

**INTERVENSI IMAJINASI TERBIMBING DAN RELAKSASI NAFAS  
DALAM UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR  
PADA PASIEN PERIOPERATIF DENGAN ABSSES SUBMANDIBULA  
DI RSUD dr. SAIFUL ANWAR MALANG**

Bisma Surya Bharata

Dr. Tri Johan AY, S.Kp., M.Kep.

---

**ABSTRAK**

Abses submandibula di definisikan sebagai terben- tuknya abses pada ruang potensial di regio subman- dibula yang disertai dengan nyeri tenggorok, demam dan terbatasnya gerakan membuka mulut. Ketidaknyamanan ini dapat mengakibatkan gangguan istirahat pada penderita abses sub mandibula. Karya ilmiah ini menggunakan jenis rancangan penelitian deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Intervensi yang dapat dilakukan pada pasien Abses submandibula dengan gangguan pola tidur yaitu dengan melakukan imajinasi terbimbing diikuti dengan napas dalam selama 10 menit. Didapatkan setelah diberikan implementasi selama 4 hari, gangguan pola tidur yang dialami pasien dapat berkurang dari waktu tidur 4 jam menjadi 6 jam. Pemberian relaksasi nafas dalam yang dilakukan sesuai SOP dapat menurunkan tingkat kualitas tidur yang buruk. Sebelum tidur alangkah baiknya seseorang dalam keadaan rileks, tenang dan tidak tertekan. Teknik relaksasi guided imagery termasuk teknik non farmakologi yang dapat digunakan pada berbagai keadaan antar lain : mengurangi stress, rasa nyeri, kesulitan tidur, alergi dan asma, pusing, migraine, hipertensi dan keadaan lain

Kata Kunci: Abses submandibula , Imajinasi terbimbing, nafas dalam