

## GUIDED IMAGERY PADA ANAK USIA REMAJA DI DEPOK, SLEMAN

GUIDED IMAGERY FOR ADOLESCENT IN DEPOK, SLEMAN

Yuli Ernawati<sup>1</sup>, Ika Mustika Dewi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKES Wira Husada Yogyakarta; Glendongan, Tambakbayan, Caturtunggal, Depok,  
Sleman, Yogyakarta, (0274) 485110

<sup>2</sup>Universitas Alma Ata Yogyakarta; Jl Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, Kasihan, Bantul,  
Yogyakarta, (0274) 4342288  
e-mail: \*(yuliernawati80@gmail.com/081392060200)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Remaja merupakan masa dimana anak mengalami perubahan dari anak-anak menuju dewasa. Dalam rentang perkembangan anak usia remaja rentan dengan periode kritis yang perlu diantisipasi. Isu perkembangan anak usia remaja antara lain perilaku berisiko yang dapat dimunculkan dalam performa akademik yang kurang baik, keterlibatan dalam peer group yang tidak positif, serta kenakalan remaja. Kondisi pandemic covid-19 merupakan kondisi yang mempengaruhi seluruh tahap pertumbuhan dan perkembangan (tumbang), terutama remaja dimana remaja dituntut untuk mampu beradaptasi belajar dari rumah dan manipulasi aktivitas. Hal tersebut rentan membuat stress pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan terapi modalitas remaja sebagai empowerment adaptasi kebiasaan baru, salah satunya dengan guided imagery. Metode yang digunakan berupa pendidikan kesehatan dengan ceramah. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan guided imagery pada 9 anak usia remaja di Kampung Nologaten didapatkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang guided imagery. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan anak tentang guided imagery dapat menjadi alternatif relaksasi mengurangi stress pada remaja, sehingga diharapkan kedepannya dapat meningkatkan kualitas hidup remaja

**Kata kunci:** *guided imagery, remaja*

**Abstract:** *Adolescence is a time when children experience changes from children to adults. In the range of development, adolescents are vulnerable to critical periods that need to be anticipated. The developmental issues of adolescent children include risky behavior that can arise in poor academic performance, involvement in non-positive peer groups, and juvenile delinquency. The Covid-19 pandemic condition is a condition that affects all stages of falling, especially teenagers where teenagers are required to be able to adapt to learning from home and manipulating activities. This is prone to create stress in adolescents. This community service activity aims to improve adolescent modality therapy skills as an adaptation of new habits empowerment, one of which is guided imagery. The method used is in the form of health education with lectures. After conducting guided imagery health education on 9 teenage children in Nologaten Village, it was found that there was an increase in adolescent knowledge about guided imagery. It is hoped that by increasing children's knowledge about guided imagery it can be an alternative relaxation to reduce stress in adolescents, so that in the future it is hoped that in the future it can improve the quality of life of adolescents*

**Keywords:** *adolescent, guided imagery*

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera baik fisik, mental, emosi, psikologis, social, spiritual, dan tidak hanya sebuah kondisi yang bebas dari rasa sakit. Kesehatan bukanlah sesuatu yang terjadi tiba-tiba, kesehatan adalah sebuah proses seseorang dalam mencapai keseimbangan. Kesehatan merupakan sebuah proses dinamis, yang tidak lepas dari persepsi orang itu sendiri terhadap konsep sehat. Kesejahteraan merupakan level optimal fungsi seseorang. Dossey dan Guzzetta (2008) dalam (Delaune & Ladner, 2011) menggambarkan kesehatan sebagai prinsip utama harmoni dan adanya keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan spirit.

Kesejahteraan dan kesehatan karena dinamis, juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain keyakinan, sikap, perilaku gaya hidup, perasaan. Dalam model promosi kesehatan, setiap orang dapat mengidentifikasi manfaat dalam aktivitas perawatan diri serta memiliki persepsi positif tentang status kesehatannya sendiri. Menurut model keyakinan sehat, harapan mengarahkan perilaku yang mengarah pada pemenuhan harapan. Nilai-nilai kelompok memberikan pengaruh pada keyakinan tentang kesehatan. Keyakinan dapat

berubah saat seseorang tumbuh dan berkembang.

*Guided imagery* didefinisikan sebagai intervensi pikiran dan tubuh manusia menggunakan kekuatan imajinasi untuk mendapatkan affect fisik, emosional maupun spiritual (Snyder & Lindquist, 2002). *Guided imagery* dikategorikan dalam terapi *mind-body medicine* dengan mengkombinasikan bimbingan imajinasi dengan meditasi pikiran sebagai *cross-modal adaptation* (Bedford, 2012). Imajinasi merupakan representasi mental individu dalam tahap relaksasi. Imajinasi dapat dilakukan dengan berbagai indra antara lain visual, auditor, olfaktori maupun taktil.

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa *guided imagery* meningkatkan mood positif dan menurunkan mood negatif individu secara signifikan dan level kortisol yang diukur menggunakan saliva test juga menunjukkan penurunan yang signifikan (Watanabe, et al., 2006).

*Guided imagery* adalah proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra meliputi sentuhan,

penciuman, penglihatan, dan pendengaran (Potter & Perry, 2005). Terapi *guided imagery* adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan atau mengimajinasikan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan (Kaplan & Sadock, 2010).

Anak usia remaja merupakan bagian tahapan tumbuh kembang dalam rentang usia anak. Anak usia remaja merupakan sebuah tahapan usia anak. Karakteristik anak usia remaja menurut beberapa referensi, menyatakan bahwa anak remaja sudah mampu berpikir secara abstrak, mempunyai tanggung jawab pribadi secara lebih matang.

Dalam rentang perkembangan anak usia remaja, bukanlah sebuah tahapan yang selalu sejahtera. Setiap tahapan usia ada periode-periode kritis yang perlu diantisipasi. Isu perkembangan anak usia remaja antara lain perilaku berisiko, yang bisa dimunculkan dalam bentuk performan akademik yang kurang baik, keterlibatan dalam gang/peer group yang tidak positif, serta perilaku-perilaku berisiko lainnya.

Kondisi pandemi covid-19 adalah sebuah kondisi yang mempunyai implikasi pada semua tahapan tumbuh kembang anak, termasuk usia remaja. Anak usia remaja

dituntut mampu beradaptasi untuk bisa belajar dari rumah selama masa tanggap darurat ini. Hal ini berlangsung dari sejak maret 2020–sekarang. Kesempatan anak untuk beraktivitas juga perlu dimanipulasi dengan kondisi saat ini, dengan mengadaptasi kebiasaan baru di masa pandemic, semuanya dilakukan dalam rangka pencapaian derajat kesehatan yang optimal.

Hasil studi pendahuluan di salah satu kampung budaya di Depok ada beberapa kelompok karawitan, termasuk kelompok usia remaja, sebagai salah satu kelompok sanggar seni. Adanya kelompok ini dimungkinkan bisa sebagai sarana untuk melakukan promosi kesehatan dalamantisipasi masa pandemic yang berpotensi memunculkan stressor dengan berbagai modalitas terapi komplementer, antara lain *guided imagery*. Selama ini anak usia remaja belum pernah mendapatkan ketrampilan terkait modalitas tersebut, disisi lain modalitas ini bisa sebagai salah satu *empowerment* untuk adaptasi kebiasaan baru di masa pandemic ini, yang bisa dilakukan oleh setiap anak usia remaja di lain kesempatan saat membutuhkan, meskipun untuk sekedar memberikan

energi baru dalam kesehariannya, ditengah belajar dari rumah saat ini.

Berdasarkan latar belakang di atas pengabdian tertarik melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa *guided imagery* pada anak usia remaja di Depok, Sleman, Yogyakarta.

## METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah. Metode ceramah dipilih karena merupakan metode yang mudah untuk dipahami oleh peserta yang merupakan anak usia remaja. Sasaran pendidikan kesehatan pada kegiatan ini adalah anak usia remaja yang tinggal di Depok, Sleman, Yogyakarta. Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu Sanggar Seni pada tanggal 5 Januari 2022. Tahapan kegiatan dimulai dengan pembukaan, pretest, pemberian materi, dan posttest. Evaluasi yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner yang disusun tentang pengetahuan *guided imagery* meliputi definisi, tahapan, dan tujuan *guided imagery*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelompok karawitan ini adalah salah satu sanggar senin kelompok karawitan

yang ada di Depok Sleman. Pada saat pengabdian masyarakat, anak-anak cukup antusias. Pengabdian melakukan pengabdian masyarakat dengan metode ceramah serta diskusi.

Tabel 1. Rata-rata hasil *pre* dan *post*-test pengetahuan audien tentang *guided imagery*

	Pre-test	Post-test
Rata-rata pengetahuan <i>guided imagery</i>	1	3

Hasil pengetahuan tentang *guided imagery* pada peserta baik pre maupun post ada peningkatan 1,5 dengan kegiatan ceramah tentang *guided imagery*. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, ada peningkatan jumlah rata-rata jawaban responden, dengan empat soal yang diberikan. Pada *pretest*, rata-rata jumlah jawaban adalah satu (36,11%); sementara pada saat *posttest* rata-rata jumlah jawaban adalah tiga (72,22%); sehingga terjadi peningkatan pengetahuan tentang *guided imagery* dengan kegiatan pengabdian ini rata-rata 2 (36,11%). Hal sesuai dengan penelitian sebelumnya, ceramah dapat meningkatkan pengetahuan (Bangun, dkk, 2010; Purba & Syarifah, 2019). Pengabdian meyakini bahwa metode ceramah masih mampu membantu responden untuk

meningkatkan pengetahuan yang sifatnya *recall*/mengingat, sementara untuk pengetahuan yang sifatnya pengetahuan procedural kurang dapat dicapai jika hanya dengan ceramah, perlu demonstrasi secara adekuat kepada responden. Dalam pengabdian ini, instrument evaluasi pre test maupun post test yang digunakan ada 4 pertanyaan yang terkait pengetahuan responden tentang *guided imagery*. Pertanyaan yang memuat pengetahuan *recall*/mengingat dalam pengabdian ini adalah tentang definisi serta manfaat *guided imagery*; sementara pertanyaan yang sifatnya pengetahuan procedural adalah menanyakan tentang tahapan atau urutan melakukan *guided imagery*. Dari kegiatan pengabdian ini, pengabdian memberikan kesimpulan bahwa pengetahuan responden tentang procedural masih perlu ditingkatkan, karena responden menjawab belum adekuat saat post test maupun pre test dengan strategi atau metode pengabdian yang sesuai dengan yang ingin dicapai, dalam hal ini adalah pengetahuan tentang bagaimana kegiatan *guided imagery* itu dilakukan oleh responden secara mandiri.

Jawaban yang sebagian besar dijawab benar oleh responden baik pre maupun post tes adalah pertanyaan nomor satu yaitu

tentang tujuan *guided imagery*. Pertanyaan ini merupakan sebuah pertanyaan yang sifatnya umum, dimana dengan informasi yang cukup terbuka, responden mampu meyakini bahwa tujuan *guided imagery* adalah menurunkan kecemasan, stress, memberikan ketenangan/relaksasi. Menurut (Snyder & Lindquist, 2002); (Bedford, 2012); serta (Kaplan & Sadock, 2010) bahwa *guided imagery* adalah salah satu aktivitas yang bisa memberikan kenyamanan/relaksasi.

Jumlah jawaban audien tertinggi pada saat *posttest* adalah empat sementara saat *pretest* adalah tiga; dimana jumlah maksimal jawaban adalah empat. Dari hasil analisis item didapatkan satu soal yang belum banyak diketahui oleh responden yakni soal yang menanyakan tentang tahapan terakhir *guided imagery* yaitu memulai “perjalanan/imaginasi”. Hampir sebagian besar responden mengetahui bahwa tahapan terakhir *guided imagery* adalah mengambil napas dalam baik *pretest* maupun *posttest*. Hal ini cukup bisa dipahami oleh pengabdian, karena merupakan bagian pertanyaan yang sifatnya pengetahuan procedural, dimana pengetahuan tentang procedural tidak cukup hanya didekati dengan metode ceramah,

tapi perlu kegiatan demonstrasi secara adekuat, apalagi sebagian responden adalah masih berusia remaja, dan belum pernah berinteraksi dengan istilah *guided imagery* sebelumnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyah dan Yulinda, 2018 bahwa ceramah dapat membantu peningkatan pengetahuan. Hasil ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Sustiyono (2021), menyampaikan bahwa ada perbedaan signifikan penggunaan ceramah dan video dalam merubah pengetahuan responden, dimana ceramah lebih rendah perubahan pengetahuannya daripada dengan video.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pendidikan kesehatan tentang *guided imagery* untuk meningkatkan pengetahuan anak usia remaja, didapatkan skor rata-rata pengetahuan meningkat. Kedepannya, peserta kelompok karawitan anak di sanggar seni bisa menjadikan *guided imagery* sebagai salah satu alternatif kegiatan relaksasi yang mudah dan murah dilakukan

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh jajaran Pimpinan STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah mendukung kegiatan baik secara moral maupun material. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada pembina serta peserta kegiatan yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andarii, S., Wilujeng, C.S Dan Hartono, N.P. (2015). Pendidikan Gizi Tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat Antara Metode Ceramah Dan Metode Komik. *Indonesian Journal Of Human Nutrisi, Vol. 2 No. 2 (2015)*
- Bangun, E.H., Rochadi, R.K & Abidin, A. (2010). Efektifitas metode ceramah terhadap pengetahuan dan sikap terhadap pengetahuan dan sikap terhadap keluarga dalam penanganan TB Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/34304>
- Bedford, S. (2012). Formative Peer and Self Feedback as A Catalyst for Change. *Journal of Chemistry Education Research and Practice 9 (1)*, 80-92.
- Delaune, S. C., & Ladner, P. K. (2011). *Fundamentals of Nursing:*

- Standards and Practice. Fourth Edition.* USA: Delmar, Cengage Learning.
- Fitriyah, N Dan Yulinda, A. (2018). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sadari Di Smkn 5 Surabaya. *Jurnal Promkes Vol. 6 No. 2 Desember 2018 : 116 – 128*
- Kaplan, & Sadock. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Klinis.* Tangerang: Bina Rupa Asara Publisher.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan.* Jakarta: EGC.
- Purba, H. R & Syarifah. (2019). Pengaruh Metode Ceramah Menggunakan Vidio dan Diskusi Kelompok terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri mengenai Sadari di
- MAN Karo.  
<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/26340>
- Snyder, M., & Lindquist, R. (2002). *Complementary/alternative therapies in nursing, (4th ed).* New York: Springer Publishing Company.
- Watanabe, E., Fukuda, S., Hara, H., Maeda, Y., Ohira, H., & Shirakawa, T. (2006). Differences in relaxation by means of guided imagery in a healthy community sample. *Alternative Therapy and Health Medicine*, 60-66.