



EFEKTIVITAS *GUIDED IMAGERY*, *SLOW DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI

Intan Rizki Dwi Saputri¹, Tri Johan Agus Yuswanto¹, Dyah Widodo¹

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 29 Juni 2022
Disetujui 31 Juli 2022
Di Publikasi Juli 2022

Kata Kunci:

Guided Imagery, *Slow Deep Breathing*,
Aromaterapi Mawar,
Kecemasan Pasien Pre Operasi

Abstrak

Kecemasan pasien menghadapi pre operasi merupakan rasa cemas yang dirasakan menjelang pelaksanaan operasi, dimana suatu reaksi normal terhadap situasi yang menimbulkan ketegangan. terdapat dua cara untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Contoh non farmakologis yang bisa dilakukan yaitu *guided imagery*, *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar. Studi ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas *guided imagery*, *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar. Dengan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan pada *database* untuk mencari *literature review*. Dilakukan seleksi terhadap 15 jurnal menggunakan *JBICritical Appraisal tools*. Jurnal diambil dari tiga *database* yaitu Portal Garuda, *PubMed* dan *Google Scholar*. Penyeleksian diambil dengan memperhatikan *PICOTS framework*, kemudian jurnal dianalisis satu persatu. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *guided imagery*, *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar. Hasil analisis jurnal penelitian menunjukkan bahwa *guided imagery*, *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar efektif menurunkan kecemasan dengan nilai *p-value* < 0,05. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi adalah sebagian besar cemas ringan sampai cemas berat dan tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi adalah sebagian besar tidak cemas sampai cemas sedang. Ketiga terapi tersebut efektif dalam menurunkan kecemasan terhadap pasien pre operasi..

THE EFFECTIVENESS OF GUIDED IMAGERY, SLOW DEEP BREATHING AND ROSE AROMATHERAPY AGAINST ANXIETY OF PREOPERATIVE PATIENTS

Abstract

Health counseling is one of the government's efforts in overcoming health problems in Indonesia. Health counseling is carried out to improve the ability of the community, especially elementary school children, through the learning of the community and for the community. Communication is a competency that must be possessed in conducting health counseling. The language needed in communicating to convey a message. An example of the language used in communication is the socio-cultural language. Communication with socio-cultural languages is frequent, due to the large number of interactions between people who have a culture . Dayak language is a regional language born from Dayak customs. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the use of Dayak language in health education to improve cognitive abilities and reduce debris index in students at SDN 12 Toho, Mempawah Regency. This type of research is a quasi-experimental research with a pre test and post test control group design, the subjects are divided into two groups, namely the Dayak language group as the treatment group and the Indonesian group as the control group. Debris indexes are measured using debris scores. The sample in this study was a student of SDN 12 Toho grade 5. Based on the Mann Whitney test, a p value

$f_{0.000} < (0.05)$ was obtained, this shows that there is a significant difference in effectiveness between the counseling method using Dayak language and the counseling method using Indonesian language, which increases the knowledge of students of SDN 12 Toho, Mempawah Regency. . Based on the Mann Whitney test, a p value of $f_{0.010} < (0.05)$ was obtained, this shows that there is a significant difference in effectiveness between the Dayak language method and the Indonesian language method, which is the di score of students of SDN 12 Toho, Mempawah Regency.

© 2022 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:
Poltekkes Kemenkes Malang, Malang - East Java, Indonesia
Email: denbagusjohan@yahoo.co.id

ISSN 2442-547

Pendahuluan

Operasi atau pembedahan merupakan suatu penanganan medis secara infasive yang dilakukan untuk mendiagnosa atau mengobati penyakit, injuri, atau deformitas tubuh, tindakan pembedahan akan mencederai jaringan yang dapat menimbulkan perubahan fisiologis tubuh dan mempengaruhi organ tubuh lainnya (Rismawan, 2019). Tindakan pembedahan merupakan salah satu bentuk upaya terapi yang dapat mendatangkan ancaman integritas tubuh dan jiwa seseorang. Pembedahan yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologis maupun psikologi pada pasien (Hasanah, 2017). Pembedahan merupakan pengalaman unik perubahan terencana pada tubuh yang terdiri dari tiga fase: *pre* operatif, intraoperatif, dan pasca operatif (Kozier, Erb, Berman & Snyder, 2011 dalam Handayani, 2018).

Kecemasan menggambarkan keadaan kekhawatiran, kegelisahan, rasa tidak nyaman yang dapat disertai berbagai keluhan fisik. Kecemasan pasien menghadapi pre operasi yaitu rasa cemas yang dirasakan menjelang pelaksanaan operasi, dimana merupakan suatu reaksi normal terhadap situasi yang menimbulkan ketegangan. (Masluchah & sutrisno, (2010) dalam Tamah 2019). Perawat mempunyai peran yang sangat penting dalam setiap tindakan operasi, yaitu salah satunya untuk membantu pasien mendapatkan informasi tentang tindakan-tindakan yang akan dilakukan agar dapat mengurangi rasa cemas yang dialami pasien (Rismawan, 2019)

Menurut penelitian Woldegerina (2017) di Ethiopia dalam jurnal Mardiati (2018) (dalam Harahap, 2021) sebanyak 178 pasien (98 perempuan dan 80 laki-laki) terdaftar sebagai pasien operasi yang mengalami kecemasan pre operasi mencapai 59,6% atau 106 pasien. Dikaitkan akan ketakutan karena tidak dapat pulih dari anestesi (53,9%), nyeri pasca operasi (51,7%), masalah keluarga (43,3%) merupakan sumber kecemasan pre operasi. Penyebab lainnya yaitu ketakutan akan kematian (40%), masalah keluarga (2.15%), takut akan ketergantungan (2.75%) dan takut akan kecacatan (2.75%).

Dari masalah tersebut terdapat dua cara untuk

mengurangi kecemasan yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi biasanya menggunakan obat anti-kecemasan yang dapat menyebabkan ketergantungan. Sedangkan ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dengan terapi non-farmakologi yaitu terapi psikologis dan terapi komplementer. Terapi komplementer telah diakui dan diterima sebagai bentuk asuhan keperawatan di Inggris (Barati, Nasiri, Akbari, & Sharifzadeh, 2016 dalam Maliya, 2019). Untuk itu diperlukan adanya terapi tambahan seperti terapi non-farmakologis untuk menunjang keberhasilan kecemasan klien. Selama ini banyak sekali metode terapi non-farmakologis yang digunakan untuk mengatasi kecemasan.

Contoh terapi non farmakologi adalah *Guided Imagery*. *National Safety Council* (2003) (dalam Rabi'al 2019) mengatakan, *guided imagery* adalah salah satu teknik distraksi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti, 2019, setelah dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing, tingkat kecemasan pada pasien pre operasi mengalami penurunan yang signifikan. Rata-rata kecemasan responden sebelum dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing sebesar 25,67 menjadi 18,93 setelah dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing. Hasil pengujian hipotesis ($p < 0,05$) membuktikan teknik relaksasi imajinasi terbimbing secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien.

Selain *Guided Imagery* ada *Slow Deep Breathing* atau *Deep Breathing* merupakan salah satu terapi relaksasi. *Slow Deep Breathing* adalah suatu penggabungan antara nafas dalam dan nafas lambat dengan frekuensi kurang dari atau sama dengan 10 kali permenit dengan fase ekshalasi yang panjang (Heny, 2018 dalam Pamungkas 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Safriyani, 2016, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna pemberian *Slow Deep Breathing Relaxation* terhadap penurunan tingkat kecemasan

pada pasien *pre operasi* bedah mayor dengan general anestesidi RSUD Tugurejo Semarang dengan nilai *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$).

Selain distraksi dan relaksasi, ada juga terapi komplementer menggunakan aromaterapi. Salah satu tumbuhan yang memiliki fungsi sebagai aromaterapi adalah bunga mawar. Bunga mawar mengandung vitamin C, A, B1, B2, B3, dan K, asam sitrat, asam malat, *tannis*, *pektin*, *flavonoid*, dan *karotenoid*. Beberapa penelitian telah melaporkan efek paliatif, merangsang tidur, antikonvulsan, dan relaksasi menggunakan aromaterapi mawar (Bikmoradi, Harorani, Roshanaei, Moradkhani, & Falahinia, 2016). (Snyder, 2016 dalam Maliya, 2019).

Metode

Penelitian ini menggunakan *literature review* yang mengidentifikasi, menilai, dan

menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian,

Penelusuran jurnal penelitian menggunakan *database* Portal Garuda, *PubMed* dan *Google Scholar* dengan memasukkan kata kunci yaitu *guided imagery*, *slow deep breathing*, adan kecemasan pasien *pre operasi*. Selanjutnya jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dipilih untuk dianalisa atau direview. Adapun kriteria inklusi yang digunakan menerapkan PICOS adalah tahun terbit literatur antara 2016-2021, dapat diakses secara *full text* dalam format PDF berbahasa Indonesia dan Inggris. Berdasarkan pencarian *database* tahap awal ditemukan 130 artikel. Dari jumlah tersebut kemudian dilakukan sintesis berdasarkan diagram flow cart yang sesuai dengan kriteria inklusi maka ditemukan 15 artikel yang dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan
Hasil

Tabel 1: Resume Hasil Analisis *Guided Imagery* terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi

No	Penulis	Judul	Mean / Tingkat Kecemasan		Hasil Nilai <i>P-value</i>
			Sebelum	Sesudah	
1	Mardiani & Budi (2019)	Pengaruh Teknik Distraksi Terhadap Tingkat Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di RSUD Linggajati Kabupaten Kuningan	Cemas ringan = 8 (26,7%) Cemas sedang = 22 (73,3%)	Tidak cemas = 10 (33,3%) Cemas ringan = 18 (60%) Cemas sedang = 2 (6,7%)	0,001
2	Antoro & Amatiria (2017)	Pengaruh Tehnik Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak	Intervensi = skor rata-rata 13,48 dengan nilai minimum 9 dan nilai maksimum 17	Intervensi = skor rata-rata 8,57 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 13	0,000
3	Safitri & Agustin (2020)	Terapi <i>Guided Imagery</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria	Cemas ringan = 14 (53,8%) Cemas sedang = 10 (38,5%) Cemas berat = 2 (7,7%)	Tidak cemas = 13 (50,0%); Cemas ringan = 6 (23,1%) Cemas sedang = 6 (23,1%); Cemas berat = 1 (3,8%).	0,000
4	Mirah, et al (2020)	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi <i>Sectio Caesarea</i> Di RSUD dr. R. Soedjono Selong	Cemas ringan = 18 (58,1%) Cemas sedang = 12 (38,7%) Cemas berat = 1 (3,2%)	Normal = 29 (93,5%) Cemas ringan = 2 (6,5%)	0,000

No	Penulis	Judul	Mean / Tingkat Kecemasan		Hasil Nilai P-value
			Sebelum	Sesudah	
5	S.F, et al. (2018)	<i>Guided Imagery Relaxation Therapy on Preoperative Anxiety</i>	Mean = 47,50 Standar deviasi = 3,61	Mean = 43,00 Standar deviasi = 3,54	0,005

Perbandingan kecemasan pasien pre operasi pada tabel 1 dijelaskan adanya penurunan perbandingan terlihat dari turunnya perbandingan kecemasan

sebelum intervensi *guided imagery* dan sesudah intervensi *guided imagery* dan didapatkan nilai p-value <0,05.

Tabel 2: Resume Hasil Analisis *Slow Deep Breathing* terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi

No	Penulis	Judul	Mean / Tingkat Kecemasan		Hasil Nilai P-value
			Sebelum	Sesudah	
1	Siska et al (2021)	<i>Finger Handheld Technique Compared To Deep Breathing Technique In Reducing Anxiety Before Cardiac Catheterization</i>	Cemas ringan = 5 (27,8%) Cemas sedang = 5 (27,8%) Cemas berat = 8 (44,4%)	Cemas ringan = 5 (27,8%) Cemas sedang = 6 (33,3%) Cemas berat = 7 (38,9%)	0,041
2	Olvin Manengkey & Adrian Tudu (2017)	Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang IGD OK Cito RSUP Prof DR. R. D. Kandou Manado	Rata- rata kecemasan 45-74 (kecemasan sedang)	Rata- rata kecemasan 20-44 (kecemasan ringan)	0,000
3	Febria Syafyu Sari (2017)	Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperatif	Cemas sedang = 2 (33,3%) Cemas berat = 3 (50%) Panik = 1 (16,7%)	Cemas ringan = 3 (50%) Cemas sedang = 2 (33,3%) Cemas berat = 1 (16,7%)	0,001
4	Agung Octa Nihando Rokawie, Sulastri & Anita (2017)	Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen	Mean = 54,59 Standar deviasi = 4,758	Mean = 49,56 Standar deviasi = 4,600	0,000
5	Windatania Mayasari, Jayanti Djarami, & Kilwalaga Nurjawati (2017)	Perbedaan Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) Dan Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesarea Di Ruang Kebidanan RSUD Dr. M. Haulussy Ambon	Cemas ringan = 27 (66,7%) Cemas sedang = 3 (33,3%)	Tidak cemas = 26 (86,7%) Cemas ringan 4 (13,3%)	0,000

Pada tabel 2 dijelaskan bahwa adanya penurunan perbandingan kecemasan pada pasien pre operasi terlihat dari turunnya perbandingan kecemasan

sebelum intervensi *slow deep breathing* dan sesudah intervensi *slow deep breathing* dan didapatkan nilai p-value <0,05.

Tabel 3: Resume Hasil Analisis Aromaterapi Mawar terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi

No	Penulis	Judul	Mean / Tingkat Kecemasan		Hasil Nilai P-value
			Sebelum	Sesudah	
1	Kholifa et al., (2019)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di RSUD Waled Kabupaten Cirebon	Cemas ringan = 2 (13,3%) Cemas sedang = 5 (33,3%) Cemas berat = 8 (53.3%)	Tidak cemas = 2 (13,3%) Cemas ringan = 4 (26,7%) Cemas sedang = 7 (46,7%) Cemas berat = 2 (13.3%)	0,000
2	Maliya & Fatimah (2019)	Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Ekstremitas	Cemas ringan = 2 (13,3%) Cemas sedang = 13 (86,7%)	Cemas ringan = 12 (80%) Cemas sedang = 3 (20%)	0,004
3	Shirzad et al., (2021)	<i>Comparing the Effects of Rose Essential Oil and Benson Relaxation technique on Preoperative Anxiety and Hemodynamic Status and Postoperative Complication in Rhinoplasty Candidates</i>	Mean = 48,4 Standar deviasi = 5,9	Mean = 35,1 Standar deviasi = 4,7	0,001
4	Aulya et al., (2021)	Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Wakantaka Serang	Mean = 3,60 Standar deviasi = 1,350	Mean = 2,00 Standar deviasi = 1,054	0,037
5	Barati et al., (2016)	<i>The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients</i>	Mean = 47,47 Standar deviasi = 7,68	Mean = 37,1 Standar deviasi = 6,5	0,001

Pada tabel 3 dapat dijelaskan bahwa adanya penurunan perbandingan kecemasan pada pasien pre operasi terlihat dari turunnya perbandingan kecemasan sebelum intervensi aromaterapi mawar dan sesudah intervensi aromaterapi mawar dan didapatkan nilai p-value <0,05.

Pembahasan

1. Pengaruh pemberian *guided imagery* terhadap kecemasan pasien pre operasi

Tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum mendapatkan *guided imagery* adalah sebagian besar cemas ringan hingga cemas berat. Pada saat setelah diberikan *guided imagery*, tingkat kecemasan pasien sebagian besar menjadi tidak cemas hingga cemas sedang. Dimana terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah

diberikan terapi *guided imagery*.

Guided imagery adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stress. Manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kecemasan, stres, dan nyeri (Afdila 2016).

Dari kelima jurnal yang telah dipilih, *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan saja yang membuktikan, tetapi dilihat dari nilai signifikansi dari kelima jurnal nilai signifikansinya <0,05 sehingga *guided imagery* efektif menurunkan kecemasan.

2. Pengaruh pemberian *slow deep breathing* terhadap kecemasan pasien pre operasi

Tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum mendapatkan *slow deep breathing* adalah sebagian besar cemas ringan hingga cemas berat. Pada saat setelah diberikan *slow deep breathing*, sebagian besar tingkat kecemasan pasien menjadi ringan hingga cemas sedang. Dimana terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *slow deep breathing*.

Slow Deep Breathing adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Latihan *slow deep breathing* memiliki pengaruh pada peningkatan volume tidal sehingga mengaktifasi reflex hering breur yang memiliki efek pada penurunan aktifitas kemorefleks dan meningkatkan sensitivitas barorefleks, melalui mekanisme inilah yang dapat menurunkan aktivitas simpatis dan tekanan darah (Sepdianto, dkk. 2010 dalam Pamungkas, 2020). Selain itu tehnik relaksasi juga merupakan metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan nyeri pada pasien.

Dari kelima jurnal yang telah dipilih, *slow deep breathing* dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan saja yang membuktikan, tetapi dilihat dari nilai signifikansi dari kelima jurnal nilai signifikansinya <0,05 sehingga *slow deep breathing* efektif menurunkan kecemasan.

3. Pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap kecemasan pasien pre operasi

Tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum mendapatkan terapi aromaterapi mawar adalah sebagian besar cemas berat hingga cemas ringan. Pada saat setelah diberikan terapi aromaterapi mawar, sebagian besar tingkat kecemasan pasien menjadi ringan hingga sedang. Dimana terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi mawar.

Manfaat dari aromaterapi dapat menumbuhkan perasaan tenang (rileks) pada jasmani, pikiran, dan rohani (*soothing the physical, mind and spiritual*), dapat menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah. Beberapa bahan kimia yang terkandung dalam minyak atsiri bunga

mawar diantaranya sitral, sitronelol, geraniol, linalol, nerol, eugenol, feniletil, alhohol, farnesol, nonil, dan aldehida (Rubkahwati dkk, 2013 dalam Rossalim 2018). Pada saat aroma terapi minyak atsiri bunga mawar dihirup senyawa elektrokimia yang dapat menyebabkan perasaan tenang dan rilek serta dapat memperlancar aliran darah.

Dari kelima jurnal yang telah dipilih, aromaterapi mawar dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan saja yang membuktikan, tetapi dilihat dari nilai signifikansi dari kelima jurnal nilai signifikansinya <0,05 sehingga aromaterapi mawar efektif menurunkan kecemasan.

Penutup

Dari hasil dan pembahasan dapat disimpulkan,

1. Dari ke lima jurnal yang dianalisis adanya pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dilihat dari perubahan sebagian besar sebelum dan sesudah diberikan *guided imagery*. Artinya *guided imagery* dapat dipergunakan untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi.
2. Dari ke lima jurnal yang dianalisis adanya pengaruh *slow deep brathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dilihat dari perubahan sebagian besar sebelum dan sesudah diberikan *slow deep brathing*. Artinya *slow deep brathing* dapat dipergunakan untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi.
3. Dari ke lima jurnal yang dianalisis adanya pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dilihat dari perubahan sebagian besar sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi mawar. Artinya aromaterapi mawar dapat dipergunakan untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi.

Daftar Pustaka

- Adhi, I Gusti A.M., Teguh Gama Z., Alwan Wijaya dan I Made Eka S. (2020). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di RSUD dr. R. Soedjono Selong. Jurnal Prima Vol.6, No.2: 53-60

- Afdila, Jihan N. (2016). <https://repository.unair.ac.id/50614/13/50614.pdf>. Diakses pada 30 November 2021
- Anita, MDWI. (2018). <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3686/4/Chapter2.pdf>. Diakses pada 30 November 2021
- Annisa, Dona F. dan Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor* Vol. 5 No. 2: 93-99
- Antoro, Budi dan Gustop Amatiria. (2017). Pengaruh Tehnik Relaksasi *Guide Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Katarak. *Jurnal Keperawatan*, Volume 13, No. 2: 239-243.
- Aulya, Yenny, Retno Widowati dan Diana Nur A. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang. *Journal for Quality in Women's Health*, Volume 4, No. 1 : 62-69
- Chrisnawati, Giatika dan Tutuk Aldino. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer* Volume V No. 2: 277-282.
- Farzaneh Barati, Ahmad Nasiri, Negarin Akbari, dan Gholamreza Sharifzadeh. (2016). *The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients. Nephrourol Mon.* Vol.8 No.5:e38347.
- Felix, Márcia Marques dos S., Maria Beatriz G.F., Lucas Felix de O., Elizabeth B., Patricia da Silva P., dan Maria Helena B. (2018). *Guided imagery relaxation therapy on preoperative anxiety. Rev. Latino-Am. Enfermagem* 26:e3101.
- Handayani, Ririn S dan El Rahmayati. (2018) Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan* Vol. 9 No. 2:319-324
- Hasanah, Nur. (2017). Hubungan Pengetahuan Pasien Tentang Informasi Pre Operasi Dengan Kecemasan Pasien Pre Operasi *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol.6 No.1: 48-53
- Huriani, Emil, Siska Prima O., dan Hendria Putra. (2021). *Finger Handheld Technique Compared To Deep Breathing Technique In Reducing Anxiety Before Cardiac Catheterization. Indonesian Contemporary Nursing Journal*, Vol. 6 No. 1: 12-20
- Kholifah, Nur, Dewi Erna M., dan Sumarni. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien *Pre Operasi* Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika* Vol. 6 No. 1:19-26
- Kurniawan, A., Erlin Kurnia dan Akde Triyoga. (2018). Pengetahuan Pasien Pre Operasi Dalam Persiapan Pembedahan. *Jurnal Penelitian Keperawatan* Vol 4. No. 2:147-157
- Maliheh shirzad, ebrahim nasiri, mohammad hoesin hesamirostami, hooshang akbari. (2021). *Comparing the Effects of Rose Essential Oil and Benson Relaxation Technique on Preoperative Anxiety and Hemodynamic Status and Postoperative Complications in Rhinoplasty Candidates.* *CMJA* Vol. 11 No. 2:180-191.
- Maliya, Arina dan Siti Nur Fatimah. (2019). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Mawar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Ekstremitas. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* Vol. 9 No. 4 : 379-386
- Manengkey, Olvin dan Adrian Tudu. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang IGD OK Cito RSUP Prof. dr. R. D. Kandou Manado. *Journal Of Community & Emergency* Vol. 5, No.1: 50-53
- Mardiani, Norma dan Budi Hermawan. (2019). Pengaruh Teknik Distraksi *Guidance Imagery* Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan. *Jurnal Soshum Insentif*. Vol. 2, No. 1: 136-144
- Mayasari, Windatania, Jayanti Djarami dan Kilwalaga Nurjawati. (2017). Perbedaan Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) Dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesarea Di ruang Kebidanan RSUD dr. M Haulussy Ambon. *Jurnal Elektronik* Vol.7 : 36-40
- Mulki, Mohamad Malikul dan Ta'adi, Lanny Sunarjo. (2020). *Effectiveness of Deep Breath Relaxation Techniques and Music Therapy on Reducing Anxiety Level among Pre-operative Patients. International Journal of Nursing and Health Services* Vol. 4, No. 1: 59-65
- Negar Zare , Maryam Shahabinejad and Tabandeh Sadeghi. (2020). *The Effect of Aromatherapy by Rose Essence on Anxiety and Physiological Indices of Conscious Patients Admitted at Intensive Care Units. Hormozgan Med J.* Vol.24 No.3:e101124.
- Pamungkas, Bagus D.2020. Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. Digital

Repository UMKT

- Pardede, Jek Amidos, Selamat Febry Andrea Sitepu dan Masri Saragih. (2018). *The Influence of Deep Breath Relaxation Techniques and Five-Finger Hypnotic Therapy on Preoperative Patient Anxiety. Journal of Psychiatry* Vol. 3 No 1: 1-8
- Rismawan, Wawan, Fikri Muhammad R., dan Anih Kurnia. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* Vol. 9 No. 1: 65-70
- Rokawie, Agung Octa N., Sulastris, Anita. (2017). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*, Vol.13, No. 2: 257-262
- Safitri, Wahyuningsih dan Wahyu Rima A. (2020). Terapi *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesaria. *JKA* Vol.7, No.1: 31-37.
- Sari, Febria Syafyu. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperatif. *Jurnal Menara* Vol.11 No. 75: 13-24
- Susilawati, Ela, Mawardi, Mike Heri H., dan Riksa R. (2019). *Guided Imagery and Music on Anxiety of Mayor Operating Inpatients of Tangerang General Hospital. KnE Life Sciences*, pages 202–211

