

**IMPLEMENTASI KOMBINASI *GUIDED IMAGERY* DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN POST OPERASI**

***IMPLEMENTATION OF THE COMBINATION OF GUIDED IMAGERY AND LAVENDER
AROMATHERAPY TO THE SLEEP QUALITY OF POSTOPERATIVE PATIENTS***

Miftahul Janah¹, Anik Inayati², Immawati³
^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dharma Wacana
Email: janahmiftahul510@gmail.com

ABSTRAK

Perawatan bedah telah menjadi komponen penting perawatan kesehatan di seluruh dunia selama lebih dari satu abad. Post operasi merupakan salah satu proses pembedahan dimana sebagian besar mengalami masalah nyeri sehingga menyebabkan gangguan tidur, terutama pada pasien post operasi mayor. Kurang tidur bisa menghancurkan sel-sel darah putih (leukosit) yang bertindak sebagai sistem kekebalan tubuh. Penatalaksanaan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek yang digunakan yaitu dua pasien post operasi sesuai kriteria inklusi. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan melihat kualitas tidur sebelum dan setelah implementasi kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender yang dilakukan 2 kali menjelang tidur siang dan malam selama 10-15 menit. Hasil implementasi menunjukkan kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender dapat kualitas tidur pasien post operasi, dimana skor PSQI subyek I dari 10 (kualitas tidur buruk) menjadi 4 (kualitas tidur baik) dan pada subyek II dari skor 10 (kualitas tidur buru) menjadi 5 (kualitas tidur baik). Hasil implementasi kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pasien post operasi.

Kata Kunci : Aromaterapi, *Guided Imagery*, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

Surgical care has been an essential component of healthcare worldwide for more than a century. Post surgery is one of the surgical processes where most of them experience pain problems that cause sleep disturbances, especially in post-major surgery patients. Sleep deprivation can destroy white blood cells (leukocytes) that act as the immune system. Management that can be provided to improve sleep quality is a combination of guided imagery and lavender aromatherapy. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two postoperative patients according to the inclusion criteria. Data analysis was carried out using descriptive analysis by looking at sleep quality before and after the implementation of a combination of guided imagery and lavender aromatherapy which was carried out 2 times before naps during the day and night for 10-15 minutes. The results of the implementation showed that the combination of guided imagery and lavender aromatherapy could improve the sleep quality of postoperative patients, where the PSQI score of subject I from 10 (poor sleep quality) to 4 (good sleep quality) and in subject II from a score of 10 (quality of sleep hunt) to 5 (good sleep quality). The results of the implementation of the combination of guided imagery and lavender aromatherapy had an effect on improving the sleep quality of postoperative patients.

Keywords : Aromatherapy, *Guided Imagery*, Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Perawatan bedah telah menjadi komponen penting perawatan kesehatan di seluruh dunia selama lebih dari satu abad. Operasi seringkali merupakan satu-satunya terapi yang dapat meringankan kecacatan dan mengurangi risiko kematian akibat kondisi umum. Setiap tahun, jutaan orang menjalani perawatan bedah, dan intervensi bedah menyumbang sekitar 13% dari total tahun hidup yang disesuaikan dengan disabilitas (DALYs) di dunia¹.

Tindakan operasi/pembedahan pada tahun 2021 menempati urutan posisi ke-11 dari 50 penanganan penyakit yang ada di Indonesia². Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2020, melaporkan angka pembedahan menceapai 28.3% dari keseluruhan penanganan penyakit yang ditangani oleh rumah sakit di Provinsi Lampung. Kota Bandar Lampung menduduki peringkat pertama yang melaporkan tindakan pembedahan dalam penatalaksanaan masalah kesehatan pasien³.

Tindakan pembedahan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jendral Ahmad Yani pada bulan Januari s.d Maret tahun 2024 cukup tinggi yaitu 26.860 tindakan. Berdasarkan data *medical record* data 10 besar penyakit ruang Bedah D Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jendral Ahmad Yani menunjukkan bahwa angka kasus perioperatif tahun 2024 yaitu 1.567 kasus⁴.

Proses pembedahan dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap pra operasi, tahap intra operasi dan

pasca/post operasi⁵. Post operasi merupakan periode yang dimulai dari selesainya prosedur operasi dan pemindahan pasien ke area khusus untuk pemantauan seperti unit perawatan pasca anastesi (PACU)⁶. Pasien post operasi sebagian besar mengalami masalah gangguan tidur, terutama pada pasien post operasi mayor.

Pasien yang telah menjalani tindakan pembedahan membutuhkan istirahat dan tidur yang lebih banyak dalam proses penyembuhan penyakitnya dibandingkan orang yang sehat. Orang yang sakit membutuhkan istirahat dan tidur lebih banyak karena orang yang sakit membutuhkan energi untuk pemulihan, namun dengan pembedahan yang dialami membuat sulit dalam memenuhi istirahat dan memenuhi kebutuhan tidur. Akibat kualitas tidur buruk maka menurunkan sistem imun yang merupakan bentuk pertahanan tubuh dalam menangkal serangan penyakit yang masuk. Kurang tidur bisa menghancurkan sel-sel darah putih (leukosit) yang bertindak sebagai sistem kekebalan tubuh⁷.

Guided imagery adalah intervensi yang berfokus pada gambar-gambar menyenangkan yang dirancang untuk menggantikan perasaan negatif menjadi bersantai. *Guided Imagery* merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang bisa digunakan dalam pendekatan *mind body* dan efektif dalam mengatasi masalah tidur (Nasution, 2017). Sedangkan aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari

tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih dan enak yang disebut dengan minyak asiri. Aromaterapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi (penyulingan) sari bunga. Aromaterapi lavender mengandung Linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga bisa mengobati kesulitan untuk tidur⁸.

Tujuan dari implementasi ini yaitu untuk untuk menggambarkan kualitas tidur pasien post operasi sebelum dan setelah implementasi kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender.

METODE

Implementasi ini dilakukan di ruang Bedah D RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro dengan surat laik etik Nomor: 370/602/KEPK-LE/LL-02/2025 menggunakan metode studi kasus terhadap 2 pasien post operasi sesuai kriteria inklusi, implementasi dilakukan 2 kali menjelang tidur siang dan malam selama 10-15 menit. Instrumen yang digunakan dalam implementasi ini adalah lembar kuesioner yang berisikan karakteristik responden, Standar Operasional Prosedur (SOP) implementasi kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender, instrumen pengukuran kualitas tidur PSQI dan lembar observasi pengukuran

kualitas tidur sebelum dan setelah implementasi.

HASIL

Gambaran subyek dalam implementasi ini sebagai berikut:

Tabel 1
Karakteristik Subyek I

Data	Subyek I
Inisial	Tn. I
Usia	51 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Riwayat minum alkohol	Tidak ada
Kebiasaan minum berkafein	Tidak ada
Penggunaan <i>smartphone</i> sebelum tidur	Tidak ada
Riwayat penyakit	Tidak ada
Ruang perawatan	Kelas III
Keadaan lingkungan	Berisik
Riwayat penggunaan obat <i>Therapy</i>	Tidak ada Ambacim 1 g/12 jam Penlos 100 mg/12 jam Ketorolac 30 mg/8 jam Ranitidine 25 mg/8 jam
Diagnosa medis	<i>Neglected Fracture Colum Femur (NFCF)</i>

Tabel 2
Karakteristik Subyek II

Data	Subyek II
Inisial	Ny. N
Usia	56 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Riwayat minum alkohol	Tidak ada
Kebiasaan minum berkafein	Tidak ada
Penggunaan <i>smartphone</i> sebelum tidur	Tidak ada
Riwayat penyakit	Tidak ada
Ruang perawatan	Kelas III
Keadaan lingkungan	Berisik
Riwayat penggunaan obat	Tidak ada

Data	Subyek II
Therapy	Ambacim 1 g/12 jam Penlos 100 mg/12 jam Ketorolac 30 mg/8 jam Ranitidine 25 mg/8 jam
Diagnosa medis	Osteomielitis genua dextra

Kualitas tidur sebelum dan setelah implementasi pada kedua subyek dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3

Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Implementasi Kombinasi *Guided Imagery* Dan Aromaterapi Lavender

Hari	Subyek I			
	Sebelum		Setelah	
	Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
Pertama	10	Kualitas tidur buruk	-	-
Kedua	-	-	-	-
Ketiga	-	-	4	Kualitas tidur baik
Kesimpulan	Terdapat penurunan skor PSQI sebanyak 6 (enam)			

Hari	Subyek II			
	Sebelum		Setelah	
	Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
Pertama	10	Kualitas tidur buruk	-	-
Kedua	-	-	-	-
Ketiga	-	-	5	Kualitas tidur baik
Kesimpulan	Terdapat penurunan skor PSQI sebanyak 5 (lima)			

Kualitas tidur sebelum implementasi pada kedua subyek didapatkan skor PSQI 10 (sepuluh) dalam kategori kualitas tidur buruk. Kualitas tidur kedua subyek setelah implementasi mengalami penurunan skor PSQI, dimana skor PSQI pada subyek I menjadi 4 (empat) dan subyek II menjadi 5

(lima) dalam kategori kualitas tidur baik. Penurunan skor PSQI subyek I lebih baik dibandingkan subyek II.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Subyek yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

a. Jenis Kelamin

Perempuan memiliki insidensi tinggi untuk mengalami gangguan tidur daripada laki-laki dikarenakan perempuan lebih sensitif terhadap stres dan pengaruh lingkungan lainnya dengan kualitas tidur buruk wanita 1,5 kali lebih sering dari pada laki-laki⁹. Kedua subyek dalam implementasi ini berjenis kelamin yang berbeda.

Berdasarkan uraian diatas bahwa perempuan 1.5 kali lebih cenderung mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan laki-laki. Subyek dalam implementasi ini berjenis kelamin berbeda keduanya mengalami gangguan tidur dengan skor yang sama yaitu 10 (sepuluh). Penurunan skor PSQI pada subyek I berjenis kelamin laki-laki yaitu 6 (enam) lebih baik dibandingkan subyek II berjenis kelamin perempuan dengan penurunan skor 5 (lima).

b. Lingkungan

Implementasi ini dilakukan pada dua subyek yang menjalani perawatan di ruangan kelas III, kedua subyek mengatakan bahwa lingkungan ruang perawatan cukup bising sehingga

mengganggu subyek tidur. Beberapa faktor lingkungan di antaranya kondisi suhu kamar dan ventilasi tidak terlalu mempengaruhi terhadap kualitas tidur, kebisingan dari lingkungan sekitar mempengaruhi kualitas tidur akibat dari ketidaknyamanan, pencahayaan kamar tidur berkaitan dengan hormon melatonin yang akan diproduksi jika penerangan kamar tidur redup maka tidur akan terasa nyaman⁹.

Berdasarkan uraian diatas bahwa faktor lingkungan merupakan salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan tidur. Kedua subyek dalam implementasi ini mengatakan bahwa lingkungan ruang perawatan yang berisik sehingga mempengaruhi kualitas tidur akibat dari ketidaknyamanan dengan skor PSQI 10 (sepuluh).

- c. Riwayat minum alkohol, kebiasaan minum berkafein, penggunaan *smartphone* sebelum tidur dan riwayat penyakit

Terdapat beberapa perilaku gaya hidup yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk yaitu perilaku minum minuman beralkohol, minuman mengandung kafein, penggunaan komputer dan *smartphone* sebelum tidur⁹. Penggunaan alkohol berdampak buruk terhadap tidur dapat berupa tidur terus-menerus, gangguan ritme sirkadian, dan perubahan gelombang

EEG. Mengonsumsi kafein pada malam hari untuk mengurangi rasa kantuk menyebabkan ritme sirkadian tertunda hingga menyebabkan kelelahan di pagi harinya dan menurunkan kualitas tidur. Paparan cahaya saat penggunaan *smartphone* berpengaruh terhadap ritme melatonin yang jika digunakan dalam waktu yang sangat lama dan berlebihan dapat menyebabkan nyeri otot dan kepala sehingga berdampak buruk terhadap kualitas tidur⁹.

Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan penyakit kronik seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. Penyakit kronik ini disebabkan oleh asupan gula tinggi dan asupan serat buah sayuran yang rendah. Mengonsumsi makanan yang mengandung asam lemak tak jenuh tinggi dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Tidur yang kurang dapat menyebabkan meningkatnya pelepasan hormon ghrelin dan penurunan sekresi hormon leptin sehingga kurang tidur sering dikaitkan dengan risiko obesitas⁹.

Penggunaan obat sedatif dan obat yang mengandung antikolinergik dapat menyebabkan sedasi dan rasa mengantuk berlebihan saat di siang hari sehingga hal ini dapat memperburuk kualitas tidur. Beberapa penggunaan obat tidur memiliki efek sedasi dan berhubungan dengan kualitas tidur

buruk seperti obat golongan opiat dan barbiturat yang bisa menurunkan fase NREM dan REM⁹.

Berdasarkan uraian diatas riwayat minum alkohol, kebiasaan minum berkafein, penggunaan *smartphone* sebelum tidur dan riwayat penyakit dapat mempengaruhi kualitas tidur. Subyek dalam implementasi ini keduanya tidak memiliki riwayat minum alkohol, kebiasaan minum berkafein, penggunaan *smartphone* sebelum tidur dan riwayat penyakit, namun dengan kualitas tidur buruk dengan skor PSQI 10 (sepuluh) setelah dilakukan implementasi skor PSQI mengalami penurunan, dimana skor PSQI pada subyek I menjadi 4 (empat) dan subyek II menjadi 5 (lima) dalam kategori kualitas tidur baik. Penurunan skor PSQI subyek I lebih baik dibandingkan subyek II.. Hal ini dimungkinkan karena faktor jenis kelamin dan lingkungan.

2. Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Implementasi Kombinasi *Guided Imagery* Dan Aromaterapi Lavender

Kualitas tidur sebelum dilakukan implementasi kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender didapatkan skor PSQI pada kedua subyek yaitu 10 (sepuluh) termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk.

Pasien yang telah menjalani tindakan pembedahan membutuhkan istirahat dan tidur yang lebih banyak dalam proses penyembuhan penyakitnya dibandingkan orang yang sehat. Orang yang sakit membutuhkan istirahat dan tidur lebih banyak karena orang yang sakit membutuhkan energi untuk pemulihan, namun dengan pembedahan yang dialami membuat sulit dalam memenuhi istirahat dan memenuhi kebutuhan tidur. Akibat kualitas tidur buruk maka menurunkan sistem imun yang merupakan bentuk pertahanan tubuh dalam menangkal serangan penyakit yang masuk. Kurang tidur bisa menghancurkan sel-sel darah putih (leukosit) yang bertindak sebagai sistem kekebalan tubuh⁷.

Peran perawat sangat penting dalam meminimalkan terjadinya gangguan tidur pada pasien pasca operasi melalui manajemen pola tidur. Manajemen pola tidur akan lebih optimal bila perawat membantu pasien memenuhi kebutuhan tidurnya seperti pengaturan jadwal tindakan keperawatan serta pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) dan aromaterapi⁷.

3. Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Implementasi Kombinasi *Guided Imagery* Dan Aromaterapi Lavender

Guided Imagery merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang bisa digunakan dalam pendekatan *mind body*

dan efektif dalam mengatasi masalah tidur¹⁰. Imajinasi terbimbing menuntun seseorang untuk membentuk sebuah bayangan/imajinasi tentang hal-hal yang disukai. Imajinasi yang terbentuk tersebut akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra, kemudian rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus dan akan muncul kembali ketika terdapat rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai, keberhasilan teknik *guided imagery* bisa dijelaskan melalui konsep pengkondisian klasik berupa pengalaman yang menyenangkan sehingga menimbulkan reaksi terhadap stimulus, teknik ini juga berhasil karena klien kooperatif¹¹.

Sedangkan Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih dan enak yang disebut dengan minyak asiri. Aromaterapi lavender mengandung Linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga bisa mengobati kesulitan untuk tidur⁸.

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan kualitas tidur kedua subyek setelah implementasi mengalami penurunan skor

PSQI, dimana skor PSQI pada subyek I dari 10 (sepuluh) menjadi 4 (empat) dan subyek II dari 10 (sepuluh) menjadi 5 (lima) dalam kategori kualitas tidur baik. Skor PSQI subyek I mengalami penurunan sebanyak 6 (enam) sedangkan subyek II sebanyak 5 (lima). Penurunan skor PSQI subyek I lebih baik dibandingkan subyek II. Hal ini dimungkinkan karena perbedaan faktor jenis kelamin dan diagnosa medis kedua subyek.

Hasil implementasi ini relevan dengan penelitian sebelumnya dengan judul pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi yang dilakukan selama 2 hari pada 32 responden, intervensi dalam satu hari diberikan 1 kali dengan waktu 10-15 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi¹².

Penelitian yang sama dengan judul pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi sebanyak 32 responden, instrumen yang digunakan untuk mengidentifikasi kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi¹³.

Penelitian lain dengan judul penerapan aromaterapi lavender pada pasien post operasi dengan gangguan pola tidur,

aromaterapi lavender dinyalakan 30 menit sebelum pasien tidur baik siang hari ataupun dimalam hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan skor PSQI sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi lavender dari 9 (kualitas tidur buruk) menjadi 5 (kualitas tidur baik)⁷.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur kedua subyek dengan post operasi. Hal ini terjadi dikarenakan kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender ini dapat akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra, kemudian ransangan tersebut akan dijalankan kebatang otak menuju sensor thalamus dan akan muncul kembali ketika terdapat rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai dengan menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga bisa mengatasi kesulitan untuk tidur dikarenakan aromaterapi lavender mengandung Linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang.

KESIMPULAN

Implementasi kombinasi *guided imagery* dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pasien post operasi

di Ruang Bedah D RSUD Jend. Ahmad Yani Metro.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO (2023) *Safe surgery*. Available at: <https://www.who.int/teams/integrated-health-services/patient-safety/research/safe-surgery>.
2. Kementerian Kesehatan (2021) *Data Pembedahan Elektif Di Indonesia*.
3. Dinkes Provinsi Lampung (2020) *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*.
4. *Medical Record RSUD Jendral Ahmad Yani*. (2024) *Sepuluh Besar Penyakit Ruang Bedah D RSUD Jendral Ahmad Yani Metro*
5. Manalu, N. V *et al.* (2022) *Keperawatan Perioperatif dan Medikal Bedah*. Edited by Arif Munandar. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
6. Ningtyas, N.W.R. *et al.* (2023) *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. Jawa Tengah: PT. Media Pustaka Indo.
7. Putri, A.M. & Irdiyanti, S.M. (2023) 'Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Post Operasi Appendiktomy Dengan Gangguan Pola Tidur', *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 9(21), pp. 1–7.
8. Ariyani, T., Widyastuti, Y. & Wardani, I.K. (2020) 'Upaya Peningkatan Pola Tidur dengan Aromaterapi Lavender pada Pasien Post Operasi', *Sports Culture*, 15(1), pp. 72–86. Available at: <https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6>.
9. Septadina, I.S. *et al.* (2021) *Terapi Murottal Al-Qurán untuk Menurunkan Ansietas dan Memperbaiki Kualitas Tidur*. Edited by Moh. Nasrudin. Jawa Tengah: NEM.
10. Nasution, I.N. (2017) 'Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sulit Tidur (INSOMNIA)', *Konselor*, 6(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.24036/02017616441-0-00>.
11. Hizkia, I.P., Tampubolon, L.F. & Ndruru,

- S. (2019) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lansia Binjai', *Elisabeth Health Jurnal*, 4(2), pp. 39–48. Available at: <https://doi.org/10.52317/ehj.v4i2.266>.
12. Febriaty, S. & Anita, A. (2021) 'Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi', *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), pp. 49–53. Available at: <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.665>.
13. Anita, A., Purwati, P. & Agustanti, D. (2023) 'Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi Laparatomi', *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(5), pp. 1180–1190. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i5.10261>.