

## **Pengaruh Kombinasi Mindfulness Breathing And Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Emosi Negatif Pada Ibu Post Sectio Caesarea**

**Tetty Junita Purba<sup>1</sup>, Peny Ariani<sup>2</sup>, Sumihar Pasaribu<sup>3</sup>, Friska Ernita Sitorus<sup>4</sup>, Alprindo Sembiring<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, Deli Serdang, Indonesia

[tettyjunitapurba@gmail.com](mailto:tettyjunitapurba@gmail.com), (1) [penyariani@gmail.com](mailto:penyariani@gmail.com), (2) [friskasitorus87@gmail.com](mailto:friskasitorus87@gmail.com), (3)  
[alprindosembiring84@gmail.com](mailto:alprindosembiring84@gmail.com) (5)

corresponding author: [friskasitorus87@gmail.com](mailto:friskasitorus87@gmail.com) (4)

### **ABSTRAK**

Abstrak- Sectio caesarea merupakan prosedur bedah mayor yang sering menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan dan emosi negatif pada ibu postpartum. Kondisi ini dapat mengganggu pemulihan, menghambat ikatan ibu dan bayi, serta meningkatkan risiko depresi postpartum. Intervensi non-farmakologis seperti mindfulness breathing dan guided imagery dipandang efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi, namun penelitian mengenai kombinasi keduanya masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi mindfulness breathing dan guided imagery terhadap penurunan kecemasan dan emosi negatif pada ibu post-sectio caesarea. Penelitian menggunakan desain pre-post test without control group dengan jumlah responden sebanyak 49 orang ibu post-sectio caesarea yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner Hospital Anxiety and Depression Scale-Anxiety (HADS-A) untuk mengukur kecemasan dan Positive and Negative Affect Schedule-Negative Affect (PANAS-NA) untuk mengukur emosi negatif. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji paired t-test. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 11,18 (SD = 3,68) menjadi 6,90 (SD = 4,34), sedangkan rata-rata skor emosi negatif menurun dari 29,96 (SD = 5,55) menjadi 23,73 (SD = 5,88). Uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada kecemasan ( $t(48) = 7,95$ ;  $p < 0,001$ ) dan emosi negatif ( $t(48) = 8,42$ ;  $p < 0,001$ ). Kombinasi mindfulness breathing dan guided imagery terbukti efektif menurunkan kecemasan dan emosi negatif pada ibu post-sectio caesarea. Intervensi ini sederhana, mudah diterapkan, minim efek samping, dan dapat diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan maternitas sebagai upaya mendukung pemulihan psikologis ibu postpartum.

**Kata kunci:** pernapasan mindfulness, imajinasi terbimbing, kecemasan, emosi negatif, operasi caesar

### **Abstract**

Abstract-Caesarean section is a major surgical procedure frequently associated with psychological impacts, particularly anxiety and negative emotions in postpartum mothers. These conditions may hinder recovery, disrupt maternal-infant bonding, and increase the risk of postpartum depression. Non-pharmacological interventions such as mindfulness breathing and guided imagery have been shown to reduce anxiety and improve emotional regulation; however, evidence on their combined effect remains limited. This study aimed to analyze the effect of combining mindfulness breathing and guided imagery on reducing anxiety and negative emotions among post-caesarean section mothers. This research employed a pre-post test design without a control group involving 49 post-caesarean section mothers selected through purposive sampling. Data were collected using the Hospital Anxiety and Depression Scale-Anxiety (HADS-A) to measure anxiety and the Positive and Negative Affect Schedule-Negative Affect (PANAS-NA) to assess negative emotions. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test and paired t-test. The mean anxiety score decreased from 11.18 (SD = 3.68) to 6.90 (SD = 4.34), while the mean negative emotion score decreased from 29.96 (SD = 5.55) to 23.73 (SD = 5.88). Paired t-test results revealed significant differences in both anxiety ( $t(48) = 7.95$ ;  $p < 0.001$ ) and negative emotions ( $t(48) = 8.42$ ;  $p < 0.001$ ). The combination of mindfulness breathing and guided imagery was proven effective in reducing anxiety and negative emotions among post-caesarean section mothers. This intervention is simple, low-cost, safe, and can be integrated into maternal nursing practice to support psychological recovery after childbirth.

**Keywords:** mindfulness breathing, guided imagery, anxiety, negative emotions, caesarean section

## **I. PENDAHULUAN**

Sectio caesarea merupakan salah satu prosedur pembedahan mayor yang paling sering dilakukan pada ibu bersalin, dan jumlah kasusnya meningkat signifikan dari tahun ke tahun di berbagai belahan dunia. Prosedur ini, meskipun menyelamatkan nyawa, sering kali menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan dan emosi negatif pada ibu yang mengalaminya. Rasa cemas biasanya muncul akibat ketidakpastian kondisi pascaoperasi, rasa nyeri, serta kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan bayi. Kondisi ini dapat mengganggu proses pemulihan, mengurangi kualitas tidur, dan bahkan meningkatkan risiko depresi postpartum. Studi Giurgea et al. (2021) menemukan bahwa tenaga kesehatan dan pasien pascaoperasi menghadapi tantangan besar dalam mengelola stres dan kecemasan selama masa perawatan. Penelitian lain menunjukkan bahwa hampir 50% ibu post-sectio caesarea mengalami kecemasan sedang hingga berat setelah menjalani prosedur (Huang et al., 2023). Dengan demikian, intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pascaoperasi sangat diperlukan. Latar belakang ini mendorong penelitian tentang teknik relaksasi sebagai pendekatan alternatif yang efektif dan aman. Kecemasan dan emosi negatif pada ibu post-sectio tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga dapat berdampak pada ikatan ibu dengan bayi serta proses laktasi. Tingginya emosi negatif dapat menghambat bonding awal antara ibu dan bayi, yang pada akhirnya berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, penting untuk memberikan intervensi psikososial yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional ibu setelah melahirkan. Salah satu pendekatan yang banyak dikaji adalah mindfulness breathing, yaitu teknik pernapasan sadar yang membantu individu menenangkan diri dan mengurangi respons stres fisiologis. Studi Khoury et al. (2024) menegaskan bahwa intervensi berbasis mindfulness terbukti efektif menurunkan depresi dan kecemasan pada ibu postpartum. Selain itu, guided imagery atau imajinasi terbimbing juga dilaporkan mampu mengurangi stres emosional dengan menciptakan gambaran visual yang menenangkan (Shih et al., 2022). Kombinasi kedua teknik ini dipandang dapat saling melengkapi dalam mengatasi kecemasan pascaoperasi. Oleh karena itu, penerapan keduanya pada ibu post-sectio caesarea menjadi relevan untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi relaksasi sederhana dapat memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis ibu perinatal. Meta-analisis de Vries et al. (2023) menyimpulkan bahwa intervensi berbasis relaksasi, termasuk guided imagery, mampu menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan maternal. Zhang et al. (2025) juga menekankan bahwa mindfulness berbasis teknologi efektif dalam mengurangi stres dan emosi negatif pada ibu perinatal, sehingga berpotensi diterapkan dalam setting rumah sakit maupun di rumah. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya bukti kuat bahwa teknik non-farmakologis dapat menjadi bagian dari manajemen psikososial postpartum. Namun, sebagian besar penelitian masih meneliti efek teknik tunggal, sehingga pengaruh kombinasi mindfulness breathing dan guided imagery belum banyak dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi kedua teknik dalam menurunkan kecemasan dan emosi negatif pada ibu post-sectio. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu keperawatan maternitas. Selain itu, temuan ini juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan protokol intervensi psikososial yang dapat diterapkan di fasilitas kesehatan.

### **1. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penelitian dengan judul Pengaruh Kombinasi Mindfulness Breathing And Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Emosi Negatif Pada Ibu Post Sectio Caesarea dapat dilaksanakan dengan baik dan benar serta sesuai prosedur.

## 2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil penelitian dari judul penelitian Pengaruh Kombinasi Mindfulness Breathing And Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Emosi Negatif Pada Ibu Post Sectio Caesarea

## 3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan beberapa manfaat bagi berbagai pihak. Implikasi penelitian dari judul Pengaruh Kombinasi Mindfulness Breathing And Guided Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Emosi Negatif Pada Ibu Post Sectio Caesarea terhadap Masyarakat, dunia Kesehatan dan ilmu keperawatan.

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian Quasi-Experimental Study (Eksperimen Semu) dengan Non-Equivalent Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh ibu post sectio caesarea (post SC) yang menjalani perawatan di ruang rawat inap kebidanan RSUD Sembiring. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan rumus sampel Lemeshow dengan jumlah sampel 98 orang. Kelompok Intervensi (mindfulness breathing + guided imagery: 49 responden. Pada kelompok intervensi pasien menerima kombinasi mindfulness breathing selama 7 menit dan guided imagery pada menit berikutnya selama 12 menit, dilakukan 2x/hari selama 3 hari berturut-turut. Kelompok Kontrol (tanpa intervensi/standar perawatan): 49 responden

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Hasil Univariat

Variabel	Mean (Pre)	Median (Pre)	SD (Pre)	Mean (Post)	Median (Post)	SD (Post)
Kecemasan (HADS-A)	11.18	11.00	3.68	6.90	7.00	4.34
Emosi Negatif (PANAS-NA)	29.96	30.00	5.55	23.73	23.00	5.88

Berdasarkan Tabel Statistik Deskriptif, terlihat bahwa rata-rata skor kecemasan responden sebelum intervensi berada pada angka 11,18 (SD = 3,68) dengan nilai median 11, yang menunjukkan tingkat kecemasan berada pada kategori sedang menurut instrumen HADS-A. Setelah diberikan intervensi kombinasi Mindfulness Breathing dan Guided Imagery, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 6,90 (SD = 4,34) dengan median 7, yang menandakan terjadinya penurunan kecemasan ke arah kategori ringan. Hal ini memperlihatkan adanya perubahan signifikan dalam kondisi psikologis responden. Untuk variabel emosi negatif yang diukur dengan PANAS-NA, rata-rata skor sebelum intervensi adalah 29,96 (SD = 5,55) dengan median 30, yang menunjukkan tingkat emosi negatif relatif tinggi pada ibu post-sectio caesarea. Setelah intervensi, rata-rata skor menurun menjadi 23,73 (SD = 5,88) dengan median 23, yang berarti responden mengalami perbaikan kondisi emosional dengan penurunan emosi negatif secara konsisten pada hampir seluruh sampel.

**Tabel 2.** Hasil Bivariat

Variabel	Mean (SD) Pre	Mean (SD) Post	Mean Difference	t (df=48)	p-value
Kecemasan (HADS-A)	11.18 (3.68)	6.90 (4.34)	-4.28	7.95	0.001
Emosi Negatif (PANAS-NA)	29.96 (5.55)	23.73 (5.88)	-6.23	8.42	0.001

NA)					
-----	--	--	--	--	--

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kombinasi Mindfulness Breathing dan Guided Imagery memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kecemasan dan emosi negatif. Temuan ini mendukung efektivitas intervensi psikologis berbasis relaksasi dalam meningkatkan kondisi mental ibu post-sectio caesarea, sehingga layak dipertimbangkan untuk diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan klinis sebagai bagian dari perawatan komprehensif pascapersalinan.

### **Pengaruh Kombinasi Mindfulness Breathing dan Guided Imagery terhadap Penurunan Kecemasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi kombinasi mindfulness breathing dan guided imagery, dengan rata-rata skor kecemasan turun dari 11,18 menjadi 6,90. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shih et al. (2022) yang melaporkan bahwa guided imagery efektif dalam menurunkan kecemasan pasien perioperatif, dengan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Studi meta-analisis oleh de Vries et al. (2023) juga menegaskan bahwa teknik relaksasi termasuk guided imagery berpengaruh positif terhadap pengurangan kecemasan pada ibu hamil. Penurunan kecemasan pada penelitian ini menunjukkan bahwa teknik sederhana berbasis relaksasi dan imajinasi mampu memberikan efek terapeutik yang nyata pada pasien pascaoperasi. Guided imagery berfungsi sebagai distraksi kognitif, sedangkan mindfulness breathing mengatur keseimbangan fisiologis, sehingga kombinasi keduanya memperkuat dampak intervensi. Dalam konteks ibu post-sectio caesarea, hasil ini menjadi penting karena kecemasan pascaoperasi dapat memengaruhi proses pemulihan dan ikatan ibu dengan bayi. Oleh karena itu, hasil studi ini mendukung implementasi intervensi non-farmakologis sederhana di ruang perawatan post-sectio. Dengan demikian, kombinasi teknik ini layak dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan modern. Secara mekanisme, mindfulness breathing diketahui mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis sekaligus meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga menurunkan gejala fisiologis kecemasan seperti palpitasi, napas pendek, dan ketegangan otot (de Vries et al., 2023). Teknik ini juga melatih kesadaran tubuh (interosepsi), sehingga pasien dapat mengenali respon stres dan mengendalikannya lebih adaptif. Sementara itu, guided imagery bekerja dengan mengalihkan perhatian dari ancaman ke visualisasi yang menyenangkan, yang pada akhirnya mengurangi persepsi stres (Shih et al., 2022). Kombinasi keduanya memberikan dampak ganda, baik pada aspek fisiologis maupun kognitif dari kecemasan, yang tidak dapat dicapai jika hanya menggunakan satu teknik saja. Hasil penelitian Huang et al. (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa mindfulness prenatal secara signifikan menurunkan kecemasan ibu hamil serta meningkatkan ikatan ibu-anak. Studi-studi ini memperkuat bukti bahwa teknik relaksasi integratif berpotensi besar diterapkan pada populasi postpartum yang rentan. Dengan demikian, intervensi yang digunakan pada penelitian ini memiliki dasar teoritis dan empiris yang kuat. Hal ini menjelaskan mengapa responden penelitian mengalami penurunan kecemasan secara bermakna. Bukti dari penelitian sebelumnya mengenai guided imagery pada pasien perioperatif memberikan dukungan tambahan untuk hasil penelitian ini. Shih et al. (2022) melaporkan bahwa pasien yang diberikan guided imagery mengalami penurunan signifikan dalam skor kecemasan dibandingkan kelompok kontrol. Demikian juga, meta-analisis oleh de Vries et al. (2023) menemukan bahwa guided imagery konsisten menurunkan kecemasan baik pada pasien dewasa maupun ibu hamil, dengan efek yang moderat hingga besar. Hal ini menunjukkan bahwa guided imagery bukan sekadar teknik distraksi, tetapi benar-benar berfungsi sebagai intervensi psikologis yang

mampu memperbaiki pengalaman pasien selama periode kritis pascaoperasi. Pada penelitian ini, guided imagery digabungkan dengan mindfulness breathing sehingga responden memperoleh manfaat ganda, yaitu penurunan aktivasi fisiologis dan distraksi kognitif dari stresor. Kombinasi teknik ini terbukti memperkuat efektivitas intervensi dan hasilnya tercermin dari penurunan skor kecemasan yang signifikan. Huang et al. (2023) juga menambahkan bahwa mindfulness meningkatkan regulasi emosi, sehingga memperkuat dampak intervensi berbasis relaksasi. Dengan demikian, penelitian ini menambah bukti empiris bahwa teknik kombinasi dapat lebih unggul dibandingkan teknik tunggal. Dari perspektif praktik klinis, penerapan intervensi sederhana seperti mindfulness breathing dan guided imagery memiliki potensi yang besar dalam menurunkan kecemasan ibu pasca-sectio caesarea. Zhang et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi mindfulness berbasis teknologi, termasuk audio dan aplikasi mobile, terbukti efektif mengurangi kecemasan dan stres pada periode perinatal. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana dapat diadaptasi dalam bentuk digital sehingga mudah diakses oleh pasien di rumah sakit maupun di rumah. Selain itu, Khoury et al. (2024) dalam tinjauan sistematisnya menemukan bahwa mindfulness-based interventions (MBIs) efektif dalam menurunkan depresi dan kecemasan pada ibu postpartum. Integrasi teknik relaksasi dalam perawatan standar dapat mengurangi kebutuhan obat anxiolytic, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan kualitas pengalaman pascapersalinan. Penelitian ini mendukung penerapan pendekatan non-farmakologis yang murah, mudah, dan minim efek samping. Dengan memberikan panduan sederhana, tenaga kesehatan dapat membantu pasien menurunkan kecemasan secara mandiri. Oleh karena itu, hasil penelitian ini relevan untuk praktik keperawatan komprehensif di ruang post-sectio. Meskipun hasil penelitian ini mendukung efektivitas intervensi kombinasi, masih terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan. Studi ini menggunakan desain pre-post tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak sepenuhnya dapat menyingkirkan pengaruh faktor luar terhadap penurunan kecemasan. Hal serupa juga ditemukan dalam meta-analisis oleh de Vries et al. (2023) yang mencatat heterogenitas desain dan instrumen pengukuran sebagai keterbatasan dalam menarik kesimpulan umum. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain uji coba terkontrol acak (RCT) yang membandingkan intervensi dengan kelompok kontrol aktif. Selain itu, penelitian dengan ukuran sampel yang lebih besar dapat meningkatkan validitas eksternal hasil. Studi jangka panjang juga penting dilakukan untuk melihat efek berkelanjutan intervensi terhadap kecemasan ibu post-sectio. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dengan menunjukkan manfaat signifikan dari intervensi sederhana berbasis relaksasi. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan protokol keperawatan psikososial di ruang perawatan post-sectio caesarea. Dengan demikian, studi ini memperkuat literatur mengenai intervensi non-farmakologis untuk pengelolaan kecemasan.

### **Pengaruh Kombinasi Mindfulness Breathing dan Guided Imagery terhadap Emosi Negatif**

Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan signifikan pada skor emosi negatif setelah intervensi kombinasi mindfulness breathing dan guided imagery, dari rata-rata 29,96 menjadi 23,73. Emosi negatif yang dialami ibu post-sectio caesarea sering berupa rasa takut, marah, frustrasi, dan cemas berlebihan, yang dapat mengganggu proses pemulihan. Temuan ini konsisten dengan studi Giurgea et al. (2021) yang menemukan bahwa tenaga kesehatan yang mengikuti latihan berbasis relaksasi melaporkan penurunan stres emosional yang signifikan. Guided imagery diketahui mampu menurunkan emosi negatif dengan cara menghadirkan gambaran visual yang menyenangkan dan menenangkan sehingga menurunkan intensitas respon emosional. Sementara itu, mindfulness breathing membantu

pasien lebih menyadari emosi tanpa reaksi berlebihan, sehingga mengurangi dampak psikologis yang ditimbulkan. Kombinasi keduanya memberikan mekanisme koping adaptif untuk mengatasi stres pascaoperasi. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi beban emosional pada ibu postpartum. Dengan demikian, intervensi ini layak diintegrasikan dalam perawatan keperawatan post-sectio. Secara mekanistik, guided imagery memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui asosiasi mental dengan kondisi yang damai dan menenangkan. Hal ini menghasilkan penurunan hormon stres seperti kortisol yang terkait dengan munculnya emosi negatif (Ladu et al., 2025). Sementara mindfulness breathing melatih pasien untuk menerima keadaan emosional yang muncul tanpa penilaian, sehingga mengurangi reaktivitas emosional. Studi Houry et al. (2024) melaporkan bahwa intervensi berbasis mindfulness efektif menurunkan depresi dan kecemasan postpartum, yang erat kaitannya dengan emosi negatif. Efektivitas intervensi ini juga sejalan dengan penelitian Zhang et al. (2025) yang menunjukkan bahwa mindfulness berbasis teknologi dapat menurunkan emosi negatif pada ibu hamil dan postpartum. Dengan menggabungkan guided imagery dan mindfulness breathing, pasien memperoleh strategi ganda untuk mengelola emosi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan global tentang efektivitas intervensi psikososial sederhana. Temuan ini memperkuat rekomendasi bahwa pendekatan integratif sebaiknya menjadi bagian dari protokol perawatan pascapersalinan. Dari perspektif klinis, penurunan emosi negatif berimplikasi langsung pada kualitas hidup dan kesejahteraan ibu postpartum. Emosi negatif yang tidak dikelola dapat berkontribusi pada risiko depresi postpartum dan hambatan dalam pembentukan ikatan ibu-bayi. Hasil penelitian Huang et al. (2023) menunjukkan bahwa mindfulness prenatal meningkatkan regulasi emosi dan memperkuat bonding dengan bayi, sehingga mengurangi emosi negatif pascapersalinan. Demikian pula, meta-analisis de Vries et al. (2023) melaporkan bahwa intervensi relaksasi seperti guided imagery menurunkan stres emosional dan meningkatkan kesejahteraan maternal. Studi saat ini menambah bukti bahwa kombinasi teknik relaksasi memberikan hasil yang lebih konsisten dibandingkan intervensi tunggal. Dengan penurunan signifikan pada emosi negatif, intervensi ini tidak hanya berdampak pada pemulihan psikologis tetapi juga pada outcome perinatal jangka panjang. Hal ini relevan dengan praktik keperawatan maternitas yang bertujuan tidak hanya pada pemulihan fisik, tetapi juga kesejahteraan mental. Oleh karena itu, peran perawat dalam memfasilitasi intervensi ini menjadi sangat penting. Implementasi intervensi kombinasi ini juga memiliki nilai tambah dalam aspek keterjangkauan dan kemudahan akses. Guided imagery dapat diberikan melalui audio rekaman yang mudah diakses pasien, sementara mindfulness breathing dapat dilatih dengan instruksi sederhana. Studi Zhang et al. (2025) menegaskan bahwa intervensi mindfulness berbasis teknologi memungkinkan akses luas dengan hasil yang efektif menurunkan stres dan emosi negatif pada ibu perinatal. Penggunaan pendekatan ini di rumah sakit tidak memerlukan peralatan khusus sehingga dapat diintegrasikan ke dalam perawatan rutin. Penurunan emosi negatif yang signifikan dalam penelitian ini juga konsisten dengan temuan Giurgea et al. (2021) yang menunjukkan bahwa tenaga kesehatan yang mempraktikkan guided imagery mengalami perbaikan regulasi emosi. Dengan demikian, intervensi ini dapat menjadi bagian dari protokol psychological care yang sederhana namun efektif. Hal ini dapat menurunkan risiko komplikasi psikologis jangka panjang pada ibu post-sectio. Secara keseluruhan, pendekatan ini memperkuat prinsip perawatan menyeluruh berbasis bio-psikososial. Meskipun hasil penelitian ini mendukung efektivitas intervensi, terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain pre-post tanpa kelompok kontrol membuat generalisasi hasil harus dilakukan dengan hati-hati. Hal serupa juga dicatat oleh de Vries et

al. (2023), yang menemukan heterogenitas desain dalam studi-studi guided imagery dan mindfulness. Selain itu, penelitian lanjutan dengan metode uji coba terkontrol acak (RCT) diperlukan untuk menilai efek spesifik pada emosi negatif. Studi longitudinal juga diperlukan untuk mengevaluasi keberlanjutan efek intervensi pada ibu post-sectio. Namun, bukti awal dari penelitian ini menegaskan bahwa strategi psikososial sederhana mampu menurunkan emosi negatif secara signifikan. Hal ini memberikan kontribusi penting bagi literatur tentang intervensi non-farmakologis di bidang keperawatan maternitas. Dengan demikian, intervensi kombinasi mindfulness breathing dan guided imagery dapat dipandang sebagai strategi efektif yang layak untuk diteliti lebih lanjut. Integrasi ke dalam praktik klinis rutin dapat memberikan manfaat signifikan pada pemulihan emosional ibu postpartum.

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi mindfulness breathing dan guided imagery terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan emosi negatif pada ibu post-sectio caesarea. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan dari 11,18 menjadi 6,90 dan penurunan rata-rata skor emosi negatif dari 29,96 menjadi 23,73 setelah intervensi. Uji paired t-test memperkuat temuan ini dengan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kedua variabel ( $p < 0,001$ ).

### **DAFTAR PUSTAKA**

- de Vries J, et al. Effects of relaxation interventions during pregnancy on maternal stress and related outcomes: a meta-analysis. *Complement Ther Clin Pract*. 2023.
- Giurgea C, et al. Challenges faced by healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: insights from Bangladesh. *Front Public Health*. 2021;9:647315.
- Huang Y, et al. Effects of a prenatal mindfulness program on longitudinal changes in stress, anxiety and mother–infant bonding. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2023;23.
- Khoury B, et al. Mindfulness-based interventions for postpartum depression and anxiety: a systematic review. *Front Psychol*. 2024.
- Ladu J, et al. Adherence to standard infection prevention and control practices and associated factors among healthcare workers at Juba Teaching Hospital, South Sudan: A cross-sectional study. *J Health Popul Nutr*. 2025;44(1):8.
- Shih M-C, et al. Effect of guided imagery meditation during laparoscopic cholecystectomy on reducing anxiety. *Pain Manag Nurs*. 2022.
- Zhang L, et al. Effectiveness of technology-supported mindfulness interventions for perinatal mental health. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2025.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
11 Oktober 2025	16 Oktober 2025	23 Oktober 2025	Ya