

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

Intan Rizki Dwi Saputri

Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp., M.Kep

Dr. Dyah Widodo, S.Kp., M.Kep.

---

## Abstrak

**Latar Belakang :** 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.

**Metode :** 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 *JBI Critical 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.

**Hasil :** 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

**Kesimpulan :** 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.

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