

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN PEMBERIAN INHALASI AROMATERAPI LEMON PADA KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN RASA NYAMAN

Imelda Erman¹, Indra Febriani², Lidya Margareta Mahulae³, Ari Athiutama⁴
^{1,2,3,4}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
imeldaerman@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases (PTM) which is currently increasing in prevalence and incidence and is known as the silent killer disease. The perceived problem is pain and can be reduced through the implementation of aromatherapy. The purpose of this study was to reduce pain in hypertensive patients. **Methods:** The design of this research is descriptive in the form of a case study. The subjects studied were 2 people with the same nursing cases and problems, namely hypertensive patients with impaired sense of comfort in the Work Area of the Merdeka Health Center Palembang. This research was conducted from March 7, 2022 to March 10, 2022. **Results:** After implementing nursing, it was found that lemon aromatherapy helped reduce hypertension pain with a pain reduction response in patient 1 from a scale of 5 to 3 and patient 2 from a scale of 5 to 3. **Conclusion:** It is hoped that the implementation of aromatherapy nursing in hypertensive patients with comfort disorders can be developed and can be further developed and become a lesson for further research.

Keywords: comfort disorder, hypertension; lemon aromatherapy

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini baik prevalensi dan insiden mengalami peningkatan serta dikenal dengan penyakit *silent killer*. Masalah yang dirasakan adalah nyeri dan dapat dikurangi melalui implementasi aromaterapi. Tujuan penelitian ini untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien hipertensi. **Metode:** Desain penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Subyek yang diteliti berjumlah 2 orang dengan kasus dan masalah keperawatan yang sama, yaitu pasien hipertensi gangguan rasa nyaman di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Palembang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 Maret 2022 sampai 10 Maret 2022. **Hasil:** Setelah dilakukan implementasi keperawatan didapatkan hasil aromaterapi lemon membantu mengurangi nyeri hipertensi dengan respon penurunan nyeri pada pasien 1 dari skala 5 menjadi 3 dan pasien 2 dari skala 5 menjadi 3. **Kesimpulan:** Diharapkan dapat menerapkan implementasi keperawatan aromaterapi pada pasien hipertensi dengan gangguan rasa nyaman serta dapat dikembangkan lagi dan menjadi pembelajaran untuk penelitian selanjutnya.

Kata kunci: aromaterapi lemon, gangguan rasa nyaman, hipertensi;

PENDAHULUAN

Urbanisasi dan globalisasi telah merubah gaya hidup masyarakat yang telah menyebabkan peningkatan penyakit tidak menular. Data yang ditunjukkan oleh WHO pada tahun 2019 sebanyak 36 juta (43%) dari angka disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini baik prevalensi dan insiden mengalami peningkatan serta dikenal dengan penyakit *silent killer* (Purnama and Saleh 2017). Data terkait hipertensi di dunia menimbulkan kematian tertinggi. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27,1 %. Asia tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk (WHO, 2018). Prevalensi penyakit pada tahun 2018 jumlah penderita hipertensi

berusia ≥ 20 tahun di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 5,572,379 orang. Kota Palembang menyumbang angka tertinggi sebesar 1,130,254 penderita hipertensi (Dinkes Provinsi SUMSEL 2019).

Pasien dengan hipertensi akan mengalami tanda dan gejala gangguan rasa nyaman, gangguan rasa nyaman adalah perasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial. Akibat yang akan ditimbulkan adalah mual, kebingungan, kelelahan, sulit tidur. Apabila tidak segera diatasi maka akan menyebabkan pembuluh darah yang menyempit dan menyebabkan terhambatnya jaringan sel otak (Maria, 2018). Penanganan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis, Dan terapi non farmakologis meliputi akupressure, pengobatan herbal dari cina, pijat, yoga, aromaterapi, pernafasan dan relaksasi, pengobatan pada pikiran dan tubuh, meditasi, hypnosis, perawatan di rumah (Sudoyo 2013).

Salah satu terapi non farmakologis relatif praktis dan efisien yaitu dengan cara pemberian aromaterapi. Aromaterapi lemon dapat menjadi salah satu penanganan non farmakologi untuk mengatasi nyeri dan cemas, salah satu zat yang terkandung adalah linalool yang berfungsi untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek yang tenang bagi orang yang menghirupnya (Rahmawati et al. 2018). Aromaterapi yang dihirupkan akan membuat tubuh menjadi tenang dan rileks sehingga pola pernapasan dan denyut jantung menjadi lebih tenang dan dapat mengontrol penurunan tekanan darah (Wulan and Wafiyah 2018). Hasil penelitian Sutrisno, dkk, aromaterapi dapat menurunkan tingkat nyeri dengan hasil sebelum diberikan aromaterapi skala sebesar 7 dan setelah diberikan skala menurun menjadi 3 dengan hasil tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum diberikan relaksasi aromaterapi sebesar 147,08 mmHg dan 90,50 mmHg. Sedangkan hasil rata-rata tekanan darah pada sistolik dan diastolik setelah diberikan relaksasi aromaterapi sebesar 133,33 mmHg dan 84,42 mmHg (Sutrisno, dkk., 2021)

International Association for the Study of Pain (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai sensori subyektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual ataupun potensial (Potter & Perry 2016). Nyeri merupakan suatu mekanisme proteksi bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri. (Prasetyo, 2010). Untuk mengetahui skala nyeri yang dirasakan pasien post SC, studi kasus ini menggunakan skala *Numeric Rating Scale (NRS)* yang menilai nyeri dengan menggunakan skala 0 sampai 10. Skala (0) menunjukkan pasien tidak merasakan nyeri. Nyeri ringan (1-3) secara objektif pasien mampu berkomunikasi dengan baik. Nyeri sedang (4-6) secara objektif pasien mendesis dan mampu menunjukkan lokasi nyeri. Nyeri hebat (7-9) secara objektif pasien terkadang tidak dapat mengikuti perintah yang diberikan tetapi masih mampu memberikan respon dengan tindakan. Nyeri hebat (10) pasien sudah tidak mampu untuk berkomunikasi atau melakukan tindakan.

Untuk membantu pasien mengutarakan keluhannya selain menggunakan NRS, pengkajian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan analisis symptom meliputi PQRST. (P) provokatif atau paliatif mengkaji tentang penyebab terjadinya nyeri. (Q) kualitas nyeri yang dirasakan pasien. (R) regional untuk mengkaji lokasi nyeri yang dirasakan pasien. (S) skala tingkat intensitas nyeri, menggunakan NRS. (T) durasi dan rangkaian nyeri yang dirasakan pasien.

Dalam mengatasi nyeri hipertensi yang dirasakan pasien dapat menggunakan metode penurunan rasa nyeri. Metode ini terdiri dari terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Pada studi kasus yang dilakukan oleh penulis menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu aromaterapi lemon yang dapat digunakan sebagai tindakan pengurangan rasa nyeri hipertensi. Jenis aromaterapi yang digunakan adalah lemon.

Aromaterapi lemon adalah salah satu manajemen nyeri non farmakologis yang digunakan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan mood dan mengurangi marah, kandungan yang terdapat pada minyak aromaterapi lemon yaitu limesone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat system kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri (Rompas,2019). Berdasarkan masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai “Implementasi Keperawatan Manajemen Nyeri Pemberian Inhalasi Aromatepi Lemon Pada Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Nyaman Diwilayah Puskesmas Merdeka Tahun 2022”.

METODE

Desain studi kasus ini adalah deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan yang berfokus pada implementasi dan evaluasi keperawatan. Subyek yang digunakan dalam studi kasus ini berjumlah dua orang pasien dengan kasus dan masalah keperawatan yang sama, yaitu pasien hipertensi dengan nyeri akut. Lokasi penelitian pada studi kasus ini di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Palembang, dilakukan selama tiga hari pada masing-masing pasien pada tanggal 7-11 Maret 2022. Metode pengumpulan data yang digunakan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, implementasi, dan skala penilaian.

HASIL

Pengkajian Keperawatan

Kasus 1 Keluarga Tn.H dengan Klien (Ny.N)

Pengkajian pada Ny.N dilakukan pada tanggal 7 maret 2022. Yang dimana penulis melakukan penelitian kepada keluarga, diperoleh informasi bahwa Klien 1 Ny.N yang berusia 49 tahun yang telah menderita hipertensi sejak 1 tahun yang lalu dengan keluhan penderita hipertensi mengatakan nyeri kepala menjalar sampai ke leher, klien mengatakan nyeri datang apabila terlalu banyak melakukan aktivitas dan kurang tidur dan membuat klien tidak nyaman.

Dan pada saat pengkajian paada anggota Keluarga tidak cukup mengetahui pengetahuan dalam mengatasi nyeri dan penyakit klien, berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan kepada Ny. N klien mengatakan nyeri yang dirasakan sejak 2 bulan terakhir. , P : Nyeri akibat hipertensi, Q : Seperti ditusuk dan ditekan , R : kepala bagian belakang dan tengkuk, S : Skala nyeri 5, T : Nyeri yang dirasakan hilang timbul pasien mengatakan sulit tidur akibat adanya nyeri. frekuensi nadi : 88 x/menit, tekanan : 150/110 mmHg.

Kasus 2 Keluarga Ny.A dengan Klien (Ny.A)

Pengkajian pada Ny.A dilakukan pada tanggal 7 maret 2022. yang dimana penulis melakukan penelitian kepada keluarga, diperoleh informasi bahwa Klien 2 Ny.N yang berusia 52 tahun yang telah menderita hipertensi sejak 2 tahun yang lalu dengan keluhan penderita hipertensi mengatakan nyeri kepala menjalar sampai ke leher, klien mengatakan nyeri datang apabila terlalu banyak melakukan aktivitas dan kurang tidur dan membuat klien merasa tidak nyama.

Dan pada saat pengkajian paaa anggota Keluarga tidak cukup mengetahui pengetahuan dalam mengatasi nyeri dan penyakit klien. berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan kepada Ny.A klien mengatakan nyeri yang dirasakan sejak 6 bulan terakhir. , P : Nyeri akibat hipertensi, Q : Seperti ditusuk dan ditekan , R : kepala bagian belakang dan

tengkuk, S : Skala nyeri 5, T : Nyeri yang dirasakan hilang timbul pasien mengatakan sulit tidur akibat adanya nyeri. frekuensi nadi : 88 x/menit, tekanan : 140/120 mmHg.

Diagnosa Keperawatan

Masalah keperawatan yang diangkat dan dijadikan sebagai diagnosa keperawatan prioritas yaitu gangguan rasa nyaman berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota yang sakit dan Defisit Pengetahuan berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan manajemen nyeri tidak semua dilakukan karena pada saat dilakukan implementasi keperawatan penulis mengkaji kembali keluhan kasus 1 (Ny.N) dan kasus 2 (Ny.A) sehingga intervensi keperawatan dimodifikasi kembali dengan memilih sesuai dengan kebutuhan dan kriteria hasil yang diharapkan.

Implementasi Keperawatan

Inhalasi Aromaterapi Lemon

Setelah pemberian inhalasi aromaterapi lemon pada klien Ny.N dan Ny.A selama 4 hari berturut turut dengan frekuensi 1 kali dalam sehari dalam waktu pemberian selama 25 menit didapatkan tekanan darah mengalami penurunan yaitu Pada hari pertama didapatkan tekanan darah klien 1 (Ny.A) 170/100 mmHg dengan skala nyeri 5, sedangkan pada klien 2 (Ny.N) 150/90mmHg dengan skala nyeri 5. Pada hari kedua tekanan darah klien 1 (Ny.A) yaitu 165/100mmHg dengan skala nyeri 4, sedangkan pada klien 2 (Ny.N) terdapat perubahan yaitu 140/90 mmHg dengan skala nyeri 4. Pada hari terakhir didapatkan perubahan pada tekanan darah dan tingkat nyeri klien 1 (Ny.A) yaitu 130/90 mmHg dengan skala nyeri 3, dan pada klien 2 (Ny.N) didapatkan tekanan darah 135/80 mmHg dengan skala nyeri 3.

Edukasi Kesehatan

Pemberian pendidikan dilakukan selama 2 hari pada keluarga Ny. A dan Ny.N mengenai hipertensi, tanda gejala dan penanganannya. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, penulis memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya.

Evaluasi Keperawatan

Setelah dilakukan proses keperawatan selama \pm 4 hari dirumah keluarga klien didapatkan hasil pengkajian bahwa nyeri yang dirasakan bertempat diarea tungkuk dan kepala dan setelah dilakukan tindakan aromaterapi lemon didapatkan hasil intesitas atau skala nyeri menurun dengan skala 5 menurun menjadi skala 3. Dan didapatkan hasil pengkajian mengenai tingkat pengetahuan keluarga klien mengenai penyakit darah tinggi yaitu keluarga telah cukup mengetahui tentang apa itu hipertensi penyebab, dan tanda gejalanya sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan kesehatan yang dimiliki keluarga cukup baik.

PEMBAHASAN

Menurut Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018), intervensi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut yaitu manajemen nyeri yang meliputi (observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi). Pada tahap observasi intervensi yang dilakukan yaitu observasi nyeri meliputi PQRST dan observasi respon nyeri non verbal, tahap terapeutik yang dilakukan yaitu berikan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri aromaterapi, tahap edukasi menjelaskan tentang nyeri hipertensi, dan tahap kolaborasi yaitu berkolaborasi dalam pemberian obat.

Hasil penelitian ditemukan bahwa setelah pemberian inhalasi aromaterapi lemon pada klien Ny.N dan Ny.A selama 4 hari didapatkan tekanan darah pada hari pertama didapatkan tekanan darah klien 1 (Ny.A) 170/100 mmHg dengan skala nyeri 5, sedangkan pada klien 2 (Ny.N) 150/90mmHg dengan skala nyeri 5 mengalami penurunan pada hari terakhir didapatkan perubahan pada tekanan darah dan tingkat nyeri klien 1 (Ny.A) yaitu 130/90 mmHg dengan skala nyeri 3, dan pada klien 2 (Ny.N) didapatkan tekanan darah 135/80 mmHg dengan skala nyeri 3. Hal ini selaras dengan penelitian Kartika dkk (2018) responden yang diberikan aromaterapi lemon mengatakan bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon tidur menjadi lebih nyenyak dan lebih rileks, serta aromaterapi lemon lebih tinggi intensitasnya dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan aromaterapi lainnya pemberian dilakukan selama 4 hari dengan frekuensi 2 kali sehari selama waktu 25 menit dengan hasil sistolik dan diastolik sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah tekanan darah sistolik 145 mmHg dan tekanan darah diastolik 110 mmHg dan nilai tekanan darah sistolik sesudah 120 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg.

Pemberian pendidikan dilakukan selama 2 hari pada keluarga Ny. A dan Ny.N mengenai hipertensi, tanda gejala dan penanganannya. Pendidikan kesehatan diberikan kepada anggota keluarga beserta klien. Saat pemberian penjelasan, peneliti menggunakan media leaflet yang dibagikan pada Ny. A dan Ny.N beserta keluarganya. Kedua klien sangat kooperatif, mengikuti setiap materi dengan baik. Keduanya memperhatikan dan sangat antusias saat menyimak penjelasan tentang penyakitnya dari penulis. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi. Mereka mengatakan mengerti tentang hipertensi dan cara penanganannya. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai penyakit yang diderita Ny. A dan Ny.N maka masing masing keluarga mampu merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi.

Penulis melakukan implementasi berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan menggunakan media leaflet yang berisi pengertian, faktor resiko, penyebab, tanda dan gejala serta cara penanganan hipertensi. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, penulis memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Anggara dan Prayitno yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pendidikan rendah dengan hipertensi, Hal ini dikarenakan pendidikan rendah erat kaitannya dengan rendahnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat untuk berperilaku hidup sehat, dan rendahnya akses terhadap sarana pelayanan kesehatan, serta kesulitan untuk menerima informasi (penyuluhan) yang diberikan oleh petugas kesehatan (Anggara & Prayitno, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan implementasi keperawatan yang telah penulis lakukan kepada klien 1 (Ny.N) dan klien 2 (Ny.A) di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Palembang selama masing-masing 5 hari dari tanggal 7- 11 Maret 2022 dengan diagnosa keperawatan gangguan rasa nyaman berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota yang sakit dan Defisit Pengetahuan berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan. Maka penulis menyimpulkan bahwa implementasi keperawatan aromaterapi menunjukkan adanya efektivitas penurunan skala nyeri yang diakibatkan hipertensi pada klien 1 (Ny.N) dan klien 2 (Ny.A).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat khususnya Program Studi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang Dan Puskesmas Merdeka Palembang.

KONFLIK KEPENTINGAN

Peneliti mengatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, Sima, Y., Izza, N. C., Lalla, N. S. N., & Arda, D. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v2i1.25>
- Angreini, S. N., & Lahagu, E. L. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Diabetes Melitus Terhadap Sikap Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas *Menara Ilmu*, XV(2), 62–71. Retrieved from <http://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2950>
- Carolina, P. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Diabetes Melitus pada Masyarakat di Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.33084/jsm.v4i1.347>
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2019). *Profil Kesehatan Kota Palembang 2019*.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2020). *Profil Kesehatan Kota Palembang 2020*.
- Haryono, M., & Handayani, O. W. K. (2021). Analisis Tingkat Stres Terkait Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 101–113. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Indah, J., Nurbaiti, M., & Surahmat, R. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di RSUD Ibnu Sutowo. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(November), 115–121.
- Karokaro, T. M., & Riduan, M. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 1(2), 48–53. <https://doi.org/10.35451/jkf.v1i2.169>
- Kementerian kesehatan RI. (2020). *Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020*. 1–10.
- Nadirawati. (2018). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga* (1st ed.). Bandung: PT. Refika Aditama.
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. In *Global Initiative for Asthma* (1st ed.). Jakarta: PB

- Perkeni. Retrieved from www.ginasthma.org.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Rahayu, S., Arman, & Gobel, F. A. (2022). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Galesong Kabupaten Takalar. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)*, 3(4), 117–129.
- Rufaida, A., Udayani, W., Sari, I. P., & Hidayah, N. (2018). Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques To Blood Glucose Levels on Patients With Type 2 Diabetes Melitus ; Systematic Review. *The 9th International Nursing Conference 2018*, 311–318.
- Sapra, A., & Bhandari, P. (2023). *Diabetes* (1st ed.). StatPearls [Internet]: StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551501/>
- Suprapti, D. (2018). Hubungan Pola Makan, Kondisi Psikologis, Dan Aktivitas Fisik Dengan Diabetes Mellitus Pada Lansia Di Puskesmas Kumai. *Jurnal Borneo Cendekia*, 2(1), 1–23.
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., ... Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>