

**PERBANDINGAN KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
GUIDED IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN
PRE OPERASI DENGAN GENERAL ANESTESI
DI RSUD KOTA BANDUNG**

Selvia Fitriani¹, Maryana², Sarka Ade Susana³

¹²³Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : selviafitriani31@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan pre operasi merupakan respons emosional yang sering terjadi akibat ketidakpastian hasil operasi, ketakutan terhadap anestesi, dan risiko komplikasi. Kecemasan ini berdampak negatif pada kondisi psikologis dan fisiologis pasien serta berisiko penundaan atau pembatalan operasi. Terdapat dua cara untuk menangani kecemasan yaitu melakukan intervensi Farmakologi dan Non Farmakologi. Intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan *Guided imagery*.

Tujuan : Mengetahui perbedaan kombinasi relaksasi Nafas Dalam dan *Guided imagery* terhadap tingkat kecemasan pre operasi menggunakan *general* anestesi di RSUD Kota Bandung

Metode : Penelitian ini ada *quasy experiment* dengan menggunakan rancangan *three group pre-post test design*. Sampel terdiri dari tiga kelompok intervensi, masing-masing berjumlah 37 responden. Kelompok pertama diberikan kombinasi relaksasi napas dalam dan *guided imagery*, kelompok kedua hanya relaksasi napas dalam, dan kelompok ketiga hanya *guided imagery*. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan Kruskal-Wallis.

Hasil : Tingkat kecemasan responden mayoritas pada ketiga kelompok mengalami kecemasan sedang sebelum intervensi dan berubah menjadi cemas ringan setelah intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pada seluruh kelompok ($p < 0,001$). Uji Kruskal-Wallis menunjukkan kelompok kombinasi relaksasi napas dalam dan *guided imagery* memiliki efektivitas tertinggi dengan mean rank terendah (53,55), diikuti napas dalam (56,77) dan *guided imagery* (57,68).

Kesimpulan : Kombinasi relaksasi napas dalam dan *guided imagery* intervensi paling efektif dalam menurunkan kecemasan pre operasi dibandingkan intervensi tunggal. Intervensi ini direkomendasikan sebagai pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pasien pra-anestesi.

Kata Kunci : Kecemasan pre operasi, *general* anestesi, kombinasi relaksasi Nafas Dalam dan *Guided imagery*.

**COMPARISON OF THE COMBINATION OF DEEP BREATHING
RELAXATION AND GUIDED IMAGERY ON THE ANXIETY
LEVEL OF PREOPERATIVE PATIENTS WITH GENERAL
ANESTHESIA AT BANDUNG CITY HOSPITAL**

Selvia Fitriani¹, Maryana², Sarka Ade Susana³

¹²³Nursing Department Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : selviafitriani31@gmail.com

ABSTRACT

Background : Preoperative anxiety is an emotional response that often occurs due to uncertainty about the outcome of surgery, fear of anesthesia, and the risk of complications. This anxiety has a negative impact on the patient's psychological and physiological condition and risks delaying or canceling surgery. There are two ways to deal with anxiety, namely by performing pharmacological and non-pharmacological interventions. Non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety are a combination of deep breathing relaxation and *guided imagery*.

Purpose : Knowing the difference between the combination of Deep Breathing Relaxation and *Guided imagery* on the level of preoperative anxiety using general anesthesia at Bandung City Hospital.

Methods : This study was a quasi-experiment using a three-group pre-post test design. The sample consisted of three intervention groups, each consisting of 37 respondents. The first group was given a combination of deep breathing relaxation and *guided imagery*, the second group only deep breathing relaxation, and the third group only *guided imagery*. Data were analyzed using the Wilcoxon and Kruskal-Wallis tests.

Result : The anxiety level of respondents in the third group mostly experienced moderate anxiety before the intervention and changed to mild anxiety after the intervention. The Wilcoxon test showed a significant decrease in anxiety in all groups ($p < 0.001$). The Kruskal-Wallis test showed that the combination of deep breathing relaxation and guided imagery had the highest effectiveness with the lowest mean rank (53.55), followed by deep breathing (56.77) and guided imagery (57.68).

Conclusion : The combination of deep breathing relaxation and *guided imagery* interventions was most effective in reducing preoperative anxiety compared to single interventions. These interventions are recommended as non-pharmacological approaches to reduce pre-anesthesia anxiety in patients.

Keywords : Preoperative anxiety, general anesthesia, combination of Deep Breathing relaxation and *Guided imagery*.