

# Guided Imagery Management to Overcome Anxiety Among Cadres During The Covid-19 Pandemic

Hana Nafiah<sup>1</sup> , Dyah Putri Aryati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of nursing, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

<sup>2</sup> Department of nursing, Universitas Muhammadiyah Pekajangan pekalongan, Indonesia

 [hana.pekajangan@gmail.com](mailto:hana.pekajangan@gmail.com)

## Abstract

*The Covid-19 pandemic has the potential to create fear, stress, and anxiety among the community and health workers, one of which is cadres as the right hand of basic level services. The public's response during to the pandemic is they feel tension, anxiety, and panic as well as other psychosomatic symptoms. Guided imagery is a distraction technique that can be used to reduce psychological problems such as stress and anxiety. The purpose of this community service activity is to practice guidance imagery management in an effort to overcome the anxiety of cadres during the Covid-19 pandemic. The target in this activity is 24 health cadres in Bugangan Village and carried out on September 26, 2021. The methods used Health Education about anxiety and guidance imagery, measurement of anxiety with the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) before practice the guidance imagery, given training guided imagery and then measure anxiety after practice guided imagery. The result showed that mostly moderate anxiety as many as 12 people (50%) before guided imagery and mostly was mild anxiety as many as 13 people (55%) after guided imagery. It can be concluded that the anxiety of cadres after guided imagery has decreased. As a cadre, it is necessary to apply and motivate the surrounding community to be able to train guide imagery in overcoming psychological problems, especially anxiety during the Covid-19 pandemic.*

**Keywords:** *Guidade Imagery; Anxiety; Covid-19*

## MANAJEMEN GUIDADE IMAGERYDALAM MENGATASI KECEMASAN KADER DI MASA PANDEMI COVID-19

### Abstrak

Pandemi Covid-19 berpotensi memunculkan rasa takut, stres, dan cemas di kalangan masyarakat maupun tenaga kesehatan, salah satunya adalah kader sebagai tangan kanan dari pelayanan tingkat dasar. Respon masyarakat dalam menyikapi pandemik adalah mereka merasakan ketegangan, kecemasan, dan kepanikan serta gejala psikosomatis lainnya. *Guided imagery* adalah satu teknik distraksi yg bisa dipakai untuk mengurangi permasalahan psikologis seperti stress dan kecemasan. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan suatu upaya promosi Kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat ditengah pandemic Covid-19. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melatih manajemen gidade imagery dalam upaya mengatasi kecemasan kader di masa pandemic Covid-19. Sasaran dalam kegiatan ini adalah kader Kesehatan di Desa Bugangan sejumlah 24 orang dan dilaksanakan pada tanggal 26 Septermber 2021. Metode yang digunakan adalah Pendidikan Kesehatan tentang kecemasan dan guidade imajery, pengukuran kecemasan dengan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) sebelum dilakukan guidade imagery, melatih guidade imagery dan pengukuran Kembali kecemasan setelah dilakukan guidade imagery. Dari hasil pengabdian masyarakat diperoleh hasil bahwa kecemasan kader sebelum dilakukan guidade imagery sebagian besar adalah kecemasan sedang sebanyak 12 orang (50%), Kecemasan setelah dilakukan guidade imagery Sebagian besar adalah kecemasan ringan sebanyak 13 orang (55%). Dapat disimpulkan bahwa kecemasan

kader setelah dilakukan guidance imagery mengalami penurunan. Sebagai seorang kader perlu menerapkan dan memotivasi masyarakat sekitar untuk bisa melatih guidance imagery dalam mengatasi masalah psikologis terutama kecemasan selama pandemic Covid-19.

**Kata kunci:** Guidance Imagey; Kecemasan; Covid-19

## 1. Pendahuluan

Pandemi covid-19 memunculkan masalah fisik dan ekonomi yang belum pernah terjadi sebelumnya. Banyak masyarakat yang menderita karena ketidakpastian, ketakutan akan tertular, tekanan koral, kesedihan, dan perasaan kesepian. Muncul kekhawatiran untuk mengatasi kecemasan serta dampak yang muncul pada jangka Panjang [1]. Diperlukan adanya dukungan untuk membantu masyarakat dalam menemukan keberanian untuk melangkah dan beradaptasi di tengah krisis [2].

Pencegahan terhadap penyebaran virus COVID-19 menjadi tantangan bagi banyak pihak. Tingginya kasus penyebaran virus, belum adanya penanganan berupa pengobatan yang kentara untuk penyembuhan pasien, ditambah dengan berita hoaks tentang vaksinasi mengakibatkan pandemic COVID19 sebagai “*perfect storm*” yang bisa menaikkan tekanan emosional seseorang [3]. Masyarakat akan mengalami kecemasan dengan gejala ketakutan dan khawatir ketika sering mendapatkan informasi-informasi dari media massa semakin wabah Covid-19 yang semakin meningkat [4].

Penelitian Croll mengungkapkan bahwa beberapa orang mengalami peningkatan pada ketakutan (79%), ansietas (83%) dan depresi (38%) selama kondisi pandemic COVID-19 [2], selain itu menurut output kuesioner Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Jiwa (PDSKJI) menerangkan 64,3% dari 1,522 responden mempunyai kasus psikologis terkait efek pandemi COVID19. Survei yang dilakukan *Asosiasi Psikiatri Amerika* (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika serikat, diketahui bahwa 48 % responden merasa cemas akan tertular virus corona. Sekitar 40 % mengkhawatirkan mereka akan sakit berat atau meninggal akibat covid-19 dan 62 % persen mencemaskan keluarga atau orang tercintanya tertular. Sebanyak 36% responen menyampaikan bahwa pandemik covid-19 juga mempengaruhi kesehatan mental mereka dan 59% responden mengatakan bahwa situasi ini memberikan pengaruh yang cukup berat bagi kehidupan mereka [5].

Pandemi Covid-19 berpotensi memunculkan rasa takut, stres, dan cemas di kalangan masyarakat. Dalam sebuah penelitian menjelaskan bahwa respon masyarakat dalam menyikapi pandemik adalah mereka merasakan ketegangan, kecemasan, dan kepanikan serta gejala psikosomatis lainnya [6]. Hasil survey dari studi psikososial masyarakat Indonesia di tengah pandemi covid-19, yang melibatkan 8.031 responden yang berasal dari 34 provinsi yang ada di Indonesia menunjukkan hasil bahwa lebih dari 50% responden mengalami kecemasan, dengan kategori cemas dan sangat cemas. Gejala kecemasan yang muncul dari dampak kondisi pandemi ini juga dapat menyebabkan stres berlebihan yang dapat mengganggu fungsi sosial seseorang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari bahkan akan menghambat produktif masyarakat [5].

Masalah yang tidak ditangani dengan baik, cemas berlebih akan rentan menimbulkan gejala penyakit, termasuk di antaranya gejala Covid-19. Tidak bisa dipungkiri bahwa dalam situasi seperti ini, merupakan hal yang berpotensi untuk menjadi kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan dan dapat menimbulkan efek pada kondisi fisiknya dengan gejala jantung berdegup dengan kencang dan tubuh terasa lemas [4]. Dampak dari kecemasan yang tidak tertangani akan meningkatkan stres serta penurunan kualitas

hidup bagi orang yang mengalaminya [7]. Diperlukan suatu teknik atau metode untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada masyarakat.

Manajemen kecemasan merupakan suatu upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu, akan tetapi bukan berarti menghilangkan kecemasan, melainkan menguranginya agar tidak menimbulkan hambatan seseorang dalam menjalani kehidupannya [8]. *National Safety Council* mengungkapkan, *guided imagery* adalah satu teknik distraksi yg bisa dipakai buat mengurangi permasalahan psikologis seperti stress dan kecemasan [5]. Guidade imagery sangat efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi di kalangan perawat dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam upaya promosi kesehatan. Teknik ini memberikan hasil yang efektif pada kelompok caregiver, dokter, perawat, pekerja sosial atau staff tenaga lesehatan lain [9].

Dari uraian permasalahan yang ada, kader kesehatan merupakan kaki tangan dalam usaha promosi Kesehatan di tengah pandemic covid-19 sangat rentan mengalami permasalahan baik fisik maupun psikologis. Perlu adanya terapi komplementer dalam usaha mengatasi kecemasan pada kader kesehatan. Desa Bugangan merupakan wilayah binaan Prodi sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan menjadi wilayah yang perlu di bina dengan kegiatan pengabdian masyarakat. Topik dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah “Manajemen Gudade Imagery Dalam Mengatasi Kecemasan Kader di Masa Pandemic Covid-19”

## 2. Metode

Anggota kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan terdiri dari anggota dan tim. Anggota tim terdiri dari satu dosen dan 2 mahasiswa. Anggota tim bertugas dalam melakukan mengurus perijinan dan menajdi pemateri, anggota dosen tim bertugas melakukan koordinasi dengan kader dalam pelaksanaan kegiatan, dan anggota mahasiswa bertugas menjadi fasilitator dalam proses pelaksanaan kegiatan meliputi pengkajian tentang kecemasan, melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital dan emmfasilitasi dalam kegiatan demonstrasi.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah kader Kesehatan Desa Bugangan Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 24 orang. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi secara langsung di TPQ Desa Bugangan pada hari Jum’at, 26 November 2021. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat terdiri dari 4 tahapan, anatra lain Pendidikan Kesehatan, pengukuran kecemasan sebelum dilakukan guidade imagery, pelaksanaan terapi guidade imagery dan pengukuran kecemasan setelah dilakukan guidade imagery.

### 2.1. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan Kesehatan adalah langkah pertama dari kegiatan pengabdian yang telah dijalankan. Memberikan materi tentang kecemasan dan metode guidade imagery. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan kesempatan untuk dikuasi dan tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan. Media yang digunakan dalam Pendidikan Kesehatan meliputi laptop, materi dalam bentuk power point, proyektor dan *sound system portable*.

### 2.2. Pengukuran Kecemasan Sebelum Dilakukan Guidade Imagery

Pengukuran kecemasan pertama dilakukan sebelum kader diberikan Latihan guidade imagery. Kader akan diberikan lembar kuisisioner HARS yang berjumlah 14 pertanyaan. Kader akan diberikan waktu selama 15 meniit untuk mengisi kuisisioner.

### 2.3. Pemberian Terapi Guidade Imagery

Pelaksanaan terapi guidade imagery dilakukan setelah kader dikaji tingkat kecemasannya. Prosedur terapi guidade imagery dilakukan selama 20 menit dengan menggunakan media audio music relaksasi dari youtube yang berupa music dan suara alam. Kader dianjurkan memilih posisi yang nyaman dengan cara duduk bersandar dalam kondisi rileks dan mata terpejam.

### 2.4. Pengukuran Kecemasan Sebelum Dilakukan Guidade Imagery

Tahapan terakhir dari proses pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah pengukuran Kembali kecemasan kader setelah dilakukan terapi guidade imagery. 10 menit setelah kader diberikan terapi guidade imagery, kader akan diberikan kuisioner kecemasan yang sama yaitu kuisioner HARS.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat dilakukan pada 24 kader yang ada di Desa Bugangan. Adapun karakteristik kader digambarkan pada table 4.

Table 4 Karakteristik Kader di Desa Bugangan

No	Karakteristik	f	%
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	2	8%
	Perempuan	22	92%
	<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>
2	<b>Pekerjaan</b>		
	Wiraswasta	15	61%
	Ibu Rumah Tangga	3	13%
	Swasta	3	13%
	Pelajar	3	13%
	<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>
3	<b>Pendidikan</b>		
	SD	0	0%
	SMP	8	33%
	SMA	15	63%
	Perguruan Tinggi	1	4%
	<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

#### 3.1. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan Kesehatan dilakukan selama kurang lebih 45 menit untuk penjelasan konsep kecemasan dan guidade imagery. Proses Pendidikan Kesehatan berjalan lancar dan antusias. Kader aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang dievaluasi oleh pemateri.



**Gambar 4.1** Pendidikan Kesehatan pada kader tentang Kecemasan dan Terapi Guidade Imagery

### 3.2. Kecemasan Kader Sebelum Dilakukan Guidade Imagery

Kecemasan kader sebelum dilakukan guidade imagery dilakukan dengan menggunakan kuisioner HARS. Hasil gambaran kecemasan sebelum guidade imagery ditampilkan pada table 4.2.

GAMBARAN KECEMASAN	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak ada kecemasan	2	8
Kecemasan Ringan	9	38
Kecemasan Sedang	12	50
Kecemasan Berat	1	4
Kecemasan Berat Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Kecemasan kader sebelum dilakukan terapi guidade Imagery menunjukkan bahwa separo atau 12 kader memiliki kecemasan tingkat sedang (50%).

Kecemasan di sebabkan oleh banyak hal. Penyebab cemas antara lain adanya perasaan takut tidak diterima dalam lingkungan tertentu, adanya pengalaman traumatis, seperti trauma perpisahan, kehilangan atau bencana alam, adanya frustrasi akibat kegagalan memenuhi kebutuhan fisiologis (kebutuhan dasar) dan adanya ancaman pada konsep diri [10], sehingga perlu suatu tindakan keperawatan untuk mengatasi terjadinya kecemasan pada pasien. Genaro et al (2020) menjelaskan bahwa kecemasan di masa pandemic covid-19 bisa ditimbulkan baik karena respons kekebalan terhadap virus itu sendiri, atau akibat stres psikologis karena *physical distancing*, imbas psikologis berdasarkan oleh penyakit baru yang parah & berpotensi fatal, kekhawatiran menulari orang lain, dan adanya pandangan negatif dari masyarakat [11].

Perasaan cemas yang muncul selama masa pandemik covid 19 merupakan hal yang banyak dirasakan masyarakat. Kecemasan tersebut muncul karena adanya kekhawatiran terhadap masa mendatang, dan biasanya disertai dengan gejala fisik seperti gugup, tegang, berusaha menghindari, berdebar-debar, dan berkeringat atas ancaman tertular covid-19 ataupun resiko kegagalan usaha serta kerugian secara moril dan materil di masa pandemic covid-19 [6]. Kecemasan biasanya terjadi pada situasi yang tidak dapat dikendalikan oleh seseorang, seperti resiko tertular covid-19 sehingga seseorang akan berusaha sebaik mungkin untuk hal-hal yang dapat dikendalikannya agar meminimalisir kerugian [12]. Masyarakat akan berupaya untuk mencari informasi tentang pencegahan agar tidak tertular Covid-19, membatasi interaksi dengan orang lain, serta membatasi aktivitas rumah.

### 3.3. Terapi Guidade Imagery

Proses pemberian terapi guidade imagery dilaksanakan selama 20 menit. Proses pelaksanaannya digambarkan pada gambar 4.3.



Gambar 4.3. Pemberian terapi guidade imagery pada kader

*Guided imagery* adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah dalam upaya mengurangi stres. Penelitian Kalsum, et al pada tahun 2012 menunjukkan bahwa teknik *guided imagery* mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien dengan insomnia usia 20-25. Setelah dilakukan teknik *guided imagery* diperoleh 81% subjek penelitian mengalami mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 19% subjek penelitian tingkat kecemasannya tetap.

Teknik imajinasi terbimbing merupakan suatu proses dimana korteks visual otak akan memproses imajinasi yang mempunyai hubungan kuat dengan sistem syaraf otonom, yang mengontrol gerakan *involunter* diantaranya: nadi, pernapasan dan respon fisik terhadap stres dan membantu mengeluarkan hormon endorphen (substansi ini dapat menimbulkan efek analgesik yang sebanding dengan yang ditimbulkan morphin dalam dosis 10-50 mg/kg BB) se-hingga terjadi proses relaksasi dan kecemasan menurun [13].

### 3.4. Kecemasan Kader Setelah Dilakukan Guidade Imagery

GAMBARAN KECEMASAN	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak ada kecemasan	6	8
Kecemasan Ringan	13	55
Kecemasan Sedang	5	33
Kecemasan Berat	0	4
Kecemasan Berat Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Gambaran Kecemasan kader setelah diberikan terapi guidade imagery Sebagian besar berada pada kecemasan tingkat rringan sejumlah 13 orang (55%). Gambaran kecemasan kader sebelum dan sesudah dilakukan gudade imagery menunjukkan penurunan dari yang sebelumnya menunjukkan Sebagian kader mengalami kecemasan sedang sebesar (50%).

Guidade Imagery sangat berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Ada hubungan khusus antara imajinasi dan kecemasan, dimana imajinasi mental menjadi suseuatu yang sangat berguna untuk mengendalikan gejala kecemasan fisiologis dan psikologis *guided imagery* mengajarkan untuk fokus pada imajinasi positif yang dapat menimbulkan keadaan yang rileks [14]. Cara kerja Guidade imagery adalah dengan terfokus pada pengalaman yang menyenangkan serta dengan nafas yang tetap teratur [15].

Sebuah penelitian menunjukkan hasil bahwa tahapan *guided imagery* melibatkan identifikasi sumber permasalahan dengan pencatatan diri setelah mendengarkan musik dalam keadaan rileks dan mata terpejam tahapan berikutnya, membangun bayangan-bayangan positif dengan *guided imagery* yang dilakukan setiap harinya. Penggunaan musik dengan irama yang pelan dan konsisten akan semakin meningkatkan efektivitas *guided imagery* dalam merubah keadaan; yakni menurunkan rasa sakit dan meningkatkan aktifitas focus [15].

Pada pelaksanaan *guided imagery*, responden diminta untuk seolah-olah dapat melihat, mendengar, mencium, meraba serta merasakan pengalaman menyenangkan yang pernah dialaminya. Dalam hal ini terjadi proses interaksi antara pusat-pusat intelektual di otak yang mampu mengakibatkan perubahan psikomotor [16]. Imajinasi terbimbing lebih efektif dibandingkan dengan nafas dalam karena dalam elakukan relaksasi imajinasi

terbimbing tidak hanya mengatur pola nafas yang dapat merangsang saraf parasimpatis menghambat sistem pusat simpatis untuk mengendalikan denyut jantung sehingga menyebabkan tubuh menjadi rilek, teknik imajinasi terbimbing juga membentuk suatu bayangan yang indah yang dapat diterima sebagai rangsang berbagai panca indera, sehingga ketegangan akan dikeluarkan dan tubuh akan menjadi rileks dan nyaman [13].

#### 4. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan Pendidikan Kesehatan dan teknik guided imagery dalam upaya mengatasi kecemasan kader di masa pandemic Covid-19 di Desa Bugangan menunjukkan hasil bahwa kecemasan kader mengalami penurunan setelah dilakukan guided imagery. Guided imagery dapat diterapkan sebagai salah satu terpi komplementer yang dapat diajarkan kader ke masyarakat dalam upaya promosi Kesehatan di tengah pandemic Covid-19.

#### Referensi

- [1] J. R. Peteet, "COVID-19 Anxiety," *J. Relig. Health*, vol. 59, no. 5, pp. 2203–2204, 2020, doi: 10.1007/s10943-020-01041-4.
- [2] L. Croll, A. Kurzweil, L. Hasanaj, L. Serrano, and L. J. Balcer, "The psychosocial implications of COVID-19 for a neurology program in a pandemic epicenter," *J. Neurol. Sci.*, no. January, 2020.
- [3] L. Shanahan *et al.*, "Emotional Distress in Young Adults during the COVID-19 Pandemic: Evidence of Risk and Resilience from a Longitudinal Cohort Study," *Psychol. Med.*, 2020, doi: 10.1017/S003329172000241X.
- [4] A. R. Aristawati, N. Pratitis, A. Putri, and K. Amirudin, "Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Saat Pandemi Covid-19," *Semin. Nas. Konsorium Untag Tahun 2020*, pp. 47–54, 2020.
- [5] Milkhatun, A. Ari, F. Rizal, A. Karimah, D. A. Juce, and G. Fansuri, "Efforts to reduces samarinda community anxiety in pandemic times with a guided imagery approach," *Pros. Semin. Nas. Pengabdi. Masy. Peduli Masy.*, vol. 1, no. September, pp. 117–122, 2021.
- [6] L. Fitria and I. Ifdil, "Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 6, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.29210/120202592.
- [7] L. Hanum, D. P. Daengsari, and C. N. Kemala, "Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis," *J. Psikol.*, vol. 43, no. 1, p. 42, 2016, doi: 10.22146/jpsi.11501.
- [8] S. Endriyani, H. D. L. Damanik, and M. Pastari, "Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19," *J. Pengabdi. Kepeda Masy. Membangun Negeri*, vol. 5, no. 1, pp. 172–183, 2021.
- [9] S. Sanadgol, M. Firouzkouhi, M. Badakhsh, A. Abdollahimohammad, and A. Shahraki-Vahed, "Effect of guided imagery training on death anxiety of nurses at COVID-19 intensive care units: A quasi-experimental study," *Neuropsychiatr. i Neuropsychol.*, vol. 15, no. 3, pp. 83–88, 2021, doi: 10.5114/NAN.2020.101290.
- [10] M. Necho, M. Tsehay, M. Birkie, G. Biset, and E. Tadesse, "Prevalence of anxiety, depression, and psychological distress among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis," *Int. J. Soc. Psychiatry*, vol. 67, no. 7, pp. 892–906, 2021, doi: 10.1177/00207640211003121.
- [11] M. Gennaro, R. De Lorenzo, C. Conte, and S. Poletti, "Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors," *Brain. Behav. Immun.*, no. January, 2020.
- [12] D. Vibriyanti, "Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19," *J. Kependud. Indones.*, vol. 2902, p. 69, 2020, doi: 10.14203/jki.v0i0.550.
- [13] D. Aprianto, S. P. Kristiyawati, and S. E. C. Purnomo, "PADA PASIEN PRE OPERASI Dino Aprianto \*).," *Edukasi Pre Operasi*, 2013.
- [14] J. Nguyen and E. Brymer, "Nature-based guided imagery as an intervention for

- state anxiety,” *Front. Psychol.*, vol. 9, no. OCT, pp. 1–10, 2018, doi: 10.3389/fpsyg.2018.01858.
- [15] N. Mardiani and B. Hermawan, “Pengaruh Teknik Distraksi Guidance Imagery Terhadap Tingkatan Ansietas Pada Pasien Pra Bedah Di Rsud Linggajati Kabupaten Kuningan,” *J. Soshum Insentif*, pp. 136–144, 2019, doi: 10.36787/jsi.v2i1.117.
- [16] D. Handayani, Ni Komang, “Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Setelah Pelaksanaan Relaksasi Imajinasi Terbimbing di RSUD Patut Patuh Patju Gerung,” *Nurs. Arts*, vol. 12, no. 2, pp. 118–126, 2021.
- [17] Deswita and Asterina, “Pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Anak Usia Sekolahdi Ruang Rawat Inap Anak RSUD Prof. Dr. Ma. Hanafiah SM Batusangkar,” *NERS J. Keperawatan*, vol. 10, no. 2, p. 110, 2016, doi: 10.25077/njk.10.2.110-117.2014.