

Efektivitas Pengaruh Aroma terapi dan *Guide Imagery* untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi

Nina Aulia Putri, Tria Anisa Firmanti

Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Dr. Soekardjo

Email Korespondensi: ninaulaaaa0@gmail.com

ABSTRACT

Preoperative anxiety is a common emotional response experienced by patients undergoing surgical procedures. This condition arises due to uncertainty about the procedure, fear of pain, potential complications, anaesthesia, and even the possibility of death. Aromatherapy and guided imagery are alternative approaches that may help reduce anxiety. This literature review aims to evaluate the effectiveness of the combination of lavender aromatherapy and guided imagery in reducing preoperative anxiety. This literature review utilised the Google Scholar database, focusing on articles published within the last five years—the search strategy employed keywords related to preoperative anxiety, aromatherapy, and guided imagery. Articles were then selected based on predetermined inclusion and exclusion criteria according to the study needs. This literature review identified 10 articles relevant to the theme out of a total of 1,514 retrieved articles. This literature review used the PRISMA diagram for article identification and the PICOT table for critical appraisal of the selected studies. Lavender aromatherapy and guided imagery therapy are non-pharmacological interventions that can be used to help reduce anxiety in preoperative patients. These approaches may serve as complementary alternatives to support patients' psychological readiness before surgical procedures, alongside pharmacological therapy.

Keywords: *Preoperative anxiety, Aromatherapy, Lavender, Guided imagery*

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami di dunia (Kristina & Fajar, 2020). Kecemasan pre operasi merupakan respon emosional yang umum terjadi pada pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan. Kondisi ini muncul

akibat ketidakpastian prosedur, ketakutan terhadap nyeri, komplikasi, anestesi, hingga kemungkinan kematian (Bachtar et al., 2025). Kecemasan pre operasi berkontribusi terhadap perubahan fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, denyut nadi, yang berdampak pada stabilitas kondisi pasien sebelum tindakan

bedah yang merupakan salah satu penyebab terhambatnya prosedur operasi. Kurangnya penanganan terhadap kecemasan dapat menyebabkan munculnya masalah keperawatan seperti gangguan pola tidur, dan risiko ketidakstabilan hemodinamik (Devi et al., 2022). Kecemasan pre operasi meningkatkan persepsi nyeri pasca operasi dan memperlambat proses pemulihan. Pasien dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung membutuhkan dosis analgesik lebih besar dan memiliki masa rawat yang lebih lama dibandingkan pasien dengan kecemasan rendah (Ilham Pratama, 2023).

World Health Organization (WHO) menyebutkan lebih dari 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, dan kondisi tersebut juga sering muncul pada situasi medis seperti sebelum operasi, sekitar 40–75% pasien yang akan menjalani pembedahan mengalami kecemasan pre operasi dengan tingkat yang berbeda-beda (Kristina & Fajar, 2020). Angka kejadian kecemasan pre operasi juga tergolong tinggi di Indonesia, sekitar 55–65% pasien pre operasi mengalami kecemasan, yang umumnya disebabkan oleh ketakutan terhadap proses operasi, anestesi, nyeri setelah operasi, serta kekhawatiran terhadap hasil tindakan pembedahan (Indah et al., 2021)., hasil penelitian di

Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa sekitar 60–70% pasien yang akan menjalani operasi mengalami kecemasan, dengan sebagian besar berada pada tingkat kecemasan sedang (Alisa Fikhul Fitriyah, 2024).

Faktor risiko yang menyebabkan rasa cemas pada pasien sebelum operasi meliputi ketakutan terhadap prosedur pembedahan, kekhawatiran akan terjadinya komplikasi, rasa takut terhadap nyeri yang mungkin terjadi setelah operasi, serta kurangnya informasi mengenai langkah-langkah yang akan dilakukan. Kondisi tersebut dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan sekresi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Sinaga et al., 2024). Peningkatan hormon stres menyebabkan perubahan tanda vital seperti peningkatan tekanan darah, frekuensi jantung, dan frekuensi pernapasan. Aktivasi berlebihan dari sistem saraf simpatis bisa menyebabkan masalah tidur dan ketegangan pada otot, yang meningkatkan respon nyeri (Adi et al., 2025). Kecemasan dimulai dari perasaan takut dan cemas secara psikologis, lalu memicu respons fisiologis melalui pemicuan sistem saraf simpatis, yang dapat memengaruhi hasil pemulihan pasien setelah operasi (Tarigan et al., 2022). Kecemasan yang tidak dikelola

dengan baik dapat menyebabkan rasa sakit setelah operasi meningkat dan memperlambat perbaikan luka karena pasien yang sangat cemas mengalami reaksi peradangan yang lebih besar serta tingkat stres yang lebih tinggi, sehingga masa pemulihan menjadi lebih lama (Wulandari, 2024).

Kecemasan pre operasi masih menjadi masalah yang cukup sering terjadi sehingga diperlukan upaya intervensi keperawatan yang efektif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum tindakan pembedahan dilakukan. Penatalaksanaan kecemasan pre operasi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi farmakologi untuk pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi dilakukan dengan memberikan obat *anxiolytic* yang sering digunakan golongan benzodiazepin, seperti diazepam, lorazepam, dan midazolam (Safitri, 2024). Intervensi nonfarmakologis untuk pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi dilakukan dengan terapi genggam jari, teknik relaksasi dalam, aroma terapi lavender dan *guided imagery*. Terapi yang telah terbukti efektif menurunkan kecemasan adalah aroma terapi menggunakan wangi-wangian lavender dan *guided imagery* (Barus et al., 2023).

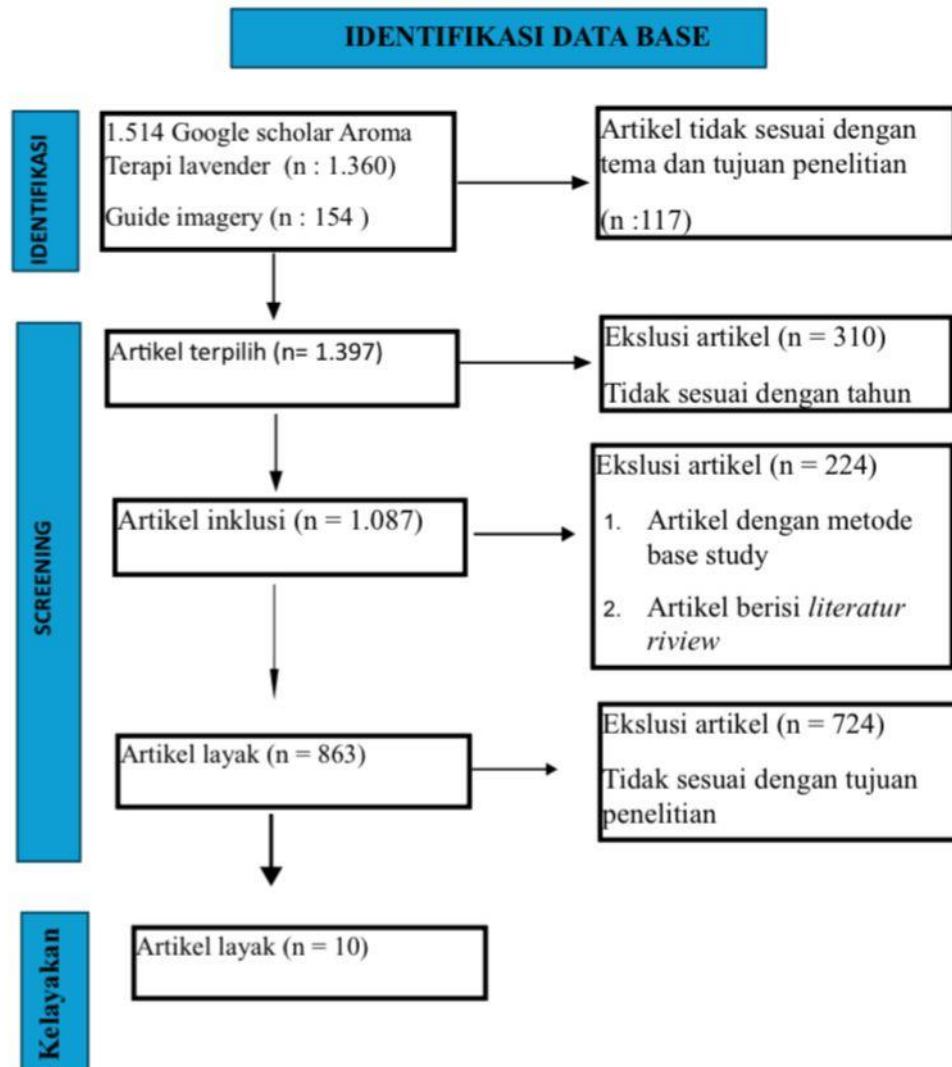
Inhalasi aroma terapi lavender mampu menurunkan tingkat kecemasan dan menstabilkan tanda vital pasien pre operasi secara signifikan (Ekasari et al., 2021). Guide imagery dapat meredakan rasa cemas, termasuk rasa takut yang dialami pasien sebelum menjalani prosedur medis seperti operasi dengan meminta pasien membayangkan situasi atau tempat yang membuatnya merasa nyaman, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan rileks (Yati, 2022). Kombinasi aroma terapi lavender dan *guided imagery* berpotensi menjadi intervensi keperawatan yang efektif dalam menurunkan kecemasan pre operasi, memperbaiki kualitas tidur, serta mencegah peningkatan tekanan darah sebelum tindakan bedah (Wathoni, 2026).

METODE PENELITIAN

Literature review ini, diidentifikasi dari *Google Scholar*. Artikel yang dipilih yaitu artikel yang terbit pada tahun 2021-2026. Strategi pencarian ini dengan keyword “kecemasan pre operasi aroma terapi lavender dan *guided imagery*”. Hasil pencarian didapatkan 3.190 artikel, dengan aroma terapi lavender 356 artikel, terapi *guided imagery* 298 artikel. Artikel yang sesuai dengan tema *literature review* sejumlah 10 artikel dengan mengambil 5 artikel

tentang aroma terapi lavender, 4 artikel
tentang terapi *guided imagery* dan 1

kombinasi aroma terapi lavender dan
guided imagery.



Gambar 1. Diagram Flow

HASIL

Tabel 1. Tabel PICOT Pengaruh Aroma terapi Lavender dan *Guided imagery* Untuk Menurunkan Kecemasan Pre Operasi

No	Judul dan penulis	Desain Penelitian	Partisipan	Intervensi	Perbandingan	Hasil	Waktu
1	Aroma terapi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Katarak (Anderson & Taareluan, 2023).	quasi-eksperimental dengan pre and post-test <i>with control group design</i>	n= 15 responden	Aroma terapi Lavender Prosedur: 1. pemberian terapi aroma lavender yaitu memberikan tiga tetes minyak lavender ke dalam masker 2. meminta responden untuk menghirupnya selama 15 menit	-	terdapat pengaruh yang signifikan terapi aroma lavender terhadap kecemasan pada kelompok perlakuan, Wilcoxon test didapati $p=0,005$ aroma terapi dapat menurunkan kecemasan hasil 1. Intervensi a. Pre test 1) Cemas sedang 13 (87%) 2) Cemas berat 2 (13%) b. Post test 1) Cemas ringan 6 (40%) 2) Cemas sedang 9 60% c. Rerata 12 2. Kontrol a. Pre test - b. Post test - c. Rerata 19	15 menit
2	Pemberian Aroma terapi Bunga Lavender Terhadap Skala Ansietas Pada pasien Pre-Mastektomi (Tarigan et al., 2022)	quasi-eksperimental dengan satu kelompok pre-test dan post-test tanpa kontrol.	n = 15 responden	Aroma terapi lavender Prosedur: 1. sebelum pasien diberikan aroma terapi, maka terlebih dahulu diukur tingkat kecemasannya dengan menggunakan Hamilton <i>Rating Scale For Anxiety</i> (HARS) 2. Setelah diukur tingkat kecemasan pasien maka	-	Terdapat pengaruh signifikan pemberian aroma terapi bunga lavender sebelum dan sesudah operasi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra-mastektomi dengan nilai p ($p = 0,001$) $An<0,05$. 1. Pre test a. Cemas sedang 4 (26,70%) b. Cemas berat 11 (73,33%) 2. Post test a. Cemas sedang 13 (86,70%) b. Cemas ringan 2 (13,33%)	10-15 menit

No	Judul dan penulis	Desain Penelitian	Partisipan	Intervensi	Perbandingan	Hasil	Waktu
				dilakukan pemberian inhalasi aroma terapi bunga lavender dengan olesan aroma terapi bunga lavender sebanyak 5 kali olesan di atas pergelangan tangan kiri pasien, kemudian pasien akan diberikan waktu selama 10 menit untuk menghirup aroma terapi lavender sambil melakukan relaksasi nafas dalam			
3	Pengaruh Aroma terapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil (Barus et al., 2023).	<i>quasi experiment design</i> dengan rancangan <i>non equivalent control group design</i>	n = 40 responden	Aroma terapi lavender Prosedur: 1. Aroma terapi lavender diberikan secara inhalasi menggunakan <i>Difusser</i> dengan merek <i>Young Living</i> 2. Tambahkan 6 tetes minyak aroma terapi lavender yang diberikan selama 30 menit pada ruang tertutup dengan spesifikasi ukuran ruangan 4x4m²	-	terdapat pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil primigravida pada trimester III dengan nilai p (0.000) $\alpha < 0,05$. 1. Intervensi a. Pre test 1) Cemas ringan 5 (25,0%) 2) Cemas sedang 9 (45,0%) 3) Cemas berat 6 (30,0%) b. Post test 1) Cemas ringan 16 (80,0%) 2) Cemas sedang 4 (20,0%) 2. Kontrol a. Pre test 1) Cemas ringan 4 (20,0%) 2) Cemas sedang 11 (55,0%) 3) Cemas berat 5 (25,0%) b. Post test 1) Cemas ringan 1 (5,0%) 2) Cemas sedang 7 (35,0%) 3) Cemas berat 12 (60,0%)	15 menit

No	Judul dan penulis	Desain Penelitian	Partisipan	Intervensi	Perbandingan	Hasil	Waktu
4	Proyek Inovasi Efektivitas Aroma terapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi (Adi et al., 2025).	Quasi-eksperimen dengan pendekatan <i>pre-post test without control</i>	n= 20 responden	Aroma terapi lavender Prosedur: 1. Prosedur dimulai dengan meneteskan 2–3 tetes minyak esensial pada media perantara berupa kasa steril atau <i>cotton bud</i> 2. kemudian diletakkan dalam jarak $\pm 5-10$ cm dari hidung pasien. 3. Pasien diinstruksikan untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam, menghirup aroma tersebut secara perlahan selama 10 hingga 15 menit sesaat sebelum tindakan pembedahan (fase pre-operatif).	-	Adanya penurunan bermakna pada distribusi tingkat kecemasan setelah Intervensi. nilai p (0.05) 1. Pre test a. Cemas ringan 3 (15%) b. Cemas sedang 15 (75%) c. Cemas berat 2 (10%) 2. Post test a. Tidak cemas 4(20%) b. Cemas ringan 13 (65%) c. Cemas sedang 3 (15%)	15 menit
5.	Pengaruh Aroma terapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra-Operatif dengan Anestesi Umum di RS X (Sinaga et al., 2024).	Quasi-eksperimental dengan desain <i>pre test-post test control group</i>	n = 20 responden	Aroma terapi lavender Prosedur: 1. intervensi diberikan dengan meneteskan 5 tetes minyak esensial lavender pada masker yang dikenakan oleh responden 2. selama 15 menit sebagai bentuk aroma terapi inhalasi	-	adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian aroma terapi (p 0,05) 1. Pre test a. Tidak cemas 4 (10.0%) b. Cemas ringan 7 (17.5%) c. Cemas sedang 12 (30.0%) d. Cemas berat 17 (42.5%) 2. Post test a. Tidak cemas 14 (35.0%) b. Cemas ringan 10 (25.0%) c. Cemas sedang (16 40.0%)	10 menit
6.	Efektivitas Terapi Relaksasi <i>Guided imagery</i> terhadap	Quasi-eksperimental dengan desain <i>pre</i>	n = 3 responden	<i>Guided imagery</i> Prosedur:	-	Adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok yang mendapatkan terapi <i>guided imagery</i>	15-20 menit

No	Judul dan penulis	Desain Penelitian	Partisipan	Intervensi	Perbandingan	Hasil	Waktu
	Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi (Wathoni, 2026).	<i>test–post test control group</i>		- Intervensi terapi relaksasi <i>guided imagery</i> diberikan kepada kelompok intervensi selama 15–20 menit dengan menggunakan panduan audio yang berisi instruksi visualisasi mental terstruktur. - pasien diminta untuk berada dalam posisi nyaman, menutup mata, dan mengikuti instruksi visualisasi yang menenangkan, seperti membayangkan suasana alam yang damai atau pengalaman yang menyenangkan.		dibandingkan dengan kelompok control (p 0,05) - Pre test - Cemas sedang 2 (26,70%) - Cemas berat 1 (73,33%) - Post test - Cemas sedang 1 (86,70%) - Cemas ringan 2 (13,33%)	
7.	Terapi <i>Guided Imagery</i> terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre operasi <i>Sectio Caesarea</i> (Safitri, 2024).	Quasi eksperimen dengan rancangan <i>one grub pre and post test design</i>	n = 26 responden	<i>Guided imagery</i> Prosedur: - terapi relaksasi <i>guided imagery</i> dilakukan dengan HRS-A, - terapi tersebut dilakukan selama 20 menit dengan menggunakan audio yang berisi visualisasi yang terstruktur, dan pasien dianjurkan berada dalam posisi yang nyaman	-	terapi <i>guided imagery</i> dapat menurunkan kecemasan pasien preoperasi <i>sectio caesare</i> (p 0,05) - Pre test - Cemas ringan 14 (53,8%) - Cemas sedang 10 (38,5%) - Cemas berat 2 (7,7%) - Pos test - Tidak cemas 13 (50,0%) - Cemas ringan 6 (23,1%) - Cemas sedang 6 (23,1%) - Cemas berat 1 (3,8%)	20 menit

No	Judul dan penulis	Desain Penelitian	Partisipan	Intervensi	Perbandingan	Hasil	Waktu
8.	Pengaruh Efektivitas Teknik Relaksasi <i>Guided Imagery</i> terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan (Ilham Pratama, 2023).	Quasi-eksperimental dengan desain <i>pre test-post test control group</i>	n = 28 tikus	<i>Guided imagery</i> Prosedur: 1. membimbing pasien ke dalam kondisi relaksasi mendalam melalui instruksi verbal yang mengarahkan imajinasi pada tempat atau peristiwa yang menyenangkan dan menenangkan. 2. Pasien diminta memejamkan mata, mengatur pola napas secara ritmis, dan secara progresif memvisualisasikan detail sensorik secara holistik-meliputi elemen penglihatan, pendengaran, hingga aroma dalam bayangan tersebut 3. proses ini berlangsung selama 15–20 menit	-	Terdapat perbedaan bermakna antara kelompok <i>pre test</i> dan <i>post test</i> , <i>value</i> 0,000 1. Pre test a. Cemas ringan 10 (12,5%) b. Cemas sedang 40 (35,1%) c. Cemas berat 45 (39,5%) 2. Post test a. Tidak cemas 37 (32,5%) b. Cemas ringan 47 (41,2%) c. Cemas sedang 30 (26,4)	15 menit
9.	Pengaruh Aroma terapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi <i>Sectio Caesarea</i> (Devi et al., 2022).	Penelitian Kuantitatif	n = 58 responden	Aroma terapi lavender Prosedur: 1. meneteskan 2–3 tetes minyak esensial pada media perantara, seperti kasa steril, kapas, atau masker oksigen, yang diletakkan pada jarak 5–10 cm dari hidung pasien.	-	Ada pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi <i>sectio caesarea</i> nilai $p=0.001$. 1. Pre test a. Tidak cemas b. 8 (13,8%) c. Cemas ringan 42 (78,4%) d. Cemas sedang 8 (13,8%) 2. Post test a. Tidak cemas 28 (48,3%)	10 menit

No	Judul dan penulis	Desain Penelitian	Partisipan	Intervensi	Perbandingan	Hasil	Waktu
				2. Pasien kemudian diinstruksikan untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam (menghirup melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan) selama 10 hingga 15 menit		b. Cemas ringan 26 (44,8%) c. Cemas sedang 4 (6,9%)	
10.	Pengaruh Kombinasi Aroma terapi Lavender dan <i>Guided imagery</i> terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur di RSUD Ngudi Waluyo (Bachtiar et al., 2025).	Quasi-eksperimental dengan <i>pre-test post-test control group design</i>	n = 64 responden	Aroma terapi lavender Prosedur: 1. pemberian inhalasi aroma terapi lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) melalui media kasa atau <i>diffuser</i> yang diletakkan di area pernapasan pasien guna menginduksi relaksasi fisiologis awal melalui sistem limbik. Segera setelah aroma terdeteksi, 2. memberikan instruksi verbal yang terstruktur, membimbing pasien memvisualisasikan memori atau tempat yang menenangkan selama 15–20 menit	<i>Guided imagery</i>	perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian terapi kombinasi. 1. Perlakuan a. Pre test 32 (16,9) b. Post test 32 (10,47) 2. Kontrol a. Pre test 32 (16,52) b. Post test 32 (16,58)	20 menit

PEMBAHASAN

Tema *literature review* ini efektifitas aroma terapi lavender dan *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan pre operasi. Artikel 1 aroma terapi lavender mendapatkan hasil dari Pre: Cemas ringan 14 (53,8%), Cemas sedang 10 (38,5%) dan Cemas berat 2 (7,7%), Post: Cemas ringan 6 (40%) dan Cemas sedang 9 (60%) (Anderson & Taareluan, 2023). Artikel 2 aroma terapi lavender mendapatkan hasil dengan Pre: Cemas sedang 4 (26,70%) dan Cemas berat 11 (73,33%), post: Cemas sedang 13 (86,70%) dan Cemas ringan 2 (13,33%) (Tarigan et al., 2022). Artikel 3 mendapatkan hasil pada pemberian aroma terapi lavender pada kelompok intervensi Pre: Cemas ringan 5 (25,0%), Cemas sedang 9 (45,0%) dan Cemas berat 6 (30,0%), Post: Cemas ringan 16 (80,0%) dan Cemas sedang 4 (20,0%), kelompok kontrol Pre: Cemas ringan 4 (20,0%), Cemas sedang 11 (55,0%), Cemas berat 5 (25,0%), Post: Cemas ringan 1 (5,0%), Cemas sedang 7 (35,0%) dan Cemas berat 12 (60,0%) (Barus et al., 2023). Artikel 4 mendapatkan hasil yang memengaruhi pemberian aroma terapi lavender Pre: 148.38/ 92.00 mmHg Post Tidak cemas 4 (20%), Cemas ringan 13 (65%) dan Cemas sedang 3 (15%) (Adi et al., 2025). Artikel 5 aroma terapi lavender

mendapatkan hasil Pre: Tidak cemas 4 (10.0%), Cemas ringan 7 (17.5%), Cemas sedang 12 (30.0%) dan Cemas berat 17 (42.5%), Post: Tidak cemas 14 (35.0%), Cemas ringan 10 (25.0%) dan Cemas sedang (16 40.0%) (Sinaga et al., 2024). Artikel 6 mendapatkan hasil yang memengaruhi pemberian aroma terapi lavender Pre: Tidak cemas 4 (10.0%), Cemas ringan 7 (17.5%), Cemas sedang 12 (30.0%) dan Cemas berat 17 (42.5%), Post: Tidak cemas 14 (35.0%), Cemas ringan 10 (25.0%) dan Cemas sedang (16 40.0%) (Devi et al., 2022).

Kecemasan pre operasi adalah perasaan takut, khawatir, dan cemas yang terjadi pada pasien sebelum menjalani prosedur pembedahan. Kecemasan ini timbul karena berbagai hal, seperti merasa tidak yakin akan hasil operasi, takut sakit, efek anestesi, kemungkinan terjadi masalah, hingga khawatir akan kematian atau perubahan kondisi tubuh (Yati, 2022). Kecemasan sebelum operasi bisa menyebabkan sistem saraf simpatik bekerja lebih keras, sehingga membuat tekanan darah, detak jantung, dan napas meningkat. Aspek psikologis, pasien mungkin mengalami tanda-tanda seperti merasa cemas, sulit tidur, kesulitan fokus, dan merasa takut secara berlebihan (Ekasari et al., 2021). Kecemasan sebelum operasi yang tidak ter kendali dapat

memengaruhi proses operasi dan pemulihan pasien, seperti meningkatkan jumlah anestesi yang dibutuhkan, memperlambat proses penyembuhan, serta meningkatkan rasa sakit yang dirasakan setelah operasi (Kusuma, 2024).

Aroma terapi lavender merupakan salah satu terapi komplementer dalam keperawatan yang menggunakan minyak esensial dari tanaman lavender (*Lavandula angustifolia*) yang diberikan melalui inhalasi. Aroma terapi lavender dapat dilakukan selama 10–30 menit dengan menggunakan media seperti masker, kapas, kasa, atau diffuser (Firdaus et al., 2026). Aroma terapi ini bekerja melalui sistem penciuman yang akan diteruskan ke sistem limbik di otak, khususnya pada bagian amigdala dan hipotalamus yang berperan dalam mengatur emosi dan respon stres. Proses aroma terapi lavender dalam menurunkan kecemasan terjadi karena kandungan zat aktif seperti linalool dan linalyl acetate yang memberikan efek relaksasi (Suci, 2024). Stimulasi aroma akan memicu pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan tenang. Selain itu, aroma terapi lavender juga mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan sistem parasimpatis sehingga berdampak pada penurunan hormon stres seperti kortisol

dan adrenalin. Hal ini menyebabkan penurunan tanda vital seperti tekanan darah, frekuensi nadi, dan pernapasan (Devi et al., 2022).

Aroma terapi lavender dapat digunakan sebagai salah satu intervensi non farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan pre operasi dan dapat dijadikan sebagai alternatif tindakan mandiri keperawatan. Beberapa artikel tidak mencantumkan secara rinci terkait durasi dan frekuensi pemberian terapi sehingga masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan keefektifan penerapannya dalam praktik keperawatan.

Artikel 7 terdapat pengaruh pada pemberian terapi *guided imagery* Pre: Cemas sedang 2 (26,70%) dan Cemas berat 1 (73,33%), post: Cemas sedang 1 (86,70%) dan Cemas ringan 2 (13,33%) (Safitri, 2024). Artikel 8 mendapatkan hasil terhadap pemberian terapi *guided imagery* Pre: Cemas ringan 14 (53,8%), Cemas sedang 10 (38,5%) dan Cemas berat 2 (7,7%), Post: Tidak cemas 13 (50,0%), Cemas ringan 6 (23,1%), Cemas sedang 6 (23,1%) dan Cemas berat 1 (3,8%) (Ilham Pratama, 2023). Artikel 9 pengaruh pada pemberian terapi *guided imagery* Pre: Cemas ringan 10 (12,5%), Cemas sedang 40 (35,1%) dan Cemas berat 45 (39,5%) Post: Tidak

cemas 37 (32,5%), Cemas ringan 47 (41,2%) dan Cemas sedang 30 (26,4) (Wathoni, 2026).

Terapi *guided imagery* merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologis dalam keperawatan yang dilakukan dengan cara membimbing pasien untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan menenangkan melalui instruksi verbal atau media audio (Rifqi et al., 2025). Terapi ini biasanya dilakukan selama 15–20 menit dengan posisi pasien rileks dan mata tertutup. *Guided imagery* bekerja dengan mengarahkan pikiran pasien pada pengalaman positif sehingga dapat mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan takut terhadap prosedur operasi (Yanznur, 2022).

Proses *guided imagery* dalam menurunkan kecemasan terjadi karena adanya pengaruh terhadap sistem saraf otonom, yaitu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis (Utami, 2024). Kondisi ini menyebabkan penurunan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman (Umaryani, 2022). Secara psikologis terapi ini membantu pasien mengontrol pikiran negatif, meningkatkan ketenangan, serta membuat pasien lebih siap secara mental

dalam menghadapi tindakan pembedahan (Sari et al., 2025).

Terapi *guided imagery* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan non farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan pre operasi dan dapat dijadikan sebagai alternatif tindakan mandiri perawat. Beberapa artikel tidak menjelaskan secara rinci terkait durasi dan frekuensi pemberian terapi sehingga masih diperlukan pengembangan lebih lanjut agar dapat diterapkan secara optimal dalam praktik keperawatan.

KESIMPULAN

Aroma terapi lavender dan terapi *guided imagery* merupakan terapi non farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif intervensi keperawatan untuk membantu meningkatkan kesiapan mental dan kenyamanan pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan, di samping pemberian terapi farmakologi

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Muslimin, M., Nur, M., Ismail, I., & Tasa, H. (2025). *Proyek Inovasi Efektivitas Aroma terapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi*. 1(2), 1–4.
- Anderson, E., & Taareluan, J. A. (2023). *Pra Operasi Katarak*. 8–12.

- Bachtiar, A., Hidayah, N., & Ciptaningtyas, M. D. (2025). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Kombinasi Aroma terapi Lavender dan Guided imagery Music (GIM) terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur di RSUD Ngudi Waluyo Wlingi*. 10(2).
- Barus, E., Octavia, Y. T., Vokasi, F. P., Sari, U., Indonesia, M., & Lavender, A. (2023). *Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil*. 7(2), 177–186.
- Devi, S., Agustini, T., & Taqiyah, Y. (2022). *Pengaruh Aroma terapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi fraktur*. 4(2), 153–159.
- Firdaus, N., Nopriani, Y., & Refitania, V. (2026). *Kecemasan Pasien Pre Operasi Elektif Di Ruang Perawatan Bedah Charitas Hospital Km 7 Palembang*. 15(2).
- Ilham Pratama, A. P. (2023). *Pengaruh efektivitas tehnik relaksasi guidet imagery terhadap tingkat kecemasan pasien*. 195–207.
- Rifqi, M., Abkari, K., Hidayah, N., Ernawati, N., & Hospital, L. (2025). *Efektivitas Kombinasi Terapi Guided imagery Dan Bimbingan Spiritual Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Anestesi Spinal Di Rumah Sakit IHC Lavalette*. 10(2).
- Safitri, W. (2024). *Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre operasi Sectio Caesarea*. 7(1), 31–37.
- Sari, D. Y., Novitasari, D., & Kurniawan, W. E. (2025). *Implementasi Guided imagery terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anestesi*. 5(6), 2501–2508.
- Sinaga, S., Prambudi, H., Nugraha, R. S., Haryani, A., Studi, P., Terapan, S., Anestesiologi, K., Analis, A., & An, K. (2024). *Pengaruh Aroma terapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra-Operatif dengan Anestesi Umum di RS X*. 3(4), 877–886.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i4.5948>
- Suci, L. N. (2024). *Efektivitas Pemberian Aroma terapi Lavender, Relaksasi Benson Dan Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pre Anestesi Dengan Tindakan Spinal Anestesi Di Rspelabuhanjakarta*. 4, 3093–3104.
- Tarigan, E. R., Simanullang, R. H., Wahyu, A., Ginting, L., & Hutahaeon, M. M. (2022). *Pemberian Aroma Terapi Bunga Lavender Terhadap Skala Ansietas Pada Pasien Pre-*. 5(1), 1–9.
- Umaryani, D. S. N. (2022). *Pengaruh Terapi Teknik Guided imagery Terhadap Skor Kecemasan Pada Pasien Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto*. 0(1).
- Utami, D. W. (2024). *Pengaruh Pemberian Terapi Guidedimagery Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*. 6(April), 675–682.
- Wathoni, N. (2026). *Efektivitas Terapi Relaksasi Guided imagery terhadap Penurunan Tingkat*. 1(1), 1–7.
- Yanznur, S. W. (2022). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Guided imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Dr. R. Soedjono Selong*. 6(2), 53–60.