

## ABSTRAK

Pasien dengan *post covid-19* mengalami berbagai gejala multisistem baik fisik maupun psikologi salah satunya kecemasan. Jika hal ini tidak kunjung ditangani dapat menimbulkan *long covid post syndrome*.

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan jumlah pasien 1. Dengan pengkajian bahwa didapatkan seorang pasien *post covid-19* berusia 23 tahun dari Surabaya yang mengeluh mengalami kecemasan *psot covid-19*. Pasien sering mengeluh cemas, terdapat perilaku gelisah dan kesulitan untuk memulai tidur. Peneliti memberikan intervensi keperawatan berupa kombinasi relaksasi nafas dalam dan berpikir positif selama 7 hari dengan durasi 10-15 menit. Setelah melakukan terapi kecemasan menurun.

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini yaitu setelah melakukan intervensi terdapat adanya penurunan kecemasan selama penerapan kombinasi terapi relaksasi nafa dalam dan berpikir positif.

Kesimpulan : Studi kasus ini menunjukkan setelah 7 hari dilakukan asuhan keperawatan dengan mengkombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan berpikir positif mendapatkan dampak yang positif sehingga hasil dari penelitian ini dapat menjadi alternatif untuk mengatasi masalah kecemasan.

Kata kunci : *post covid-19*, kecemasan, terapi relaksasi nafas dalam, berpikir positif