DAFTAR PUSTAKA

Aisyah Nurhidayah, Af'idah, dan Gustina. (2025). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Pemilihan Metode Persalinan Sectio Caesarea di Rumah Sakit Agung Jakarta.* https://ci.nii.ac.jp/naid/40021243259/

Aprillia. (2022). *Etika Kesehatan pada Persalinan Melalui Sectio Caesarea Tanpa Indikasi Medis.* Jurnal *MKMI. 2022 Mar;14(1):9-16.*

Barat. (2023). Obstetric by Ten Teachers. 19th ed. London: *Hachette UK Company; 2023. p. 234.*

Diana. (2024). *Indications and Determinants of Caesarean Section Delivery: Evidence From a Population-Based Study in Matlab, Bangladesh. PLoS ONE. 2017 Nov 20;12(11):1-16.*

Ariffah Noer Emma, Triawanti, Bahrul Ilmi, Eko, & Erida. (2019). *Analisa faktor yang berhubungan dengan tindakan sectio caesarea di RSUD Antasari Saleh Banjarmasin tahun 2019. Jurnal Kesehatan*

Eliagita, IGA, Suryani, N., & Laksmi, IAA (2022). *Hubungan usia kehamilan dan kadar hemoglobin trimester III kehamilan dengan berat lahir bayi. Nutrisi Amerta , 6(2), 162–171*.

Indriani & Darma. (2021). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan persalinan sectio caesarea di rsud dr. h abdul moeloek. J Kesehat. 2021;7(1):90–6.*

Ningsih. (2021). *Karakteristik Ibu melahirkan Sectio Caesaria Peserta Jaminan Kesehatan Nasional di Rumah Sakit Profit X di sekitar Jakarta*. J Epidemiol Kesehat Indones. 2021;4(1):1–8.

Ningtyas, N. W. R., Amanupunnyo, N. A., Ainurrahmah, Y., Pramesti, D., Yuliana, Yanti, R. D., Siregar, M. A., Samutri, E., Syaftriani, A. M., Qorahman. Wahyudi, Hesty, Ekawaty, F., Kusumahati, E., Fitria, K. T., & Laoh, J.

M. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. www.mediapustakaindo.com

Nurhidayah, A., Af'idah, & Gustina. (2025). Faktor-fa*ktor yang berhubungan dengan pemilihan metode persalinan section caesarea* di Rumah Sakit Agung Jakarta.

Prijatni,qo Umami dan Capri. (2018). *Gambaran Persalinan Letak Sungsang di RSUP* Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Jurnal e-Clinic (eCl). 2018 Des;4(2):1-5.

Putri, D. E., Astuti, S. A. P., Sukmawati, S., & Handini, R. S. (2023). *Pengaruh Massage Effleurage dan Aromatheraphy Peppermint terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea dengan Riwayat Eklampsia. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghar Jambi*,*23*(1), 590. https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3021

Rahma. (2019). *Gambaran Jenis Persalinan pada Ibu Bersalin dengan Corona Virus Disease 19 di Rumah Sakit Umum Daerah Wangaya Denpasar Tahun 2021.* Infokes: Info Kesehatan. 2021 Jul;11(2):399-403.

Riskesdas. 2021. Peraturan Menteri Kesehatan nomor 8 tahun 2015. *Pedoman Pencegaha dan Pengendali Resis*t Antimikroba. 2015;(334):1–31.

Rustini & Tridiyawati. 2022. *Determinant of Sectio Caesarea delivery on Birth Mother in A Hospital in Pekanbaru City Determinan Persalinan Sectio Caesarea Pada Ibu*. J Kesehat Komunitas (Journal Community Heal. 2022;6(1):115–20.

Saputra, Danang Tri Yudono. (2021). *Determinan Persalinan Sectio Caesarea Di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2021). J Kesehat Reproduksi.* 2021;8(1):63–73.

Saputra, Magenda Bisma Yudha, & Amin Susanto. 2025. *Indikasi Medis Persalinan Dengan Sectio Caesarea Menurut Faktor Risiko Di Rsd Kolonel Abundjani Bangko.* 2019;5(1):63–75.

Sholekah, A. A., Mustikasari, I., & Yuningsih, D. (2023). *Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea Di RSUD Karanganyar* (Vol.1,Issue4). https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah

Susanti & Utama. (2022). *Penerapan Asuhan Keperawatan Post Op Section Caesarea dalam Indikasi Preeklampsia Berat. J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2022;10(2):447–51.

Viandika, N., & Ratih Mega, S. S. (2019). *Continuity Of Care Menurunkan Sectio Cessarea Wijaya Kusuma Press*.

Wahyuningsih & Agustin. (2020). *Hubungan Nyeri, Peran Keluarga, Dan Peran Petugas Kesehatan Dengan Pelaksanaan Mobilisasi Dini Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Kebidanan Rsud Raden Mattaher Jambi Tahun 2020.* J Poltekkes Jambi. 2020;8(1):141–9.

Wardyah. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indikasi Sectio Caesarea (SC) Pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Bhayangkara Mayang Mangurai Polda Jambi*. 2023;10(1):205–16.

World Health Organization. (2023). '*Angka Kematian Ibu* Menurut WHO'. Available at: https://www.ilmu.co.id/angka-kematian-ibu-menurut-who-terbaru-2023.

Yola L. 2024. *Analisis Spasial Persalinan dengan Seksio Sesarea di Indonesia sebagai Upaya Menurunkan Kematian Maternal*. WOMB Midwifery Journal. 2024 Jun;1(1):27-33.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Partisipan

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI PARTISIPAN

Kepada:

Yth. Pasien Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Haji Medan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sintia Anggarenta Sinaga

NIM : P07520123073

Pekerjaan : Mahasiswi semester VI Program Studi D-III Keperawatan Medan, Poltekkes Kemenkes Medan

Alamat : Jl. Bunga Ncole 27, Medan Tuntungan.

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada saudara/i untuk bersedia menjadi pastisipan dalam penelitian saya yang berjudul "Penerapan Teknik *Guided Imagery* Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Haji Medan"Tahun 2026 di ruangan VK Rumah Sakit Haji Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan Teknik *Guided Imagery*

Keikutsertaan Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada Ibu sebagai responden. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat menurunkan skala nyeri post SC. Peneliti sangat menghargai hak Ibu sebagai responden. Peneli menjaga kerahasiaan identitas atau informas yang Ibu berikan.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas kerjasama dari kesediaannya saya mengucapkan terimakasih.

Medan, 26 April 2026

Sintia Anggarenta Sinaga

P07520123073

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2. Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden Dalam Penelitian

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI

SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NY. W

Usia : 30 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Perawat

Setelah membaca surat permohonan ini dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi respoden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik *Guided Imagery* Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Haji Medan" Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam peneliti ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 26 April 2026

Responden

Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NY. D

Usia : 32 tahun

Jenis Kelamin : perempuan

Pekerjaan : Dokter

Setelah membaca surat permohonan ini dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi respoden dalam penelitian yang berjudul "“Penerapan Teknik *Guided Imagery* Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Haji Medan” Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam peneliti ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 26 April 2026

Responden

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Lembar Pengukuran

Lampiran 1. Lembar Pengukuran

SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI
NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Nama (Inisial) : NY. W
Usia : 30 tahun
Agama : Islam
Pekerjaan : Perawat
Persalinan ke- : Pertama
Alamat : Jl. Pisang - Pang. 16

1. **Skala Nyeri Sebelum Teknik Guided Imagery:**



2. **Skala Nyeri Setelah Teknik Guided Imagery:**



Dipindai dengan CamScanner

SKALA PENGUKURAN INTENSITAS NYERI
NUMERIC RATING SCALE (NRS)

Nama (Inisial) : NY.D
Usia : 32 tahun
Agama : Islam
Pekerjaan : Dokter
Persalinan ke- : pertama
Alamat : Jl. sutomo no. 81A

1. **Skala Nyeri Sebelum Teknik Guided Imagery:**



2. **Skala Nyeri Setelah Teknik Guided Imagery:**



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4. Surat Izin Survei Awal

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
UPTD KHUSUS
RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN
Jalan Rumah Sakit H. Nomor 47, Deli Serdang, Kode Pos 20371
Telepon (061) 6619520
Email : rshajimedan@gmail.com, Website : https://rsuhajimedan.sumutprov.go.id/

Medan, 19 Desember 2025

Nomor : 599/PSDM/RSUHM/XII/2025
Lamp : --
Hal. : Izin Survei Awal

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
di,-
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Menindak lanjuti surat/nota dinas Saudara/i Nomor: KH.04.01/F.XXII.11/2021/2025 tanggal 07 November 2025 tentang Izin Survei Awal Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan di UPTD Khusus Rumah Sakit Umum Haji Medan, a.n :

No	Nama	NIM	Judul
1.	Sintia Anggarenta Sinaga	P07520123073	Penerapan Terapi *Guided Imagery* terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di RSU Haji Medan

Bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami dapat menyetujui dilaksanakan kegiatan tersebut, semoga dapat dilaksanakan dengan baik.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalam,
Ka. Bagian PSDM
UPTD Khusus RSU. Haji Medan

drg. AFRIDHA ARWI
NIP. 19770403 200604 2 012

Lampiran 5. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI NYERI
RESPONDEN 1

Nama : NY. W
Usia : 30 tahun
Intervensi : Teknik *Guided Imagery*

LEMBAR OBSERVASI NYERI

NO	Hari/Tanggal	Sebelum	Hasil Observasi	Sesudah
1.	Selasa, 28 April 2026	Skala Nyeri 8 (Nyeri berat)	Pasien mengatakan lebih nyaman dan tenang namun masih takut minum banyak dan batuk saat waktu tampak meringis.	Nyeri turun menjadi 7 (Nyeri berat).
2.	Rabu, 29 April 2026	Skala nyeri 8 (Nyeri berat)	Pasien mengatakan badan terasa lebih rileks dan merasa nyaman.	Nyeri turun menjadi 7. (Nyeri berat).
3.	kamis, 30 April 2026	Skala nyeri 7. (Nyeri berat)	Pasien mengatakan badan terasa rileks dan terasa lebih nyaman saat duduk	Nyeri turun menjadi 5. (Nyeri sedang).
4.	Jum'at, 31 April 2026	Skala Nyeri 6 (Nyeri sedang)	Pasien mengatakan badan terasa lebih rileks dan nyaman.	Nyeri turun menjadi 4 (Nyeri sedang)
5.	Sabtu, 01 Mei 2026	Skala Nyeri 5 (Nyeri sedang)	Pasien mengatakan sudah mulai nyaman untuk bergerak.	Nyeri turun menjadi 4 (Nyeri sedang).
6.	Minggu, 02 mei 2026	Nyeri 4 (Nyeri sedang)	Pasien mengatakan badan terasa lebih rileks dan merasa lebih nyaman saat berjalan dan duduk	Nyeri turun menjadi 3 (Nyeri ringan).
7.	Senin, 03 mei 2026	Skala Nyeri 3 (Nyeri ringan)	Pasien mengatakan badan terasa bada lebih rileks dan merasa lebih nyaman.	Nyeri turun menjadi 2 (Nyeri ringan).

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR OBSERVASI NYERI

RESPONDEN 2

Nama : NY. D

Usia : 32 tahun.

Intervensi : Teknik *Guided Imagery*

NO	Hari/Tanggal	Sebelum	Hasil Observasi	Sesudah
1.	Rabu, 28 April 2026	Skala nyeri 9 (NYeri berat)	Pasien mengatakan lebih rileks, namun masih sakit saat bergerak dan ingin tetap berbaring.	NYeri turun menjadi 8 (NYeri berat)
2.	Rabu, 29 April 2026.	Skala nyeri 9 (NYeri berat)	Pasien mengatakan badan terasa lebih rileks dan bernafas menjadi lega	NYeri turun menjadi 8 (NYeri berat)
3.	kamis, 30 April 2026	Skala NYeri 7 (NYeri berat)	Pasien mengatakan badan terasa lebih segar dan merasa lebih nyaman	NYeri turun menjadi 5 (NYeri sedang).
4.	Jumlat, 31 April 2026.	Skala NYeri 6 (NYeri sedang)	Pasien mengatakan badan terasa lebih rileks dan nyaman ketika saat bergerak	NYeri turun menjadi 4
5.	Sabtu, 01 Mei 2026	Skala NYeri 5. (NYeri sedang).	Pasien mengatakan lebih ringan dan merasa lebih nyaman untuk bergerak dan beraktifitas	NYeri turun menjadi 3 (NYeri sedang)
6.	Minggu, 02 Mei 2026	Skala NYeri 5 (NYeri sedang).	Pasien mengatakan badan terasa lebih rileks dan merasa lebih nyaman untuk bergerak.	NYeri turun menjadi 3 (NYeri sedang).
7.	Senin, 03 Mei 2026.	skala NYeri 4 (NYeri sedang).	Pasien mengatakan terasa lebih rileks dan merasa lebih nyaman	NYeri turun menjadi 3. (NYeri ringan)

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 6. Standar Oprasional Prosedur

	SOP TEKNIK ***GUIDED IMAGERY***
Pengertian	Guided imajinasi tempat adalah teknik relaksasi nonfarmakologis dengan membimbing pasien membayangkan tempat yang aman dan menenangkan untuk menurunkan nyeri dan kecemasan pasca sectio caesarea.
Tujuan	Menurunkan nyeri, mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi dan kenyamanan pasien post sectio caesarea.
Persiapan	Menjelaskan prosedur dan tujuan, meminta persetujuan pasien, mengatur posisi nyaman, menyiapkan lingkungan tenang.
Alat& Bahan	1. Buku catatan 2. Pena 3. Lembar observasi
Prosedur/ tindakan	**a. Persiapan**: 1. Mengucapkan salam, 2. menanyakan nama pasien, 3. serta memperkenalkan diri, 4. cuci tangan, 5. identifikasi pasien, 6. jelaskan tindakan, 7. minta persetujuan. **b. Pelaksanaan**: 1. kaji skala nyeri 2. posisikan pasien nyaman; minta pasien menutup mata; pandu napas dalam 3–5 kali bimbing pasien membayangkan tempat yang aman dan menenangkan (pantai/taman/rumah) 3. libatkan pancaindra; berikan sugesti positif (nyeri berkurang, tubuh rileks) selama 5–10 menit) **c. Terminasi**: kembalikan kesadaran pasien secara perlahan, minta membuka mata, tarik napas dalam.
Evaluasi	Menilai ulang skala nyeri dan kenyamanan pasien setelah intervensi.
Dokumentasi	catat waktu tindakan, skala nyeri sebelum dan sesudah, durasi, serta respons pasien.
Sumber	Potter & Perry (2017); Smeltzer & Bare (2018); Rossman (2000); Utami & Rahmawati (2019).

Lampiran 7. Surat Balasan Survey Awal

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
UPTD KHUSUS
RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN
Jalan Rumah Sakit H. Nomor 47, Deli Serdang, Kode Pos 20371
Telepon (061) 6619520
Email : rshajimedan@gmail.com, Website : https://rsuhajimedan.sumutprov.go.id/

Medan, 19 Desember 2025

Nomor : 599/PSDM/RSUHM/XII/2025
Lamp : --
Hal. : Izin Survei Awal

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
di,-
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Menindak lanjuti surat/nota dinas Saudara/i Nomor: KH.04.01/F.XXII.11/2021/2025 tanggal 07 November 2025 tentang Izin Survei Awal Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan di UPTD Khusus Rumah Sakit Umum Haji Medan, a.n :

No	Nama	NIM	Judul
1.	Sintia Anggarenta Sinaga	P07520123073	Penerapan Terapi *Guided Imagery* terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Pasien *Post Sectio Caesarea* di RSU Haji Medan

Bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami dapat menyetujui dilaksanakan kegiatan tersebut, semoga dapat dilaksanakan dengan baik.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalam,
Ka. Bagian PSDM
UPTD Khusus RSU. Haji Medan

drg. AFRIDHA ARWI
NIP. 19770403 200604 2 012

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 12 Maret 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 962.b/ 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Direktur RSU Haji Medan

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Sintia Anggarenta Sinaga	P07520123073	Penerapan Teknik Guided Imagery Tehadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RSU Haji Medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS KESEHATAN
UPTD KHUSUS RSU HAJI MEDAN
Jalan Rumah Sakit H. Nomor 47, Deli Serdang, Kode Pos 20371
Telp. (061) 6619520, E-mail: rsuhajimedan@gmail.com
Website: rsuhajimedan.sumutprov.go.id

Medan, 16 Maret 2026

Nomor : 133/PSDM/RSUHM/I/2026
Lamp : --
Hal. : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
di,-
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Menindak lanjuti surat/nota dinas Saudara/i Nomor: KH.04.01/F.XXII.11/462.b/2026 tanggal 12 Maret 2026 tentang Izin Penelitian mahasiswa/i Tingkat III TA. 2025 - 2026 Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan di UPTD Khusus Rumah Sakit Umum Haji Medan, a.n :

No	Nama	NIM	Judul
1	Sintia Anggarenta Sinaga	P07520123073	Penerapan Teknik Guided Imagery Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSU Haji Medan

Bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami dapat menyetujui dilaksanakan kegiatan tersebut, semoga dapat dilaksanakan dengan baik.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalam,
Ka. Bagian PSDM
UPTD. Khusus RSU. Haji Medan

drg. AFRIDHA ARWI
NIP. 19770403 200604 2 012

Lampiran 10. Dokumentasi Melakukan Intervensi Pada Responden I



a. Hari ke 1 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



b. Hari ke 2 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



c. Hari ke 3 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



d. Hari ke 4 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



e. Hari ke 5 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



f. Hari ke 6 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



g. Hari ke 7 Penerapan Teknik *Guided Imagery*

Lampiran 11. Dokumentasi Melakukan Intervensi Pada Responden II



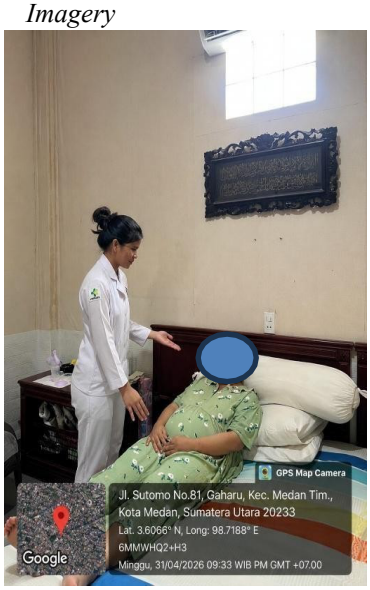
a. Hari ke 1 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



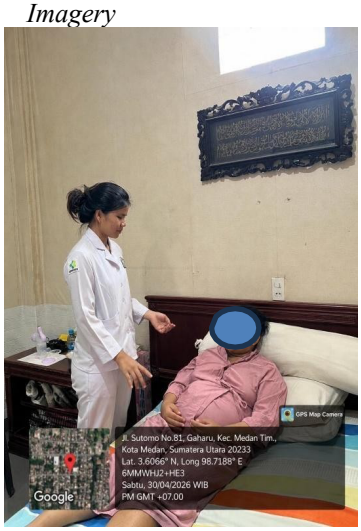
b. Hari ke 2 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



c. Hari ke 3 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



d. Hari ke 4 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



e. Hari ke 5 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



f. Hari ke 6 Penerapan Teknik *Guided Imagery*



g. Hari ke 7 Penerapan Teknik *Guided Imagery*