

**PEMBERIAN GUIDE IMAGERY SEBAGAI TATALAKSANA RESPON
PSIKOLOGIS PADA REMAJA DENGAN RESIKO DM DI SMAN 3 TAMBUN
SELATAN TAHUN 2023**

Previarsi Rahayu¹, Mila Sartika², Evi Rahayu Nengsih³

^{1,2,3} Universitas Medika Suherman

1Previarsi.Rahayu@gmail.com

Abstract

Adolescence is a transitional period from child to adult that includes mental, emotional, social, and physical maturity. It often encounters various stressors that, if not handled properly, can cause stress. The causes of stress are daily life, family factors, or illness. In the area of SMAN 3 Tambun Selatan, there is an increase in the incidence of DM, and adolescents are no exception to the DM risk category. Increased GDS values trigger anxiety, especially if there are other risk factors such as family with DM, poor lifestyle, and others. Psychological responses that may arise can be treated immediately so that they are not sustainable. Therefore, this community service is to provide exposure and procedures for doing guided imagery to be able to manage and overcome anxiety. The guided imagery relaxation technique shows significant results for anxiety. Anxiety that is treated early on will reduce the risk factors for other mental health problems. The results of giving guide imagery in this activity showed a decrease in anxiety response from 75.8% to 40.3%, which means that guide imagery is effective in reducing anxiety. This also increased the effectiveness of giving guide imagery to adolescents at SMAN 3 Tambun Selatan.

Keywords: Gds., teens, guide imagery, teens, anxiety

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, juga fisik yang tidak jarang menemukan berbagai stressor yang jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan stress. Penyebab terjadinya stress adalah kehidupan sehari-hari, faktor keluarga ataupun penyakit. Wilayah SMAN 3 Tambun selatan, didapatkan data peningkatan angka kejadian DM yang tidak terkecuali remaja dapat menjadi katagori resiko DM. Peningkatan Nilai GDS menjadi pemicu terjadinya cemas, terutama apabila adanya faktor resiko lain seperti keluarga dengan DM, pola hidup kurang baik, dan lainnya. Respon psikologis yang mungkin muncul dapat segera ditangani agar tidak berkelanjutan. Maka dari itu pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pemaparan dan tata cara melakukan Guide imagery untuk dapat mengelola dan mengatasi kecemasan. Teknik relaksasi Guide imagery menunjukkan hasil signifikan untuk mengatasi kecemasan. Kecemasan yang ditangani sejak awal akan menekan faktor resiko terjadinya masalah kesehatan mental lainnya. Hasil pemberian Guide imagery dalam kegiatan ini menunjukkan hasil adanya penurunan respon cemas dari sebesar 75,8% menjadi 40,3% yang artinya guide imagery efektif menurunkan kecemasan. Hal ini pun dibentuk dr efektifitas pemberian guide imagery pada remaja di SMAN 3 Tambun Selatan.

Kata Kunci: Gds.,Remaja, guide imagery, remaja, Cemas,

Submitted: 2023-11-13

Revised: 2023-11-120

Accepted: 2023-11-29

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang di dalamnya mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan juga fisik (Hurlock, Elizabeth. B. 1999 : 206). Remaja mengalami kematangan dari segi fisik, psikologi, dan sosial. Secara psikologis, remaja adalah usia seseorang yang memasuki proses menuju usia dewasa. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sudah tidak merasa bahwa dirinya anak-anak dan sudah sejajar dengan orang lain di sekitarnya walaupun orang tersebut lebih tua. (Hurlock, 2011). Pada masa peralihan yang dihadapi remaja, tidak jarang akan menemukan berbagai

macam stressor yang jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan stress. Stress merupakan perasaan yang dialami oleh seorang individu saat menghadapi situasi yang tertekan. Menurut Cameron dan Meichenbaum, stress terbagi menjadi beberapa macam bentuk, tergantung dari ciri-ciri individu yang merasakannya, kemampuan untuk menghadapinya (coping skills), dan sifat stressor yang dihadapinya. Stress adalah usaha penyesuaian diri dimana bila individu tidak mampu mengatasinya, maka dapat memunculkan gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa dengan berbagai faktor seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta krisis (Maramis, 2012). Bagi Remaja, mengetahui dirinya mendapatkan hasil pemeriksaan yang menunjukkan mereka memiliki resiko DM ataupun terdiagnosa DM menjadi sumber stress yang harus diantisipasi dengan baik.

Hasil pemeriksaan nilai gula darah menjadi resiko tinggi angka kejadian Diabetes melitus (DM) atau biasa disebut dengan kencing manis yang didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Pada perkembangan psikologis remaja, remaja dapat menimbulkan bermacam-macam respon psikologis pada penderita diabetes (Fisher et al., 2020). Respon psikologis yang dialami oleh orang dengan diabetes dapat berupa stress, depresi dan kecemasan (Sanghai et al., 2020).

Berdasarkan Hasil Studi pendahuluan di SMAN 3 Tambun Selatan didapatkan data adanya remaja dengan resiko terjadinya DM yakni dengan hasil IMT obesitas, riwayat keluarga dengan DM dan usia remaja adalah fase pengembangan diri yang mana hal ini menjadi kekhawatiran bagi remaja dalam memandang masa depannya apabila termasuk kepada orang beresiko DM.

Pengabdian masyarakat dilakukan berdasarkan hasil screening untuk respon psikologis remaja dengan resiko DM yang melakukan pemeriksaan nilai gula darah dan mengisi kuesioner yang menunjukkan hasil dengan 124 Siswa/i SMAN 3 Tambun selatan mengalami kecemasan ringan sebanyak 24,2% atau sejumlah 30 orang dan 94% dengann cemas sedang atau sejumlah 94 orang. Berdasarkan fenomena yang ada dilapangan sehingga rumusan masalah pada PKM ini adalah Pemberian Guide Imagery Sebagai Tatalaksana Respon Psikologis Pada Remaja dengan Resiko DM Di Sman 3 Tambun Selatan Tahun 2023.

Metode

Metode pelaksanaan dalam PKM ini dilakukan dengan mengumpulkan data dilapangan yang nantinya akan ditemukan permasalahan-permasalahan yang akan dibuatkan konsep penyelesaiannya. Metode pelaksanaan kegiatan antara lain :

1. Pra Pelaksanaan dilakukan beberapa langkah yakni :
 - a. Tinjauan Lokasi
Ketua Tim PKM melakukan kunjungan lapangan sebelum memberikan PKM, mengajukan kerjasama rancangan kolaborasi dengan mitra lahan, serta untuk mengetahui kondisi lapangan.
 - b. Pengumpulan data
Pengumpulan data dilakukan dengan melalui Screening dengan melakukan pemeriksaan nilai gula darah, melakukan penimbangan BB dan Tb, dan remaja dengan resiko DM. Setelah dilakukan pemeriksaan nilai gula darah, responden mengisi kuesioner yang digunakan untuk mengetahui respon psikologis siswa/i yang mana pada penelitian yang dilakukan penulis ditemukan remaja yang mengalami kecemasan

ringan hingga sedang. Melakukan pengumpulan data, akan menjadi acuan Tim PKM dalam menyelesaikan permasalahan yang diangkat.

c. Studi Literatur

Studi Literatur dilakukan untuk menambah referensi terkait kebutuhan teoritis dari kegiatan PKM ini.

d. Analisis kebutuhan

Pada tahap ini dilakukan analisis terhadap kebutuhan yang dapat menunjang kegiatan PKM seperti jarak lokasi PKM, Jumlah audience, peralatan yang dibutuhkan, teknologi ataupun peralatan penunjang kegiatan PKM.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan pada bulan Agustus dengan Lokasi di SMAN 3 Tambun Selatan yang mana Pemberian Guide imageri dilakukan pada remaja, yang bersedia menjadi responden dengan menjalani screening awal dan bersedia menjadi sample dalam pengambilan data yang menunjang penelitian untuk mendapatkan data respon psikologis dari siswa/i SMAN 3 Tambun selatan. Screening dilakukan dengan melakukan pemeriksaan nilai gula darah, melakukan penimbangan BB dan Tb, dan remaja dengan resiko DM. Setelah dilakukan pemeriksaan nilai gula darah, responden mengisi kuesioner yang digunakan untuk mengetahui respon psikologis siswa/i yang mana pada penelitian yang dilakukan penulis ditemukan remaja yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang, yang kemudian siswa/i di SMAN 3 Tambun selatan diberikan pengarahan terkait pemberian guide imagery untuk menangani kecemasan yang dirasakan. Metode Pemberian teknik guide imagery dilakukan dengan metode ceramah dan menjelaskan tata cara pelaksanaan yang kemudian dilanjut dengan praktek dan simulasi pelaksanaan guide imagery mengikuti instruksi yang diberikan diiringi dengan white noise untuk membantu fokus audience. *White noise* adalah kombinasi berbagai suara dari seluruh frekuensi yang dapat didengar oleh telinga manusia. Kombinasi berbagai suara ini akan menciptakan suara mendengung atau mendesis yang terdengar konsisten, stabil, dan merata yang menjadikan *white noise* mampu meredam kebisingan di sekitar yang bisa merangsang otak untuk membantu tubuh relaksasi.

3. Evaluasi

Evaluasi yang dapat dilakukan setelah kegiatan terhadap efek atau respon dari pelaksanaan guide imagery dilakukan secara lisan dengan metode tanya jawab dan siswa/i mampu menjawab pertanyaan serta dapat mengungkapkan perasaan yang dirasakan, selain itu siswa/i yang bersedia menjadi responden mampu memperagakan kembali teknik guide imagery yang sudah diberikan dan memahami kapan saja teknik ini dapat dilakukan.

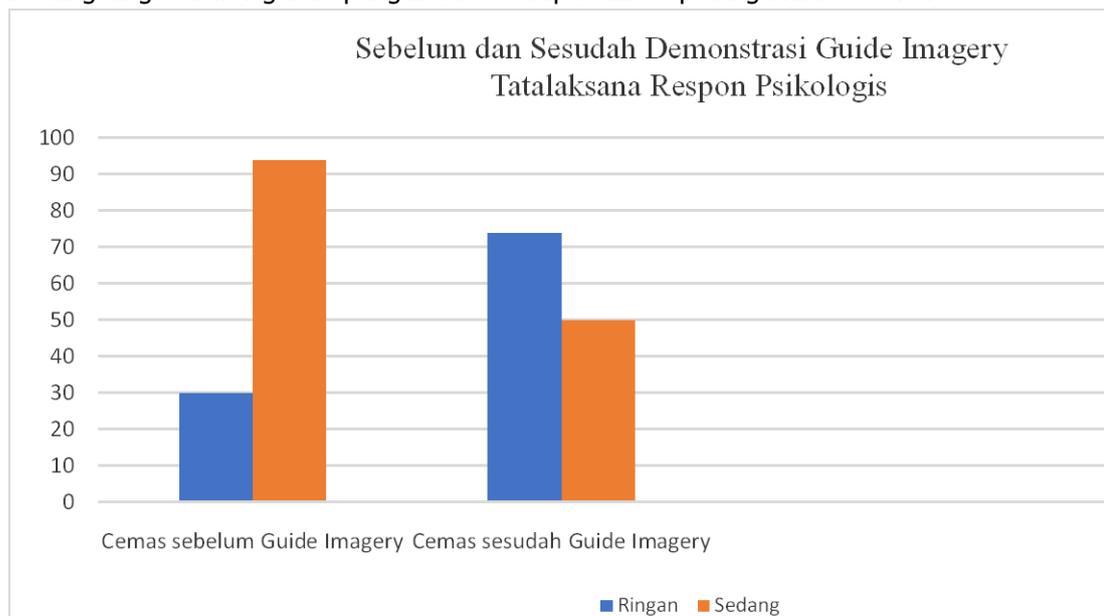
Hasil dan Pembahasan

PKM ini dilaksanakan di SMAN 3 Tambun Selatan kabupaten Bekasi yang mana sekolah berada di lingkungan Desa mangunjaya yang ditemukan data peningkatan angka DM setiap bulannya, sehingga dilakukan screening untuk kesehatan berupa pemeriksaan nilai gula darah sebagai tindakan preventif terjadinya peningkatan nilai gula darah. Hal ini dilakukan guna menekan peningkatan resiko terjadinya Dm.

Beberapa siswa/i dengan adanya resiko terkena DM didapatkan data ada yang mengalami kecemasan karena melihat riwayat keluarga yang ada dan dikarenakan angka kejadian DM tidak hanya terjadi pada usia lanjut tapi juga pada anak dan remaja, melihat fenomena yang ada, penulis berharap kegiatan PKM yang dilakukan dapat membantu siswa/i dalam menyelesaikan kecemasan yang ada.

Kegiatan PKM ini dilakukan dengan judul "Pemberian Guide Imagery Sebagai Tatalaksana Respon Psikologis Pada Remaja dengan resiko DM Di Sman 3 Tambun Selatan Tahun 2023" yang dilaksanakan agar remaja yang mengalami kecemasan ataupun beresiko menghadapi kecemasan dapat menghadapi sumber stressor apapun dapat dihandle dengan baik.

Sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan tim pengabdian melakukan demonstrasi untuk tindakan guide imagery ke peserta kegiatan pada saat sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5.1. Hasil kegiatan demonstrasi sebelum dan sesudah kegiatan demonstrasi guide imagery, Sumber: Data Primer tahun 2023

Berdasarkan data dapat dilihat remaja sebelum dilakukan tindakan guide imagery mengalami kecemasan ringan sebesar 24,2% dan cemas sedang sebesar 75,8%. Setelah dilakukan tindakan guide imagery terjadi perubahan tingkat kecemasan siswa yang mengalami cemas ringan yaitu 59,7% dan siswa yang mengalami cemas sedang menjadi 40,3%.

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja adalah salah satu kelompok yang berisiko tinggi yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental atau kesehatan jiwa. Pada usia remaja terdapat perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis. Remaja harus bisa beradaptasi dengan banyak perubahan tersebut jika tidak dapat menimbulkan berbagai masalah pada kesehatan mental/jiwa. Masalah gangguan kesehatan mental yang paling banyak terjadi adalah depresi dan kecemasan. (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO, 2015) memberikan batasan mengenai siapa remaja secara konseptual. Dikemukakan oleh WHO, remaja ditandai dari tiga aspek yaitu biologis (meliputi pertumbuhan organ reproduksi sekunder hingga masa pubertas), psikologis (cara berpikir dan pengelolaan emosi dari anak-anak menuju dewasa), dan yang selanjutnya ialah sosial ekonomi, remaja cenderung lebih mandiri dari anak-anak yang karakteristiknya bergantung total. Adanya perubahan karakteristik yang signifikan ini dapat memicu respon psikologis yang muncul diantaranya Kecemasan, Depresi, Stress yang apabila tidak ditangani sejak awal, akan mungkin beresiko terjadinya Masalah kesehatan mental lainnya. Masalah Respon psikologis yang mungkin muncul dapat diatasi sejak dini yakni diantaranya dengan Melakukan teknik relaksasi menggunakan Guide iMagery.

Relaksasi guided imagery merupakan salah satu jenis relaksasi yang menyeluruh, artinya tidak hanya dapat menggunakan penglihatan (visual) saja namun dapat melibatkan aspek penginderaan lainnya seperti Perabaan (tactile), keseimbangan (kinesthetic), penciuman (olfactory) serta penegecap (taste/gustatory) dalam setiap proses latianannya (Setiadarma, 2000). Relaksasi guided imagery merupakan suatu teknik relaksasi yang menuntut seseorang untuk membentuk sebuah bayangan/imajinasi tentang hal-hal yang disukai. Imajinasi yang terbentuk tersebut akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra, kemudian rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus. Di talamus rangsang diformat sesuai dengan bahasa otak, sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus sekitarnya dan sebagian besar lagi dikirim ke korteks serebri, di korteks serebri terjadi proses asosiasi penginderaan dimana rangsangan dianalisis, dipahami dan disusun menjadi sesuatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti kehadiran tersebut. Kemudian hipokampus berperan sebagai penentu sinyal sensorik dianggap penting atau tidak sehingga jika hipokampus memutuskan sinyal yang masuk adalah penting maka sinyal tersebut akan disimpan sebagai ingatan. Hal-hal yang disukai dianggap sebagai sinyal penting oleh hipokampus sehingga diproses menjadi memori. Ketika terdapat rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai tersebut, memori yang telah tersimpan akan muncul kembali dan menimbulkan suatu persepsi dari pengalaman sensasi yang sebenarnya, walaupun pengaruh/akibat yang timbul hanyalah suatu memori dari suatu sensasi. Amigdala merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar. Amigdala berproyeksi pada jalur sistem limbic seseorang dalam hubungan dengan alam sekitar dan pikiran. Berlandaskan pada informasi ini, amigdala dianggap membantu menentukan pola respon perilaku seseorang sehingga dapat menyesuaikan diri dengan setiap keadaan. Dari hipokampus rangsangan yang telah mempunyai makna dikirim ke amigdala. Amigdala mempunyai serangkaian tonjolan dengan reseptor yang disiagakan untuk berbagai macam neurotransmitter yang mengirim rangsangan kewilayah sentralnya sehingga terbentuk pola respons perilaku yang sesuai dengan makna rangsangan yang diterima (Guyton, 2006)

Penelitian (Nurhayati, 2017) menunjukkan Guided Imagery dapat memberikan rasa pemberdayaan atau kontrol pada individu. Dengan pemberdayaan diri dan nafas yang teratur dan dalam akan meningkatkan enkephalin dan endorphin dan dengan adanya rangsangan berupa bayangan tentang hal – hal yang disukai maka responden akan merasa rileks dan mengurangi nyeri yang dirasakan. Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan menunjukkan bahwa pelaksanaan guide imagery menunjukkan efektivitasnya apabila dilakukan pada orang dengan kecemasan. Pemberian pengabdian pada masyarakat ini adalah lanjutan dari hasil penelitian yang dilakukan penulis dan menunjukkan bahwa, orang menghadapi kecemasan juga dikarenakan sedang menghadapi hal yang baru. Kecemasan pada remaja yang diberikan pemeriksaan gula darah kemudian mendapat perlakuan *guide imagery* mengalami perbaikan yang signifikan sehingga kedepannya guide imagery dapat dilakukan sebagai penatalaksanaan kecemasan.

Kesimpulan

Relaksasi guided imagery merupakan suatu teknik relaksasi yang menuntut seseorang untuk membentuk sebuah bayangan/imajinasi tentang hal-hal yang disukai. Imajinasi yang terbentuk tersebut akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra, kemudian rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus menuju hipokampus dan dicerna sebagai rekaman memori.

Teknik relaksasi dengan *Guide imagery* menunjukkan hasil yang cukup signifikan dalam mengatasi kecemasan. Apabila kecemasan dapat ditangani sejak awal, hal ini akan baik dan akan dapat menekan faktor resiko lebih lanjut diantaranya masalah psikososial hingga masalah mental lainnya.

Hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan hasil, siswa/i remaja SMAN 3 Tambun selata dapat memahami defenisi dari cemas, jenis cemas dan cara menangani kecemasan, serta memahami manfaat dari pelaksanaan guide imagery serta mampu melakukan ulang praktek guide imagery.

Beberapa hasil penelitian menunjang hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini karena dikatakan efektif mengurangi kecemasan, dan bahkan untuk remaja dikatakan guide imagery adalah metode yang paling efektif untuk dilakukan pada remaja

Daftar Pustaka

- ADA (American Diabetes Association)., 2010. Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. *Diabetes Care* Vol.33: S62-9.
- Andini, A., & Awwalia, E. S. (2018). Studi Prevalensi Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Usia 15–20 Tahun Di Kabupaten Sidoarjo. *Medical and Health Science Journal*, 2(1), 19–22. <https://doi.org/10.33086/mhsj.v2i1.600>
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online) https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Desi, D., Felita, A., & Kinasih, A. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 30. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1144>
- Guyton.(2006). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 7. Jakarta : EGC.
- Maramis. (2014). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press
- Andini, A., & Awwalia, E. S. (2018). Studi Prevalensi Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Usia 15–20 Tahun Di Kabupaten Sidoarjo. *Medical and Health Science Journal*, 2(1), 19–22. <https://doi.org/10.33086/mhsj.v2i1.600>
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nurhayati, Y. (2017). *Efektivitas Pemberian Guided Imagery*. 001, 62–67. <http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/213>
- Setiadarma, M. P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta : Pustaka Sinar.
- World Health Organization. (2015). Fact Sheets: Depression.<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>