

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI
DESA BAMBAPULA KECAMATAN DAMPAL
UTARA KABUPATEN TOLITOLI**

SKRIPSI



**MOH. IKHZAN MAHENDRA
201701022**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu

Palu, 31 Agustus 2021



Moh. Ikhsan Mahendra
NIM 201701022

ABSTRAK

IKHZAN. Pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada lansia di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli. Dibimbing oleh TIGOR H. SITUMORANG dan SRI YULIANTI.

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Semakin bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan yang mengakibatkan berbagai masalah kesehatan diantaranya yaitu stres. Hal ini dapat diatasi secara non farmakologi yaitu dengan cara pemberian terapi *guided imagery*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada lansia di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Pre Eksperiment Design* pendekatan *One Grup Pre- Test Post Test Design*. Jumlah populasi sebanyak 84 orang dengan jumlah sampel 20 orang dengan teknik *purposive sample*. Analisa data menggunakan uji *paired sample test*, dengan variabel independen *guided imagery* dan variabel dependen tingkat stres pada lansia. Hasil analisis bivariat diperoleh adanya pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada lansia di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli dengan nilai *p* value yaitu $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada lansia di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli. Saran bagi masyarakat (lansia) untuk menerapkan teknik relaksasi *guided imagery* untuk penurunan tingkat stres.

Kata kunci : lansia, stres, *guided imagery*.

ABSTRACT

IKHZAN. The Impact Of *Guided Imagery* Technique Relaxation Toward Stress Level Of Elderly in Bambapula Village, Dampal Utara District, Toli Toli Regency. Guided by TIGOR H. SITUMORANG and SRI YULIANTI.

Elderly categories is the person who have 60 years in age. Along with gaining age, body function also have altered that causes various of health problems such as stress. This case could be treated by nonpharmacologic by *guided imagery* therapy. The aim of research to obtain the impact of *guided imagery* technique relaxation toward stress level of elderly in Bambapula Village, Dampal Utara District, Toli Toli Regency. This is quantitative research with *Pre Experimental Design* and approached by *One Grup Pre- Test Post Test design*. Total of population is 84 respondents, but sampling only 20 respondents that taken by *purposive sample* technique. Data analysed by *paired sample test*, *guided imagery* as independent variable and stress level of elderly as a depedent variable. Bivariate analyses result mentioned that have impact of *guided imagery* technique relaxation toward stress level of elderly in Bambapula Village, Dampal Utara District, Toli Toli Regency with p value = $0,000 < 0,05$. Conclusion of research that have impact of *guided imagery* technique relaxation toward stress level of elderly in Bambapula Village, Dampal Utara District, Toli Toli Regency. Suggestion for elderly that could perform the *guided imagery* technique relaxation in reducing the stress level.

Keyword : elderly, stress, *guided imagery*



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI
DESA BAMBAPULA KECAMATAN DAMPAL
UTARA KABUPATEN TOLITOLI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**MOH. IKHZAN MAHENDRA
201701022**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP
TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DESA BAMBAPULA
KECAMATAN DAMPAL UTARA
KABUPATEN TOLITOLI

SKRIPSI

MOH. IKHZAN MAHENDRA
201701022

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal, 31 Agustus 2021

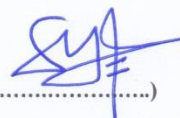
Ns. Nur Aliah, S.Kep., M.Kep.
NIP. 197512312010012008

(.....)

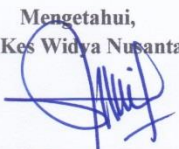
Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes.
NIK. 20080901001

(.....)

Ns. Sri Yulianti, S.Kep., M.Kep.
NIK. 20170901074

(.....)

Mengetahui,
Ketua STIKes Widya Nusantara Palu


Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes.
NIK. 20080901001

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Mei sampai Juni 2021 ini ialah pendidikan kesehatan, dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang setulus tulusnya kepada yang tercinta kedua orangtua Ayahanda Heruddin (Alm) dan Ibunda Asma yang selalu memberikan doa, cinta dan kasih sayang yang tulus, serta nasehat, dan dukungan baik moral maupun material kepada penulis. Dengan ini penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Widyawati L. Situmorang. BSc., Msc. selaku ketua yayasan STIKes Widya Nusantara Palu.
2. DR. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku ketua STIKes Widya Nusantara Palu dan juga selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ns. Afrina Januarista, M.Sc, Ketua Program Studi Ners STIKes Widya Nusantara Palu.
4. Ns. Sri Yulianti, S.Kep., M.Kep., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
5. Ns. Nur Aliah, S.Kep., M.Kep selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Semua dosen dan staf tata usaha di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan.

7. Kepala Desa Bambapula yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli.
8. Tempat penelitian khususnya warga di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli.
9. Kepada teman – teman mahasiswa khususnya angkatan 2017 dan teman – teman kelas 4A keperawatan yang selalu memberikan motivasi dan dukungan.
10. Kepada teman – teman HMK STIKes Widya Nusantara Palu priode 2018 - 2019 yang selalu memberikan motivasi dan dukungan.
11. Teman – teman kos sikocakoca yang selalu mengingatkan dan memberi dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 31 Agustus 2021

Moh. Ikhzan Mahendra
NIM 201701022

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Konsep	20
C. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	23
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Operasional	24

F. Instrumen Penelitian	25
G. Teknik Pengumpulan Data	26
H. Analisa Data	26
I. Bagan Alur Penelitian	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
B. Hasil Peneltian	31
C. Pembahasan	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia	31
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin	31
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis pendidikan	32
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan	32
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status perkawinan	33
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi tingkat stres responden sebelum diberikan Guided Imagery	33
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi tingkat stres responden sesudah diberikan Guided Imagery	34
Table 4.8 Pengaruh Guided Imagery terhadap penurunan tingkat stres pada lansia	34

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2.1</i> Pelaksanaan terapi guided imagery	8
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	20
Gambar 3.1 Bagan alur penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Pustaka
2. Jadwal Penelitian
3. Surat Permohonan Pengambilan data awal
4. Surat Balasan pengambilan data awal
5. Surat Permohonan izin Penelitian
6. Permohonan menjadi Responden
7. Kuesioner
8. SOP Guided Imagery
9. Persetujuan menjadi Responden
10. Master Tabel
11. Analisis Data
12. Surat Balasan Selesai Penelitian
13. Dokumentasi
14. Riwayat Hidup
15. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua merupakan suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia, proses menua akan terjadi sepanjang kehidupan, tidak hanya terjadi suatu waktu tertentu tetapi terjadi dimulai dari pertama kehidupan. Menjadi tua merupakan suatu proses yang alamiah dimana seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu tahap kehidupan anak, dewasa dan tua¹. Lanjut usia seseorang akan mengalami tua atau lanjut usia dimana telah mencapai usia 60 tahun keatas. Secara fisiologis semakin bertambahnya usia maka akan mengalami penurunan fisik baik secara biologis maupun psikologis¹.

Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah usia lanjut (lansia) didunia diperkirakan mencapai 22% dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80% lansia hidup di negara berkembang. Rata-rata Usia Harapan Hidup (UHH) di negara-negara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun. Jumlah penduduk di 11 negara anggota WHO, untuk kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050².

Indonesia termasuk negara yang masuk ke penduduk struktur tua, karena persentase penduduk lansia yang telah mencapai 7,6% dari total penduduk, dan diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2020-2035 seiring dengan Usia Harapan Hidup (UHH) yang diproyeksikan akan terus meningkat dari 69,8% tahun (2010) menjadi 72,4% pada tahun 2035. Jumlah lansia di Indonesia tahun 2010 mencapai 18,01 juta dan pada tahun 2017 menjadi 22,5 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa³.

Provinsi Sulawesi tengah, untuk jumlah seluruh lansia dari 13 kabupaten/kota tahun 2020 menurut persentase lansia sebanyak 8,43 jiwa.

Berdasarkan usia lansia pada tahun 2020 dengan kelompok usia 45 – 59 sebanyak 506.716 jiwa, dan Kelompok usia 60 – 74 sebanyak 214.840 jiwa, dan Kelompok usia >74 sebanyak 46.090 jiwa⁴.

Jumlah penduduk Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli. Jumlah laki – laki 898 jiwa perempuan 875 jiwa dengan total 1.773 jiwa. Jumlah penduduk berdasarkan usia 60 - 69 tahun laki – laki 23 orang perempuan 25 orang, usia 70 - 79 tahun laki - laki 10 orang perempuan 20 orang, usia 80 – 89 laki – laki orang 1 perempuan 4 orang, usia >90 perempuan 1 orang dengan jumlah keseluruhan 84 orang⁵.

Pada saat memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya terjadi berkurangnya kondisi fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut yang memutih, gigi yang mulai ompong, pendegaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figure tubuh yang tidak proporsional¹. Selain itu lansia juga akan mengalami penurunan fungsi motorik meliputi tindakan, koordinasi yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan, dari hal tersebutlah yang dapat mengakibatkan problema yang dapat menimbulkan stres pada lansia⁶.

Stres diawali karena ketidak seimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki oleh setiap individu, semakin tinggi kesenjangan terjadi maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami dan akan merasa terancam. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpah pada diri seseorang (stres psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh⁷. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Ratnawati (2015) bahwa stres terjadi dalam kehidupan sehari-hari dalam lingkungan rumah, pekerjaan, maupun dikehidupan masyarakat yang tercermin dalam bentuk gaya hidup akan berpengaruh terhadap proses penuaan⁸.

Masalah ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryuni dkk (2018) tentang hubungan faktor stres psikososial dengan hipertensi pada lansia di panti tresna werdha natar lampung selatan tahun 2018 bahwa ada

pengaruh kehilangan keluarga, yang menimbulkan hipertensi yang disebabkan oleh stres⁹.

Masa tua akan banyak mengalami berbagai masalah kesehatan yang perlu dilakukan penanganan yang baik seperti diketahui bahwa memasuki lansia akan mengalami penurunan daya tahan tubuh dan mengalami penyakit degeneratif. Keadaan ini sangat berpengaruh pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh pada lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar maka tekanan atau stresor pada diri lansia berpengaruh pada rasa kecemasan dan menimbulkan stres¹⁰. Apabila kondisi seperti ini terus menerus terjadi pada lansia dan tidak diatasi secepatnya maka akan berdampak bukan hanya masalah fisik namun juga berdampak secara psikologis¹¹. Juga pengaruh keluarga yang tidak dapat memenuhi kondisi dari lansia maka hubungannya antara keluarga dengan lansia menjadi tidak nyaman. Hal ini dapat diatasi bukan hanya secara farmakologi namun dapat diatasi secara non farmakologi yaitu dengan cara pemberian terapi *guided imagery*¹¹.

Guided imagery merupakan imajinasi yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif. Dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan maka akan terjadi perubahan aktifitas motorik sehingga otot-otot yang tegang menjadi relaks, respon terhadap bayangan menjadi semakin jelas. Hal tersebut terjadi karena rangsangan imajinasi berupa hal-hal yang menyenangkan akan dijalankan kebatang otak menuju sensor thalamus untuk diformat. Sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus, sebagian lagi dikirim ke korteks serebi. Sehingga pada korteks serebi akan terjadi asosiasi penginderaan¹². Adapun teori yang dikemukakan oleh Stuart (2016) *guided imagery* menekankan mengarahkan pikiran dengan memandu imajinasi seseorang terhadap keadaan yang santai, dengan tujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kenyamanan dan suasana hati¹³.

Terapi relaksasi *Guided imagery* mampu mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh, metabolisme, pernapasan, tekanan darah sistolik, kontraksi ventrikuler premature dan ketegangan otot, menurunkan hormon

kortisol. Gelombang endorphen yang membuat nyaman, tenang, bahagia dan meningkatkan imunitas seluler¹⁴. *Guided imagery* sebaiknya dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 15-30 menit¹⁴.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Afni dkk (2018) tentang pengaruh *Guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada klien gastritis di wilayah kerja puskesmas di banjarmasin bahwa ada pengaruh yang signifikan *Guided imagery* terhadap penurunan nyeri pada pasien gastritis di wilayah kerja puskesmas karang banjarmasin¹⁵.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 15 lansia bahwa 10 lansia merasa sedih, cemas, dan sulit untuk tidur jika banyak mengalami masalah dan 5 lansia mengatakan tidak mengalami masalah.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah bagaimana “Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diidentifikasi Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli.

2. Tujuan Khusus

- a. Dianalisis tingkat stres pada lansia sebelum diberikan tehnik relaksasi *Guided imagery*.

- b. Dianalisis tingkat stres pada lansia setelah diberikan tehnik relaksasi *Guided imagery*.
- c. Dibuktikan pengaruh tehnik relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada lansia di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli.

D. Manfaat Penelitian

1. Ilmu Pengetahuan (pendidikan)

Dapat dijadikan bahan bacaan dan untuk meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa STIKes Widya Nusantara Palu terkait mata kuliah gerontik yang mempunyai hubungan terkait materi lansia untuk dapat memberikan intervensi keperawatan secara non farmakologi dengan tehnik relaksasi *guided imagery* untuk menurunkan tingkat stres pada lansia

2. Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat dalam penelitian ini, masyarakat didesa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli diharapkan agar mampu menerapkan terapi tehnik relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat stres.

3. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan peningkatan pengetahuan tindakan tehnik relaksasi *guided imagery* untuk penurunan tingkat stres pada lansia didesa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli.

DAFTAR PUSATAKA

1. Frisca S, Sihombing RM D. keperawatan gerontik. edisi 3. Watrianthos R, editor. keperawatan gerontik. jakarta: yayasan kita menulis; 2021. 174.
2. World Health Organization. Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2014. 2014;
3. Turana Y. Gambaran kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Yudianto, editor. Vol. 4. jakarta; 2013. 57–71.
4. Badan Pusat Statistik. Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Sulawesi Tengah. 2010th–2020th ed. Zoraya E. Rahayu TE, editor. Badan Pusat Statistik. jakarta; 2015. 1–73.
5. Maylasari I. Rachmawati Y. Wilson H. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. Susilo D. Harahap IE. Sinang R, editor. Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2019. Sulawesi Tengah: Badan Pusat Statistik; 2019. 1-258.
6. Yayu Krisnawati¹, Tita Rohita² AAR. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dusun Campaka Desa Cikondang Kecamatan Cineam Kabupaten Tasikmalaya. 2020. 1–11.
7. Widyastuti M, Yuliasuti C, Farida I, Rinarto ND, Rachmad I, Stikes F, et al. Relaksasi Progresif Sebagai Penurun Tingkat Stres Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. J Ilm Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya [Internet]. 2020;15(1):1–16. Available from: www.journal.stikeshangtuah-sby.ac.id
8. Ratnawati E. Asuhan Keperawatan Gerontik. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2015. 1–8.
9. Maryuni S, Nurhayati A, Nurhayati F. Hubungan Faktor Stress Psikososial dengan Hipertensi Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2018. J Ilmu Keperawatan Indones. 2020;1(1):1–9.
10. Elliya R, Sari Y, Chrisanto EY. Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Malahayati Nurs J. 2021;3(1):50–60.

11. Putri RD. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di Rumah dan UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. Bondowoso; 2012. 1–124.
12. Utami AD, Kartika IR. Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis: a Literatur Review. *Real Nurs J*. 2018;1(3):123.
13. Stuart GW. Keperawatan Kesehatan Jiwa. Indonesia. Keliat BA, editor. Singapore: Elsevier; 2016. 1–10.
14. Saputri R, Rahayu DA. Penurunan Resiko Bunuh Diri Dengan Terapi Relaksasi Guided Imagery Pada Pasien Depresi Berat. *Ners Muda*. 2020;1(3):165.
15. Nurhanifah D, Nur Afni AR, Rahmawati R. Pengaruh Guided Imaginary Terhadap Penurunan Nyeri Pada Klien Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas di Banjarmasin. *Heal J*. 2019;2(1):24.
16. Netti, Susmiati, Rahma D. Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Pasca Mastectomy. *J Ilm Ilmu Kesehat*. 2020;6(4):108–15.
17. Brannon L, Feist J, Updegraff JA. *Health Psychology An Introduction to Behavior and Health*. Vol. 53. 2014. 1–10.
18. Potter P. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Ferderika A, editor. jakarta: Salemba Medika; 2018. 1–120.
19. Kozier & Erb. Buku Ajar Praktik Keperawatan Medikal-Bedah. 5th ed. EGC; 2009. xxv–940.
20. Hidayat A. Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: Salemba. Ilmu Keperawatan Dan Keperawatan. jakarta: Salemba Medika; 2015. 1–13 p.
21. Priyoto. Konsep Manajemen Stres. 1st ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2016. 1–96.
22. Ekasari MF, Riasmini NM HT. Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Malang: Wineka Media; 2018. 1–11.
23. Kurniawan A, Kusumayanti E, Puteri AD. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja

- Puskesmas Kampar Tahun 2020. *J Ners Univ Pahlawan*. 2020;4(23):102–6.
24. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta, editor. Bandung: CV; 2017.
 25. Dharma KS. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. 2015th ed. jakarta: CV. Trans Info Media; 2011. 1–389.
 26. Nursalam. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. 4th ed. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling*. Surabaya: Salemba Medika; 2016. 1689–1699.
 27. Sunaryo. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. 1st ed. Putri Christian, editor. Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2015. 1–350.
 28. DEWI NPRI, Lestari NKY, Dewi NLPT. Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Med J*. 2020;7(1):61–8.
 29. Leffu AR. Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *J Mater Process Technol*. 2018;1(1):1–8.
 30. Maghaminejad F, Adib-Hajbaghery M, Nematian F, Armaki M. The effects of guided imagery on test anxiety among the 1st-year nursing students: A randomized clinical trial. *Nurs Midwifery Stud*. 2020;9(3):130–4.
 31. Nikfarjam M, Firouzkouhi M, Shahdadi H, Abdollahimohammad A. Comparison of the Effectiveness of Nursing Consultation and Guided Imagery-Based Training on Stress and Anxiety in Angiography Candidates: A Clinical Trial. *Med - Surg Nurs J*. 2020;9(3).