

## PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* DALAM UPAYA PENURUNAN STRES PADA LANSIA

Reni Trevia<sup>1</sup>, Erni Musmiler<sup>2</sup>

<sup>(1)</sup> Program Studi Profesi Ners STIKES YPAK Padang

<sup>(2)</sup> Program Studi S1 Keperawatan STIKES YPAK Padang

### ARTICLE INFO

#### Artikel history

Submitted : 28-12-2024

Accepted : 28-12-2024

Publish : 31-12-2024

**Kata Kunci:** Guided  
Imagery; Stres;  
Lansia

**Keywords:** Guided  
Imagery; Stres;  
Elderly

### ABSTRAK

Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran fisik. Lansia biasanya mengalami berbagai masalah kesehatan karena terjadinya perubahan fisik, psikologis, psikososial dan spiritual. Psikologis merupakan faktor penting bagi individu untuk mengontrol terhadap semua kejadian yang dialami oleh lansia. Masalah-masalah psikologis yang terjadi pada lansia salah satunya stres karena stres merupakan reaksi tubuh kepada kondisi yang menyebabkan perubahan, dan ketegangan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan stres pada lansia. Jenis penelitian yang dilakukan adalah pra-eksperimen dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest design*. Sampel diambil sebanyak 12 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan sampel dengan melakukan wawancara terpinpin menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) sebelum diberikan terapi *guided imagery* sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Penelitian dianalisa secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *paired T-test*. Sebelum dilakukan penerapan teknik *guided imagery* lebih dari separuh (75%) lansia mengalami stress sedang, setelah diberikan teknik *guided imagery* lebih dari separuh (66,7%) tingkat stress lansia menjadi normal. Hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,000, artinya ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* dapat menurunkan stres pada lansia. Diharapkan petugas di Puskesmas dapat menerapkan terapi *guided imagery* pada lansia yang mengalami stres.

### ABSTRACT

*Entering old age means experiencing physical decline. Elderly people usually experience various health problems due to physical, psychological, psychosocial and spiritual changes. Psychology is an important factor for individuals to control all events experienced by the elderly. One of the psychological problems that occur in the elderly is stress because stress is the body's reaction to conditions that cause change and emotional tension. The aim of this research is to determine the effect of guided imagery therapy on reducing stress in the elderly. The type of research carried out was pre-experimental with a One Group Pretest-Posttest design approach. The sample was taken from 12 people using purposive sampling technique. Samples were taken by conducting guided interviews using the Geriatric Depression Scale (GDS) before being given guided imagery therapy twice a week for 4 week. The research was analyzed univariately and bivariately using the paired T-test statistical test. Before implementing the guided imagery technique, more than half (75%) of the elderly experienced moderate stress, after being given the guided imagery technique, more than half (66.7%) of the elderly's stress level became normal. The statistical test results obtained a p value of 0.000, meaning that there is an effect of guided imagery therapy on reducing stress in the elderly in the Lubuk Buaya Padang Health Center Working Area. It can be concluded that guided imagery therapy can reduce stress in the elderly. It is hoped that officers at the Community Health Center can apply guided imagery therapy to elderly people who are experiencing stress.*

✉ **Corresponding Author:**

Reni Trevia  
Program Studi Profesi Ners STIKES YPAK  
Padang Telp. 082287968250  
Email: rikoakino8@gmail.com

---

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (Lansia) merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dalam kehidupan seseorang yang sudah berusia 60 tahun atau lebih (Azizah, 2011). Data dari *The United Nations Population Fund* (UNFPA) tahun 2022, laju pertumbuhan lansia secara global didapatkan 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akanberlipat ganda menjadi 1,5 miliar jiwa lansia pada 2050 di seluruh dunia (WHO, 2022).

Tahun 2022 di Indonesia diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000. Umur harapan hidup (UHH) penduduk Indonesia saat lahir mencapai 71,85 tahun pada 2022. Angka ini meningkat 0,28 tahun dibandingkan tahun sebelumnya yaitu sebesar 71,57 tahun (Profil Kesehatan Indonesia 2021, 2022). Penduduk Sumatera Barat tahun 2022 berjumlah 5.664.988 jiwa dengan jumlah lansia sebanyak 570 ribu jiwa (10,9%) (SUMBAR, 2022).

Lanjut usia masa periode penutup dari serangkaian proses perkembangan manusia, masa ini dimulai dari umur enam puluh tahun sampai meninggal, yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun. Penurunan kondisi fisik dan psikis akan menimbulkan masalah bagi lansia (A & Hartati, 2016). Psikologis menjadi faktor penting untuk mengontrol semua kejadian yang dialami oleh lansia. Masalah psikologis yang terjadi pada lansia seperti kesepian, gangguan tidur, demensia, kecemasan, depresi, stres dan hipokondriasis (*Australian Psychology Society, 2018*).

Stres merupakan suatu reaksi tubuh terhadap kondisi yang menyebabkan perubahan dan ketegangan emosional. Didunia, stres adalah penyebab utama dari fenomena bunuh diri. Kasus bunuh diri yang terjadi lebih dari 90% berhubungan dengan masalah mental seperti stres. Penyebab nomor empat beban global sedunia adalah stres dan diperkirakan seperempatnya adalah lansia (Shinta, 2017).

Banyak faktor yang menyebabkan stres pada lansia seperti perkawinan, masalah yang terjadi dalam keluarga, hubungan interpersonal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit dan faktor lainnya (Yosep, 2016). Prevalensi stres lansia didunia sekitar 8- 15 % dan meta analisis dari laporan negara- negara didunia didapatkan prevalensi stres pada lansia sekitar 13,5 %, adapun prevalensi stres pada lansia yang dirawat di rumah sakit dan di panti perawatan sekitar 30-45%. Stres lansia di area komunitas bervariasi antara 20-35%. Stres lansia di perawatan yang lama mencapai 25% dan disertai dengan penyebab stres seperti penyakit kronik dan ketidakmampuan dimensia, nyeri kronik, kematian pasangan, depresi yang sudah ada sebelumnya serta jika lansia ditempatkan pada suatu institusi atau panti (Shinta, 2017).

Stres lebih banyak terjadi pada kelompok lansia. Stres pada lansia di Indonesia mulai dari stres ringan sampai berat sebesar 32%. Tahun 2020 stres terletak di urutan teratas menggantikan penyakit-penyakit infeksi di negara berkembang terutama Indonesia. Di Indonesia lansia yang menderita penyakit kronik ada kemungkinan sebanyak 74% berpotensi menjadi stres (Salfia, Hermansyah, & Lestari, 2021). Penelitian yang dilakukan (Refialdinata, 2022) di Sumatera Barat lansia dengan masalah hipertensi lebih tinggi dengan tingkat stress sedang (25,17%), dibandingkan dengan tingkat stress normal (5,44%), ringan (17,01%) dan berat (8,16%).

Tindakan yang dapat diterapkan pada lansia yang mengalami stres adalah dengan farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi adalah penatalaksanaan stres dengan memberikan obat-obatan. Pemberian obat stres modern seperti obat golongan benzodiazepine

seperti diazepam, lorazepam, alprazolam dan anti depresi (anti depressant) golongan SSRI seperti fluoxetine, sertraline (Zoloft). Mengonsumsi obat stres terlalu lama memiliki efek samping yaitu sering pusing, mual, muntah, diare, sembelit, jantung berdebar, bengkak-bengkak tungkai dan gagal ginjal. Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat, latihan fisik, terapi musik, terapi relaksasi progresif, *slow deep breathing*, *autogenic suggestion*, *guided imagery*, *relaxating self talk* dan meditasi dan hipnotis (Khoirul, 2017).

Terapi *Guided Imagery* adalah sebuah aktifitas terapeutik yang menuntut seseorang untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan, menggunakan musik yang lembut dengan volume tertentu dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan bisa membuat seseorang memiliki pemikiran yang fokus pada hal yang disukai dan mengabaikan masalah kesehatan yang terjadi (Susanti & Ayubbana, 2019).

Penerapan teknik *guided imagery* diharapkan bisa berpengaruh terhadap depresi karena teknik ini memberikan rasa rileks, damai, memberikan ketenangan batin bagi individu, serta bisa mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah dialami, di alam bawah sadarnya seseorang digiring kembali kepada pengalaman-pengalaman yang menyenangkan sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks, tingkat kecemasan dan masalah emosi lainnya menjadi menurun. Rasa rileks diteruskan ke hipotalamus dan menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), selanjutnya CRH mengaktifkan *anteriorpituitary* untuk mensekresi *enkephalin* dan *endorphin*. Kedua zat ini merupakan *neotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Disamping itu, sekresi *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) menurun, kemudian ACTH mengontrol *adrenal cortex* untuk mengendalikan sekresi kortisol. penurunan kadar ACTH dan kortisol membuat stres dan ketegangan menurun yang dapat menjadikan tingkat stres menurun (Sumitra, Chandra, & Inlamsari, 2018).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh (Salfia, Hermansyah, & Lestari, 2021) tentang *guided imagery* dan senam *tai chi* untuk penurunan depresi pada lansia ditemukan rata-rata lansia menderita depresi sebelum diberikan *guided imagery* 7,53 dan setelah diberikan menjadi 5,13. Terdapat pengaruh pemberian terapi *guided imagery* terhadap penurunan depresi ( $p$ -value=0,000). Penelitian (Ekawati & Agustina, 2022) tentang *the effect of guided imagery based on spiritual care on stress level and blood pressure of hypertension patient* ditemukan hasil stres sebelum 24,29 stres sesudah 25,06. Ada pengaruh *guided imagery* terhadap stres pada pasien hipertensi ( $p$ -value=0,000).

Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, dari 23 Puskesmas yang ada di Kota Padang, angka cakupan lansia terbanyak terdapat di Puskesmas Lubuk Buaya Padang menempati urutan pertama sebanyak 6.447 orang (Padang, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Lubuk Buaya Padang pada tanggal 22 Mei 2023 dengan observasi menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS), dari 10 orang lansia yang diwawancarai terdapat 8 orang mengalami stres diantaranya 3 orang mengalami stres ringan, 3 orang mengalami stres sedang dan 2 orang mengalami stres berat. Lansia mengatakan stres yang dialaminya dikarenakan penyakit yang dihadapinya, kemiskinan, konflik keluarga. Selain itu stres pada lansia dapat dilihat lansia sering marah, kesulitan untuk relaksasi, mudah merasa kesal, kurang sabar dan mudah tersinggung. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan stres lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian pra-eksperimen (eksperimen sederhana) melalui pendekatan *One Group Pretest- Posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Lubuk

Buaya Padang di bulan Maret – September 2023. Populasi pada penelitian ini sebanyak 247 lansia berdasarkan data Puskesmas di Bulan Januari 2023. Kriteria sampel adalah lansia berumur 60 sampai 74 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, dan lansia yang mengalami stress dan didapatkan jumlah sampel 12 orang lansia. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Alat pengukuran stress yang digunakan adalah GDS (*geriatric depression scale*) dan untuk penerapan terapi *guided imagery* menggunakan SOP.

Sebelum dilakukan Terapi *guided imagery* lansia akan dilakukan wawancara terpimpin menggunakan GDS, lansia yang mengalami stress akan diberikan terapi *Guided imagery* sebanyak dua kali seminggu selama empat minggu. Setelah diberikan terapi selama empat minggu lansia akan di tes kembali menggunakan GDS. Data dianalisis secara menggunakan uji statistik *T-Test Paired Sample* dengan tingkat kemaknaan 95% ( $pvalue=0,000$ ).

## HASIL

### 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Sebelum Diberikan Teknik *Guided Imagery*

Table 1. Distribusi Frekuensi Stres Sebelum diterapkan Teknik *Guided Imagery*

Tingkat Stres	<i>f</i>	%
Normal	0	0
Ringan	2	16,7
Sedang	9	75
Berat	1	8,3
Jumlah	12	100,0

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 12 responden diketahui lebih dari separoh (75%) responden memiliki tingkat stres sedang sebelum diberikan teknik *guided imagery*.

### 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Setelah Diberikan Teknik *Guided Imagery*

Table 2. Distribusi Frekuensi Stres Sesudah diterapkan Teknik *Guided Imagery*

Tingkat Stres	<i>f</i>	%
Normal	8	66,7
Ringan	4	33,3
Jumlah	12	100,0

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 12 responden diketahui lebih dari separoh (66,7%) responden memiliki tingkat stres normal setelah diterapkan teknik *guided imagery*.

### 3. Pengaruh Teknik *Guided Imagery* Terhadap penurunan tingkat Stress pada Lansia

Table 3. Penerapan Teknik *Guided Imagery* Dalam Upaya Penurunan Stres Pada Lansia

Stress	N	Mean	SD	Selisih	95% confidence interval		P value
					Lower	Upper	
Pretest	12	22	3,95428	9,4	7,31011	11,5232	0,000
Postest	12	12,58	2,99874				

Tabel 3. menunjukkan rerata stres sebelum diberi perlakuan teknik *guided imagery* adalah 22 dan setelah diberikan perlakuan 12,58 didapatkan hasil selisih 9,4. Setelah dilakukan uji statistik *T-test paired sample* didapatkan nilai  $p\ value\ (0,000) \leq 0,05$ . Maka disimpulkan ada pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Stress Sebelum Diberikan Teknik *Guided Imagery*

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 12 responden diketahui lebih dari separoh (75%) responden memiliki tingkat stres sedang sebelum diberikan teknik *guided imagery*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salfia (2020) tentang *guided imagery* dan senam tai chi terhadap penurunan depresi lansia ditemukan hasil rata-rata depresi sebelum diberikan *guided imagery* 7,53. Penelitian (Saifudin, 2022) tentang pengaruh terapi *guided imagery* terhadap stres pada lansia di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab Lamongan ditemukan hasil lansia yang mengalami stress lebih dari separo (67,5%) dengan tingkat stres sedang.

Hasil pengisian kuesioner dimana sebanyak 50% menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele, 83,3% sering cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, 50% kesulitan untuk relaksasi atau bersantai, 75% kadang-kadang mudah merasa kesal, 50% sering merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, 50% sering mudah marah, kadang-kadang kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, 50% kadang-kadang sulit mentolerir gangguan-gangguan dari hal yang dilakukan, 50% sering tidak memaklumi apapun yang menghalangi dalam menyelesaikan sesuatu yang sedang dilakukan.

Stres yang dialami oleh lansia ini bisa dikarenakan pada usia yang sudah tua mengalami perubahan fungsi mental, baik dari segi berpikir, sikap dan perasaan maupun berperilaku. Lansia yang mengalami stres terlihat dari kesedihan, keputusasaan, pesimisme, perasaan gagal, ketidakpuasan dalam hidup, perasaan lebih buruk dari orang lain, penilaian tubuh yang buruk dan ketidakberdayaan. Selain itu lansia banyak yang menderita penyakit karena keadaan fisiknya menurun dan akan berfikir atau memiliki perasaan yang negatif tentang penyakitnya akan mengalami komplikasi dan akan berakibat kematian. (Ekawati & Agustina, 2022).

### Tingkat Stress Setelah Diberikan Teknik *Guided Imagery*

Pada Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 12 responden diketahui lebih dari separoh (66,7%) responden memiliki tingkat stres normal setelah diterapkan teknik *guided imagery*. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh (Saifudin, 2022) tentang pengaruh terapi *guided imagery* terhadap stres pada lansia di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab Lamongan ditemukan hasil tidak ada kecemasan (60%).

*Guided imagery* dapat membuat perubahan neurohormonal dalam tubuh yang menyerupai perubahan yang terjadi ketika sebuah peristiwa yang sebenarnya terjadi. Hal ini bertujuan untuk membangkitkan keadaan relaksasi psikologis dan fisiologis untuk meningkatkan perubahan yang menyembuhkan ke seluruh tubuh. Penggunaan *guided imagery* tidak dapat memusatkan perhatian pada banyak hal dalam satu waktu oleh karena itu klien harus membayangkan satu imajinasi yang sangat kuat dan lebih menyenangkan (Smeltzer, 2016).

Hasil pengisian kuesioner dimana sebanyak 66,7% tidak pernah cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, 58,3% tidak pernah mudah merasa kesal, 50% tidak pernah merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, 58,3% tidak pernah kesulitan untuk tenang, 66,7% tidak pernah berada dalam keadaan tegang.

Setelah dilakukan teknik *guided imagery* pada lansia yang mengalami stres akan membuat rasa nyaman, rileks, damai, membuat lansia menjadi tenang, teknik ini bisa mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa dengan cara mengingat kembali pengalaman bahagia yang pernah dialami, teknik relaksasi *guided imagery*, di alam bawah sadarnya seseorang digiring kembali pengalaman-pengalaman yang menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan aman, nyaman dan rileks, sehingga membuat stres dan masalah emosi lainnya menjadi menurun (Azizah, 2011).



### **Teknik *Guided Imagery* Terhadap penurunan tingkat Stres pada Lansia**

Tabel 3. menunjukkan rerata stres sebelum diberi perlakuan teknik *guided imagery* adalah 22 dan setelah diberikan perlakuan 12,58 didapatkan hasil selisih 9,4. Setelah dilakukan uji statistik *T-test paired sample* didapatkan nilai *p value*  $(0,000) \leq 0,05$ . Maka disimpulkan ada pengaruh teknik *guided imagery* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salfia (2020) tentang senam tai chi dan *guided imagery* pada penurunan depresi lansia ditemukan hasil ada pengaruh pemberian terapi *guided imagery* terhadap penurunan depresi (*pvalue*=0,000). Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh (Saifudin, 2022) pengaruh terapi *guided imagery* terhadap stres pada lansia di Panti Weridha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab Lamongan (*pvalue*=0,000).

Keadaan stres akan merangsang penurunan produksi hormon beta endorfin yang meningkatkan tingkat ambang rangsang. Stres memicu ketidakteraturan produksi hormon kortisol sehingga hipotalamus meningkat. Produksi CRH menyebabkan kelemahan dan penurunan daya tahan tubuh. Endorfin mempunyai fungsi yang sama dengan reseptor opioid. Endorfin dapat dilepaskan karena adanya rangsang nyeri dan stres pada tubuh. Endorfin memiliki kemampuan yang sama dengan opiat dalam menekan rasa sakit dan memberi rasa senang pada tubuh seseorang. Tubuh manusia memiliki suatu mekanisme pertahanan dalam tubuh supaya ketika menghadapi stres tidak menimbulkan dampak yang merugikan pada tubuh. Endorfin dapat memblokir dan menekan rasa stres sehingga membuat seseorang tidak memfokuskan diri pada rasa stres dan menimbulkan rasa senang dan mood (Smith, 2006 dalam (Nisa, 2017)).

Terapi *Guided Imagery* didefinisikan sebagai sebuah aktifitas terapeutik yang menuntun seseorang untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan menggunakan musik yang lembut dengan volume tertentu dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan akan membuat seseorang memiliki pemikiran yang fokus pada hal-hal yang disukai dengan mengabaikan masalah kesehatan yang terjadi (Susanti & Ayubbana, 2019). Teknik *guided imagery* merupakan intervensi yang bermanfaat untuk mengurangi stress karena dapat mengaktifkan system saraf simpatis yang membuat perasaan menjadi tenang dan damai. Komponen *guided imagery* melibatkan panca indra berupa, penciuman, pendengaran, pengecap dan perasaan yang dapat mengubah pemikiran, emosi, serta perilaku seseorang melalui pemanfaatan indra tersebut yang dapat mempengaruhi perspektif personal individu terhadap dirinya atau lingkungan sekitar (Purnama, 2015 dalam (Hermansyah, 2021)).

Mekanisme yang terjadi selama *guided imagery* adalah tercipta rasa rileks pada diri klien dan klien diajarkan untuk membimbing dirinya agar dalam posisi yang nyaman dan menyenangkan sehingga stres dapat menurun. *Guided imagery* menciptakan rasa rileks dan tenang yang dapat menyebabkan penurunan hormon ACTH. Penurunan ACTH menyebabkan penurunan kortisol yang merupakan hormon stres. Penurunan kortisol ini menyebabkan stres menurun. Selain itu, respon stres yang berbeda berkaitan erat dengan aktivitas HPA axis yang berkaitan dengan pengaturan hormon kortisol dan sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan denyut jantung dan tekanan darah. Respon HPA dan autonomik mempengaruhi performance seseorang dalam menghadapi stres. Penurunan respon HPA dan *sympathoadrenal* yang menyebabkan penurunan feedback negatif kortisol ke otak sehingga menyebabkan seseorang cenderung mudah stres (Wang, dkk, 2007 dalam (Nisa, 2017))

### **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan teknik *guided imagery* pada lansia. Dan dari hasil pengujian didapatkan terdapat pengaruh penurunan tingkat stress pada lansia. Diharapkan pihak puskesmas khususnya

perawat dapat memberikan edukasi mengenai pemberian teknik *guided imagery* dan mampu menerapkannya pada lansia terutama lansia yang mengalami stress.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- A, L., & Hartati. (2016). *Hubungan Self Efficacy dengan Subjective Well Being pada Lansia yang Tinggal*. *Jurnal RAP UNP*, 12-23.
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ekawati, & Agustina. (2022). Pengaruh Guided Imagery berbasis Spiritual Care terhadap tingkat Stres dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *repository Universitas Nahdatul Ulama Surabaya*.
- Hermansyah. (2021). Senam Tai Chi dan Guided Imagery pada Lansia Penderita Hipertensi. In Hermansyah. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Indonesia, K. (2022, Juli). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Retrieved Maret 2023, from <file:///C:/Users/Windows-7/Downloads/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf>
- Khoiril. (2017). Terapi Relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.
- Kushariyadi. (2016). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nisa, J. (2017). Pengaruh Guided Imagery terhadap Tingkat Stres pada mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan skripsi. *Repositoryunair*.
- Padang, D. K. (2021, April). *Profil Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2021*. Retrieved Maret 12, 2023, from Dinas Kesehatan Kota Padang: [https://dinkes.padang.go.id/uploads/audios/dinkes\\_62d5187aa3bd5.pdf](https://dinkes.padang.go.id/uploads/audios/dinkes_62d5187aa3bd5.pdf)
- Refialdinata. (2022). Tingkat Stres dan Pengaruhnya terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Lentera*.
- Saifudin. (2022). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Stres pada Lansia di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA). *Jurnal Meida Komunikasi Ilmu Kesehatan*.
- Salfia, M., Hermansyah, & Lestari, W. (2021). Senam Tai chi dan Guided Imagery pada Penurunan Depresi pada Lansia. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*.
- Shinta. (2017). *Pengaruh Terapi Reminiscence terhadap skor depresi pada lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) di Propinsi Bengkulu*. Padang: Tesis. F.Kep UNAND.
- Smeltzer. (2016). *Medical Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott.
- SUMBAR, B. (2022, February 25). *Provinsi Sumatra Barat dalam Angka 2022*. Retrieved Maret 2023, from <https://sumbar.bps.go.id/id/publication/2022/02/25/c0af471ae1affc68f4093771/provinsi-sumatera-barat-dalam-angka-2022.html>
- Sumitra, I. N., Chandra, I. W., & Inlamsari, N. K. (2018). Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Gema Keperawatan*.
- Susanti, N. K., & Ayubbana, S. (2019). Application Of Guided Imagery Relaxation Therapy On Blood Presurre of Hipertension Patient. *Jurnal Cendika Muda*.
- Yosep. (2016). *Keperawatan Jiwa*. PT.Refika Aditama: Bandung.