

Sadar Jiwa, Sehat Raga: Intervensi Dini dengan Pelatihan Terapi *Quided Imagery* bagi Wanita Usia Produktif

^{1*}Suhermi, ¹Rahmawati Ramli, ¹Septiyanti, ¹Zakia Nur Rahma Djafar, ¹Nur Alfiah Lailan

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Korespondensi: suhermi.suhermi@umi.ac.id

Abstrak : Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melatih keterampilan peserta dalam melakukan terapi *Guided Imagery* secara mandiri dan penerapan gaya hidup sehat yang mendukung keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik. Metode pengabdian yang digunakan adalah pretest posttest, penyuluhan dan pelatihan terapi *quided imagery* yang diikuti sebanyak 20 peserta pada bulan oktober 2025. Hasil kegiatan berupa Terlaksananya pelatihan *Guided Imagery* kepada 20 wanita usia produktif. Hasil skrining psikologis menggunakan GAD-7 dengan hasil *pretest* terdapat sebagian besar cemas sedang (50%) dan cemas ringan (48%), serta masih terdapat 2% dengan cemas berat. Setelah intervensi, terjadi perubahan kategori tidak cemas meningkat menjadi 5%, cemas ringan meningkat jauh menjadi 80%, sementara cemas sedang turun menjadi 15%. Kesimpulannya Metode ini terbukti efektif, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan keluarga maupun komunitas tanpa memerlukan peralatan khusus. Selain itu, kegiatan kelompok meningkatkan interaksi sosial, komunikasi, dan empati antar peserta. Konsistensi dan partisipasi aktif peserta menjadi faktor penting dalam mencapai hasil yang optimal.

Kata Kunci : Sehat Jiwa, Wanita, Produktif, Terapi, Guided Imagery

Abstract : Mental health is an important aspect in achieving comprehensive health. However, in most developing countries, mental health issues have not been prioritized when compared to infectious diseases. This community service activity aims to train participants' skills in conducting Guided Imagery therapy independently and implementing a healthy lifestyle that supports a balance between mental and physical health. The community service method used was a pretest-posttest, counseling, and guided imagery therapy training attended by 20 participants in October 2025. The results of the activity were the implementation of Guided Imagery training for 20 women of productive age. The results of psychological screening using GAD-7 with pretest results showed that most were moderately anxious (50%) and mildly anxious (48%), and there were still 2% with severe anxiety. After the intervention, there was a change in the category of no anxiety increased to 5%, mild anxiety increased significantly to 80%, while moderate anxiety decreased to 15%. In conclusion, this method has been proven to be effective, safe, and easy to implement in family and community environments without the need for special equipment. In addition, group activities improve social interaction, communication, and empathy among participants. Consistency and active participation of participants are important factors in achieving optimal results.

Keywords: Mental Health, Women, Productive, Therapy, Guided Imagery

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan jiwa di negara berkembang belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular¹. Kesehatan jiwa yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang

lain di sekitar. Seseorang yang dikatakan berjiwa sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan jiwanya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk ².

Dalam mengupayakan Kesehatan jiwa, diperlukan mekanisme pertahanan diri yaitu strategi koping sehingga mencapai kualitas hidup yang baik tanpa merasakan ketakutan serta tekanan dalam hidup ³. Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi seseorang. Maka dari itu, setiap individu harus memiliki kemampuan untuk manajemen stres yang dihadapi agar dapat mengontrol diri dan emosinya ⁴.

Salah satu intervensi dini dalam manajemen stress dengan terapi *Guided imagery* (visualisasi terbimbing). Salah satu teknik relaksasi yang efektif, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi stres dan kecemasan. Pelatihan terapi ini memungkinkan peserta mengembangkan keterampilan *self-care* dan pengaturan emosi yang sehat. Secara psikologis, *Guided Imagery* membantu meredakan stres, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan ketenangan batin. ⁵.

Individu yang rutin mempraktikkan teknik ini cenderung memiliki fokus yang lebih baik, emosi yang lebih stabil, dan rasa percaya diri yang meningkat. Dari sisi fisiologis, latihan ini dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, mengendurkan otot yang tegang, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. *Guided Imagery* juga kerap digunakan sebagai terapi pendukung dalam mengatasi gangguan psikosomatis dan gangguan tidur ⁶.

Wanita usia produktif (20–45 tahun) memainkan peran ganda sebagai ibu rumah tangga, pekerja, sekaligus pengelola kehidupan sosial. Tekanan sosial, ekonomi, dan emosional yang dialami seringkali memicu gangguan kecemasan ringan hingga sedang. Namun, banyak dari mereka tidak menyadari gejala awal atau tidak memiliki akses terhadap intervensi psikologis yang tepat. Potensi stres dalam keluarga diperburuk dengan kondisi keluarga yang kurang harmonis ^{7,8}.

Hasil pertemuan awal antara tim pengusul dengan Kepala Desa dan Kader kesehatan di Desa Tonasa, didapatkan keluhan ibu rumah tangga yang mengalami stress disebabkan perannya yang bertambah dari ibu yang awalnya hanya mengurus rumah tapi karena suaminya kehilangan pekerjaan sehingga ibu harus membantu mencukupi kebutuhan rumah tangganya. Dari hasil data awal yang dilakukan pada 8 (delapan) orang wanita usia produktif, mereka merasa lelah dengan perannya sebagai ibu rumah tangga ataupun ibu bekerja. Mereka merasa bebannya bertambah karena selain harus mengurus rumah, mengurus pekerjaan dari rumah, juga harus mengurus pembelajaran anak. Mereka juga terkadang tidak memiliki waktu dan biaya untuk mengurus dan mempercantik diri sendiri. Terkadang hal ini membuat mereka merasa lelah secara fisik dan psikis, serta tidak mampu mengontrol emosi.

Melalui kegiatan pengabdian ini, tim pelaksana ingin meningkatkan literasi kesehatan mental, memberikan pelatihan *guided imagery*, serta menyediakan sarana deteksi dini gangguan kecemasan pada wanita usia produktif agar mereka dapat menjalani peran sehari-hari dengan lebih sehat secara mental dan fisik. Pelaksanaan terapi *Guided Imagery* dapat dilakukan dengan mudah dan murah, serta tidak memerlukan alat khusus. Prosesnya dimulai dengan memilih tempat yang tenang dan nyaman, lalu duduk atau berbaring dengan posisi rileks. Sebelum memulai, peserta dianjurkan untuk melakukan pernapasan dalam selama beberapa kali guna menenangkan tubuh dan pikiran ⁹.

Guided Imagery tidak hanya menjadi alat bantu relaksasi, tetapi juga merupakan bagian dari gaya hidup sehat mental. Bagi wanita usia produktif yang menjalani berbagai peran dalam kehidupan sehari-hari, teknik ini sangat bermanfaat untuk menjaga keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan emosi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melatih keterampilan peserta dalam melakukan terapi *Guided*

Imagery secara mandiri dan penerapan gaya hidup sehat yang mendukung keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik.

METODE

Metode yang digunakan, yaitu penyuluhan dan praktik. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari pada hari Sabtu tanggal 30 Oktober 2025 di Desa Tonasa Kabupaten Takalar. Peserta yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 20 orang yang terdiri dari kader kesehatan dan ibu rumah tangga. Indikator keberhasilan kegiatan ini jika $\geq 80\%$ peserta mengalami peningkatan pengetahuan, $\geq 75\%$ peserta mampu mempraktikkan teknik dengan benar, modul pelatihan tersedia dan digunakan dan terbentuk minimal 1 kelompok komunitas.

Adapun tahap pelaksanaannya sebagai berikut :

Tahap 1: Persiapan, Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. Berkoordinasi dengan Kepala Desa tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan
- b. Mempersiapkan Wanita usia subur untuk kegiatan pengabdian
- c. Mempersiapkan materi yang akan dipakai selama proses pelatihan.

Tahap 2: Pelaksanaan, Pada tahap ini dibagi lagi menjadi 3 (tiga) tahapan, yaitu:

- a. Pertama:
Melakukan wawancara kepada wanita usia produktif. Wawancara yang dilakukan meliputi hal-hal terkait dengan masalah yang dihadapi di lingkungan masing-masing, antara lain karakteristik, sumber cemas yang dimiliki, cara yang dilakukan untuk mengatasi cemas tersebut, dan bentuk intervensi psikologis yang diharapkan dapat diberikan untuk membantu mengatasinya. Pengisian kuesioner *pretest* tentang terapi *guided imagery*
- b. Kedua :
 - 1) Pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan
 - 2) Psikoedukasi: pengenalan stres dan gangguan kecemasan pada wanita usia produktif
 - 3) Skrining kecemasan menggunakan kuesioner GAD-7
 - 4) Pengenalan terapi *Guided Imagery*: konsep, manfaat, dan bukti ilmiah
 - 5) Latihan *Guided Imagery* sesi 1: visualisasi tempat damai
- c. Ketiga :
 - 1) Latihan *Guided Imagery* sesi 2: afirmasi positif dan penguatan citra diri
 - 2) Latihan relaksasi otot progresif
 - 3) Refleksi dan diskusi kelompok kecil mengenai pengalaman setelah latihan
 - 4) Penyusunan rencana latihan pribadi di rumah
 - 5) Evaluasi *post-test* dan pemberian umpan balik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

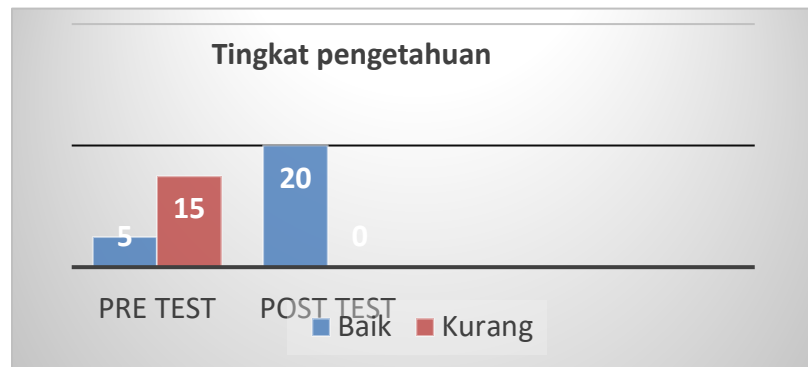
a. Karakteristik Partisipan

Tabel 1 Karakteristik Partisipan

Karakteristik	n = 20	Persentasi (%)
Umur (Tahun)		
19 - 34	12	60
35 - 50	8	40
Pekerjaan		
IRT	15	75
Honorar	5	25

Karakteristik partisipan yang hadir dalam kegiatan PkM ini berjumlah 20 orang peserta, dimana usia termuda 19 tahun dan usia tertua 50 tahun. Berdasarkan jenis pekerjaan peserta PkM yang terbanyak adalah sebagai ibu rumah tangga (75%).

b. Gambaran tingkat pengetahuan wanita usia produktif

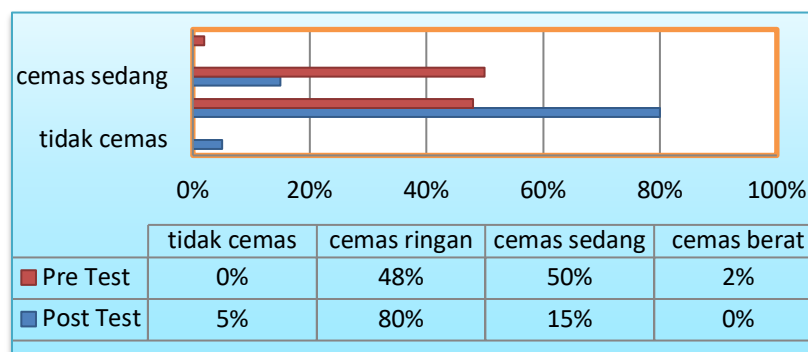


Gambar 1 Perubahan tingkat pengetahuan tentang daun kelor pada wanita usia produktif sebelum dan sesudah penyuluhan

Pada gambar 1 dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta masih kurang tentang terapi guided imagery dan relaksasi otot progresif sebelum diberikan edukasi (15 orang), sedangkan setelah diberikan edukasi pengetahuan peserta mengalami peningkatan (20 orang).

c. Gambaran Tingkat Stres Wanita Usia Produktif

Sebelum dilakukan penyampaian materi, peserta diminta untuk mengisi kuesioner kecemasan. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner GAD (*General Anxiety Disorder*) yang terdiri dari 7 pertanyaan. Dengan hasil berupa skor 0-4 tidak cemas, 5-9 cemas ringan, 10-14 cemas sedang, >15 cemas berat. Jumlah peserta yang mengisi kuesioner GAD 7 yaitu sebanyak 20 orang. Adapun hasil identifikasi tingkat cemas dapat dilihat pada tabel berikut :



Gambar 2 Perubahan tingkat cemas pada wanita usia produktif sebelum dan sesudah pelatihan

Pada gambar 2 menunjukkan perubahan tingkat kecemasan sebelum (pre-test) dan sesudah intervensi (post-test). Pada pre-test, tidak ada responden yang berada pada kategori tidak cemas,

sebagian besar berada pada cemas sedang (50%) dan cemas ringan (48%), serta masih terdapat 2% dengan cemas berat. Setelah intervensi, terjadi perbaikan signifikan: kategori tidak cemas meningkat menjadi 5%, cemas ringan meningkat jauh menjadi 80%, sementara cemas sedang turun menjadi 15% dan cemas berat menjadi 0%. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi diberikan.



Gambar 3 dan 4 Pemberian edukasi tentang pentingnya kesehatan jiwa dan fisik bagi wanita usia produktif

Pelaksanaan program "*Sadar Jiwa, Sehat Raga: Intervensi Dini dengan Pelatihan Terapi Guided Imagery bagi Wanita Usia Produktif*" menunjukkan bahwa peserta mampu memahami konsep dasar *guided imagery* serta merasakan manfaat relaksasi secara langsung. Hasil kegiatan memperlihatkan penurunan tingkat kecemasan, peningkatan rasa tenang, serta munculnya persepsi positif terhadap kemampuan diri dalam mengelola stres. Peserta juga lebih mampu mengenali tanda-tanda ketegangan fisik dan emosional, sehingga mereka dapat meresponsnya dengan teknik visualisasi yang telah dipelajari selama pelatihan. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari perubahan skor pada pengukuran pre-test dan post-test, tetapi juga dari umpan balik verbal peserta yang mengungkapkan rasa lebih rileks, tidur yang lebih baik, dan meningkatnya kontrol diri terhadap tekanan sehari-hari. Mereka merasa bahwa *guided imagery* merupakan teknik yang mudah dipraktikkan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan kapan saja. Oleh karena itu, pelatihan ini dianggap relevan untuk diterapkan dalam konteks perempuan usia produktif yang sering menghadapi beban peran ganda.



Gambar 4 dan 5 Pelatihan Relaksasi dan *Quided Imagery*

Secara keperawatan, kegiatan ini didukung oleh teori keperawatan Dorothea Orem, khususnya konsep *self-care*, yang menyatakan bahwa individu perlu dibekali kemampuan untuk merawat dirinya secara mandiri. *Guided imagery* merupakan salah satu tindakan promosi kesehatan yang memungkinkan peserta melakukan perawatan diri secara mandiri dalam mengelola stres dan kecemasan. Pelatihan ini membantu meningkatkan kapasitas *self-care* melalui kemampuan mengontrol respon fisiologis dan emosional.¹⁰

Selain itu, teori Sister Callista Roy tentang *Adaptation Model* juga mendukung intervensi ini. Menurut Roy, individu harus mampu beradaptasi terhadap stimulus internal maupun eksternal agar dapat mencapai keseimbangan. *Guided imagery* berperan membantu peserta meningkatkan respon adaptif melalui relaksasi mental dan penurunan ketegangan fisik sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan hidup yang dinamis.¹¹ Dengan kata lain, pelatihan ini memperkuat mekanisme adaptif tubuh dan pikiran.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan program ini. Penelitian dalam lima tahun terakhir banyak melaporkan bahwa *guided imagery* efektif menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa. Efektivitas ini disebabkan oleh kemampuan teknik tersebut dalam memicu respon relaksasi dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga tubuh dan pikiran dapat kembali pada kondisi yang lebih stabil.^{12,13}

Namun demikian, terdapat pula penelitian yang menunjukkan hasil berbeda atau kontradiktif. Beberapa studi mencatat bahwa *guided imagery* kurang memberikan manfaat signifikan pada individu dengan gangguan kecemasan berat atau pada kelompok yang memiliki kesulitan berkonsentrasi. Ada pula penelitian yang menyebutkan bahwa efektivitas teknik ini sangat dipengaruhi oleh motivasi dan kesiapan peserta untuk terlibat penuh dalam proses visualisasi.¹⁴ Hal ini memperlihatkan bahwa *guided imagery* tidak selalu menghasilkan efek yang sama bagi setiap individu.

Dalam konteks program ini, variasi respons peserta menjadi bukti bahwa intervensi psikologis bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh faktor personal, seperti pengalaman emosional, tingkat stres, serta kemampuan memusatkan perhatian.^{15,16} Meski demikian, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan yang bermakna, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini cocok diterapkan pada kelompok wanita usia produktif yang umumnya memiliki beban psikologis moderat.^{17,18}

Berdasarkan pandangan pengabdian, perubahan positif yang terjadi pada peserta bukan hanya karena teknik *guided imagery* itu sendiri, tetapi juga karena pendekatan edukatif yang digunakan selama pelatihan. Suasana kegiatan dibuat nyaman, tidak menghakimi, serta mendorong peserta untuk terbuka terhadap pengalaman batin. Pendampingan yang humanis membuat peserta lebih mudah menerima materi dan merasakan manfaatnya secara langsung.^{19,20}

Pengabdian juga berasumsi bahwa *guided imagery* memberikan ruang bagi peserta untuk kembali terhubung dengan tubuh dan pikiran mereka, terutama dalam rutinitas yang padat. Teknik ini membantu mereka menyadari bahwa ketenangan dapat diakses kapan saja melalui latihan sederhana tanpa harus bergantung pada fasilitas kesehatan. Hal ini sangat penting untuk pemberdayaan masyarakat, terutama bagi perempuan yang sering memikul tanggung jawab rumah tangga dan pekerjaan sekaligus.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan gambaran bahwa intervensi sederhana seperti *guided imagery* dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental perempuan usia produktif. Dengan pendekatan yang tepat, teknik ini mampu membangun kebiasaan positif dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mendorong kemampuan perawatan diri. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program lanjutan dalam upaya memperkuat kesehatan jiwa masyarakat secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan kesadaran peserta terhadap kesehatan mental serta kemampuan relaksasi melalui teknik *Guided Imagery*. Peserta mengalami penurunan tingkat stres dan kecemasan setelah mengikuti sesi, terlihat dari respons subjektif dan pengamatan fasilitator. Metode ini terbukti efektif, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan keluarga maupun komunitas tanpa memerlukan peralatan khusus. Selain itu, kegiatan kelompok meningkatkan interaksi sosial, komunikasi, dan empati antar peserta. Konsistensi dan partisipasi aktif peserta menjadi faktor penting dalam mencapai hasil yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Pihak LPKM UMI yang telah mendanai pengabdian ini pada tahun anggaran 2025, pihak Kantor Desa Tonasa, Ibu-ibu Kader, dan seluruh orang yang terlibat pada pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. (CDC) C for D and P. Strees and Coping. 2020 Dec 16; Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
2. Rahmawati S, Masni Erika Firmiana, Hadiansyah A. Manajemen stress dan menjaga kesehatan mental di masa pandemi COVID 19. J Chem Inf Model. 2021;53(9):1–8.
3. Mahardhani FO, Ramadhani AN, Isnanti RM, Chasanah TN, Praptomojati A. Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. Gadjah Mada J Prof Psychol. 2020;6(1):60.
4. Tuasikal ANA, Retnowati S. Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. Gadjah Mada J Psychol. 2019;4(2):105.
5. Suhermi S. Efektivitas Penerapan Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal [Internet]. 2024;14(3):75–82. Available from: <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
6. Murni M. Effectiveness of Guided Imagery in Reducing Anxiety Among Mental Health Outpatients: A Pilot Study Effectiveness of Guided Imagery in Reducing Anxiety Among Mental Health Outpatients: A Pilot Study. 2025;(May).
7. Suhermi, Ramli R, Saputri LH, Dea Andriani LN. Penerapan Manajemen Stres dan Peningkatan Keterampilan Pada Wanita Usia Produktif. Borneo community Heal Serv. 2024;4(1):1–5.
8. Andi AMD, Fadhilah Hanifa Asman, Andi Rifkah Kifayah Rosadi, St. Nur Asizah Dwiana Arni. Hubungan Konflik Peran Ganda dengan Keharmonisan Keluarga pada Pegawai Perempuan di Rumah Sakit. J Ilm Mns Dan Kesehat. 2022;5(3):316–22.
9. Suhermi, Ramli R. Program Manajemen Stress (Problem , Emotion , and Religious Coping) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. Idea Pengabdian Masy. 2022;2(02):0–4.
10. Muhlisin A, Irdawati. Teori Self Care dari Orem dan Pendekatan dalam Praktek Keperawatan. 2020;97–100.
11. Khaerunnisa M, Sumarni N, Mulya AP. Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pasien Pascastroke Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Roy: Studi Kasus akibat cedera vaskular , baik disebabkan oleh penyumbatan maupun perdarahan pada otak yang dikenal dengan " model adaptif ". Roy melihat potensi yang dimiliki se tiap orang dalam pada aspek psikososial sdan kebutuhan spiritual manusia . Manusia merupakan makhluk bio-. 2024;8(2):92–102.
12. Pratama I, Pratiwi ayu. Pengaruh efektivitas tehnik relaksasi guidet imagery terhadap tingkat kecemasan pasien. 2020;195–207.

13. Zees RF, Lapradja L. Efektifitas Terapi Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jambura Heal Sport J.* 2021;3(1):32–41.
14. Ajuan O, Maria L, Susanti N. Metode Literature Review : Keefektifan Pemberian Terapi Guided Imagery Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia. 2022;4(1):1–8.
15. Rina Puspita Sari, Ayu Pratiwi RSS. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff STIKES YATSI. *J Kesehat.* 2019;8(2).
16. Udkhiyah A, Jamaludin. Penerapan Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi Di RSUD RA Kartini Jepara. *J Profesi Keperawatan Akad Keperawatan Krida Husada Kudus.* 2020;7(2):124–33.
17. Saherna J. Guided Imagery of Progressive Muscle Relaxation Techiques as Blood Glucose Control in Type 2 Diabetes Mellitus. 2021;2(2):23–31.
18. Carrasco M, Dimanche S, Fouladian J, Neff M, Scaramutti C, Moloney M, et al. Evaluating the effect of a virtual reality digital therapeutic on maternal stress among expectant and postpartum Black and Latina mothers: a protocol paper. *Front Psychiatry.* 2024;15.
19. Melva Epy Mardiana Manurung, Siregar HK, Sinaga RR, Dewi SU. *Buku Keperawatan Holistik.* 2023. 153 p.
20. Elliya R, Teguh P. Perbedaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Imajinasi Terbimbing Dalam Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Pre-Operasi Di Ruang Program Studi Ilmu Keperawatan , Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung *Jurnal Kesehatan Holistik (The Jo. J Kesehat Holistik.* 2016;10(3):1–4.