**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI DALAM DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO* *CAESAREA* DI RSUD KANJURUHAN KABUPATEN MALANG**

Amalia Anggraeni

Dr. Sri Mugianti, dan S.Kep.,Ns., M.Kep

Nurul Hidayah S.Kep.,Ns., M.Kep

**ABSTRAK**

Salah satu masalah psikologis yang dialami sebelum operasi *sectio caesarea* adalah kecemasan. Alternatif untuk menurunkan kecemasan adalah dengan kombinasi terapi nafas dalam dan *guided imagery* mampu membuat pikiran nyaman, damai, rileks, dan tenang serta belum banyak diterapkan. Tujuan penelitian menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam, *guided imager*y, kombinasi relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, desain yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan pendekatan *three group pre-post test design*, besar sampel 30 responden menggunakan teknik *Non probability* sampling dengan teknik *Accidental Sampling*. Pengolahan data untuk menguji pengaruh antara pre-post pada setiap kelompok menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok relaksasi nafas dengan hasil *p value* 0,000. Pada kelompok *guided imagery* didapatkan dengan hasil *p value* 0,000. Untuk kelompok kombinasi relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* didapatkan dengan hasil *p value* 0,000. Dari ketiga kelompok tersebut didapatkan hasil $(a$<0,50). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan intervensi. Untuk tenaga kesehatan disarankan dapat menggunakan intervensi relaksasi nafas dalam, *guided imagery*, kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan menyesuaikan indikasi pasien

**Kata Kunci**: Kecemasan, Relaksasi Nafas Dalam, *Guided Imagery,*