sebagai penutup, tim pengabdi juga memberikan cinderamata kepada para peserta kegiatan sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi mereka juga kepada mitra sebagai kenang-kenangan dan wujud apresiasi penghargaan serta ucapan terima kasih atas dukungan yang diberikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pra Persiapan

Kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang perempuan. Namun, terkadang dalam proses tersebut dapat terjadi komplikasi yang mengharuskan dilakukannya persalinan secara *sectio caesarea*. Kondisi ini seringkali menimbulkan kecemasan pada ibu hamil, terutama tentunya bagi ibu hamil yang belum pernah memiliki riwayat persalinan *sectio caesarea* (Puspitasari & Wahyuntari, 2020). Kecemasan yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif, baik bagi ibu maupun janin yang dikandungnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya manajemen kecemasan yang tepat untuk membantu ibu hamil mengatasi kecemasan tersebut. Kelas Ibu Hamil di Desa Tatah Belayung Baru dipilih tim pengabdian untuk dijadikan mitra dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat bertajuk Promosi Kesehatan dikarenakan hasil *survey* oleh tim pengabdian sejalan dengan visi misi dan tujuan pada kesehatan ibu hamil. *Survey* pertama tim pengabdian didapatkan berjumlah 19 orang ibu hamil mengalami kecemasan serta kekhawatiran mengenai proses persalinan yang akan dilalui.



Gambar 1. Kondisi Tempat Kelas Ibu Hamil
Desa Tatah Belayung Baru

2. Persiapan

Kehamilan dimulai saat terjadi pembuahan dan berakhir dengan kelahiran bayi. Proses ini berlangsung sekitar 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir. Meskipun kehamilan sering dianggap sebagai proses alami, ada kemungkinan terjadi komplikasi yang dapat mengancam kesehatan ibu dan janin. Situasi ini seringkali memicu kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil (Amelia K & Cholifah, 2019). Kegiatan manajemen kecemasan menggunakan teknik *guided imagery*, beberapa peralatan dan bahan diperlukan antara lain: presentasi *power point* berisi materi tentang teknik *guided imagery*, laptop, LCD/proyektor, pointer, mikrofon, pengeras suara, kamera, lembar observasi dan formulir evaluasi keterampilan. Pelaksanaan kegiatan ini mempertimbangkan berbagai aspek termasuk prosedur, media dan metode yang digunakan serta pembagian tugas dalam tim pengabdian serta tahapan pelaksanaan kegiatan.

3. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk ibu hamil dimulai dengan penuh semangat. Para peserta 19 ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebih mulai berdatangan dan mengisi daftar hadir. Suasana ruangan perlahan menjadi hidup dengan obrolan ringan dan senyuman ramah. Tepat pukul 09.30 wita, tim pengabdian yang bertugas sebagai moderator sekaligus MC, membuka acara dengan hangat. Penggunaan suara yang menenangkan saat memaparkan maksud dan tujuan kegiatan, serta menetapkan kontrak waktu. Temuan didapatkan sebagian besar peserta belum *familiar* dengan teknik-teknik intervensi untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi dengan ceramah.

Setelah sesi pemaparan materi dilanjutkan dengan pengaplikasian praktik *guided imagery*. Tim pengabdian mulai memperkenalkan teknik *guided imagery*. Para ibu hamil diajak untuk mencoba teknik ini langsung di tempat. Selama kegiatan berlangsung, fasilitator dengan sigap membantu dan memastikan setiap peserta dapat mengikuti instruksi dengan baik dan nyaman. Observer dengan cermat mengamati dan mencatat respon para peserta, memastikan efektivitas kegiatan. Beberapa peserta diberikan kesempatan untuk membagikan pengalaman mereka setelah mencoba teknik *guided imagery*. Hasil yang dirasakan diungkapkan adanya rasa lega dan lebih tenang. Materi diberikan kepada peserta dengan metode ceramah dengan cakupan materi meliputi definisi proses kehamilan, proses persalinan, konsep kecemasan, manajemen kecemasan dan aplikasi teknik *guided imagery*. Indikator cakupan aplikasi teknik *guided imagery* sesuai dengan SOP ditayangkan sebagai acuan arahan dan intervensi yang dilanjutkan dengan diskusi interaktif, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Cuplikan Video *Roleplay* Teknik *Guided Imagery*

<https://drive.google.com/file/d/1xMwx5dPcg2FhtfhbjsoO1ijJ6YHNyCJ/view?usp=sharing>

Antusiasme peserta semakin meningkat saat tim pengabdian mulai mendemonstrasikan teknik *guided imagery* melalui sebuah video *roleplay* yang menarik. Tim pengabdian membimbing para ibu hamil untuk mencoba teknik *guided imagery* secara langsung setelah menyaksikan video. Tim pengabdian memberikan tantangan kepada para peserta untuk mencoba teknik tersebut secara mandiri. Meskipun awalnya terlihat ragu, para ibu hamil dengan mulai berani mempraktikkan apa yang baru saja mereka pelajari.

Tim pengabdian dengan teliti menjelaskan tahapan-tahapan *guided imagery* yang dapat dilakukan secara mandiri. Seluruh proses ini dirancang sederhana mungkin dengan penekanan pada komunikasi yang jelas dan penggunaan bahasa sehari-hari. Tujuannya jelas agar para ibu hamil dapat dengan mudah mengingat dan mempraktikkan teknik ini kapan pun mereka membutuhkannya.

4. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat memasuki tahap penutupan pada jam 11.00 wita. Fasilitator, mulai melakukan evaluasi masing-masing ibu. Suasana berubah menjadi lebih interaktif dengan percakapan dua arah antara fasilitator dan peserta. Para ibu, mendapatkan *feedback* dari evaluasi yang diberikan. Evaluasi ini bukanlah sekadar formalitas, tim pengabdian telah merancang sistem penilaian yang komprehensif, membagi hasil evaluasi menjadi tiga kategori berdasarkan total skor. Keterampilan peserta dinilai sebagai "kurang" jika skornya antara 1-9, "cukup" untuk skor 10-18, dan "baik" untuk skor 19-27. Setiap angka ini mewakili tingkat penguasaan peserta terhadap teknik *guided imagery* yang telah diajarkan. Setelah mempraktikkan teknik tersebut, fasilitator memberikan umpan balik yang mendalam terkait tahapan-tahapan yang masih perlu ditingkatkan. Hasil evaluasi kegiatan tersaji dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Praktik *Guided Imagery* Ibu Hamil

No.	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Baik	14	74
2	Cukup	5	26
3	Kurang	0	0
	Total	19	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan temuan sebagian besar peserta mampu melakukan aplikasi *guided imagery* dan tergolong pada capaian kategori baik dengan jumlah 14 Orang (78%) dan kategori cukup 4 orang (22%). Evaluasi pada tahapan pengabdian masyarakat ini tim pengabdian ukur capaian kegiatan dengan mengukur kemampuan masing-masing peserta, sehingga kemampuan serta harapan akan tujuan pelatihan tidak hanya mengacu pada individu yang hanya berada pada level "tahu" tetapi juga dapat ibu lanjutkan dengan "mengaplikasikan" secara berkelanjutan pada dirinya sendiri guna memperlancar saat persalinan normal maupun caesar.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Penilaian efektivitas program didapatkan pada kategori baik dengan jumlah 14 orang (74%). Pendekatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan secara mandiri dan berkelanjutan. Tujuan akhirnya adalah mempersiapkan proses persalinan dengan lebih baik untuk ibu dan bayinya. Untuk mendukung pemahaman dan pengaplikasian *guided imagery* pada ibu hamil, dibutuhkan keterlibatan pasangan atau keluarga dalam kegiatan promosi kesehatan sehingga ibu siap dalam menghadapi persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dan mitra kegiatan yaitu Puskesmas Kertak Hanyar pada Kelas Ibu Hamil Desa Tatah Belayung Baru, Kecamatan Kertak Hanyar, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan beserta seluruh Bidan Desa dan Kader Desa yang telah memberikan kesempatan waktu dan tempat kepada tim pengabdian untuk dapat melakukan suatu langkah kebaikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adhi, I. G. A. M., Zarkasyi, T. G., Wijaya, A., & Santosa, I. M. (2020). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD dr. R. Soedjono Selong*.
- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). Pemberdayaan Kader Dalam Deteksi dan Reduksi Kecemasan Ibu Hamil. *Journal of Community Development*, 5, 67–76. <https://doi.org/10.47134/comdev.v5i1.196>
- Ajuan, O., Maria, L., & Susanti, N. (2022). Metode Literature Review: Keefektifan Pemberian Terapi Guided Imagery Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia. In *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL* (Vol. 4, Issue 1). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Amelia, P., & Cholifah. (2019). *Konsep Dasar Persalinan*.
- Anggeriyane, E., Puteri, M. D., Jazuli, A., & Maghfirah, A. (2023). Pelatihan Keterampilan Hypnoparenting Ibu Dalam Membentuk Karakter Anak Pada Era Digital. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3011. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15428>
- Annisya, N., Erika, & Dewi, Y. I. (2024). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Journal Of Social Science Research*, 4(5), 9883–9899.
- Fazdria, & Harahap, M. S. (2014). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014*.
- Hanik, A. U., Wibisono, A. Y. G., & Faridah, I. (2024). Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Yatsi Madani Tahun 2024. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 156–162. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.815>
- Mariesa, S., Dona, S., & Oktaviannoor, H. (2023). *Kualitas Hidup Ibu Hamil Dengan Risiko Tinggi Di Puskesmas Pekauman*.
- Muslihatun, S., & Estri, B. A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Sikap Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Era Pandemi Di Puskesmas Jumo

- Temanggung. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 124–131.
<https://doi.org/10.36419/jki.v14i1.768>
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*.
- Sari, N. L. P. M. R., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 36.
- Wulandari, F., & Nurachmah, E. (2022). Efektivitas Intervensi Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Kecemasan dan Pasien Paliatif. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 3(3), 106–111.
<https://doi.org/10.47065/jharma.v3i3.2851>
- Yolanda, R., Rosyida, R. W., & Widodo. (2024). Metode Guided Imagery Sebagai Terapi Non-Farmakologi Dalam Menurunkan Kecemasan Penderita Kanker. In *Profesional Health Journal* (Vol. 5, Issue 2).
<https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Zuwariah, N., Masrurroh, N., Anggraini, F. D., & Rusdi, W. E. M. (2023). Pemberdayaan Kader Dalam Terapi Murottal Al-Qur'an Sebagai Implementasi Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3414–3417.
<https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6487>