



PENGARUH TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA

THE EFFECT OF GUIDED IMAGERY THERAPY ON REDUCING STRESS LEVELS IN THE ELDERLY

Rika Syafitri*¹, Ledia Restipa²,

¹ Universitas Alifah Padang, Jln. Khatib Sulaiman No 52 B, Kota Padang, 25000, Indonesia
Email: rikasyafitrimi86@gmail.com 082386428724

² Universitas Alifah Padang, Jln. Khatib Sulaiman No 52 B, Kota Padang, 25000, Indonesia
Email: lediarestipa86@gmail.com 081363925404

ABSTRAK

Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran fisik, lansia pada umumnya mengalami berbagai masalah kesehatan akibat terjadinya perubahan fisik, psikologis, psikososial dan spiritual. Lebih dari 90% kasus bunuh diri terkait dengan sakit mental seperti stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan tingkat stres lansia. Jenis penelitian *pra-eksperiment* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami stres berjumlah 247 orang dengan sampel 30 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *paired T-test*. Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan teknik relaksasi otot *progressive* adalah sistolik mean 132,30 mmHg dan diastolik mean 86,67 mmHg. ada pengaruh teknik *guided imagery* terhadap stres pada lansia. Kesimpulan penelitian ini terapi *guided imagery* dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Diharapkan perawat di Puskesmas dapat memberikan edukasi mengenai pemberian terapi teknik *guided imagery* pada lansia yang mengalami gangguan stres.

Kata kunci : Guided Imagery, stres, lansia

ABSTRACT

Entering old age means experiencing physical decline. Elderly people generally experience various health problems due to physical, psychological, psychosocial and spiritual changes. More than 90% of suicide cases are related to mental illness such as stress. The aim of this research is to determine the effect of therapy *guided imagery* towards reducing stress levels in the elderly. Types of research so-experiment by using the approach *One Group Pretest-Posttest design*. The population in this study were all elderly people who experienced stress, totaling 247 people with a sample of 30 people. Sampling technique *purposive sampling*. This research was analyzed univariately and bivariately using statistical tests *paired T-test*. Average blood pressure after being given muscle relaxation techniques *progressive* was a mean systolic of 132.30 mmHg and a mean diastolic of 86.67 mmHg. there are technical influences *guided imagery* on stress in the elderly. The conclusion of this research is that *guided imagery* therapy can reduce stress levels in the elderly. It is hoped that nurses at the Community Health Center can provide education regarding the provision of technical therapy *guided imagery* in elderly people who experience stress disorders.

Keywords : Guided Imagery, stress, Elderly



PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) usia lanjut dimulai dari usia 60 tahun (Kushariyadi, 2016). Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran fisik, lansia pada umumnya mengalami berbagai masalah kesehatan akibat terjadinya perubahan fisik, psikologis, psikososial dan spiritual (Nasrullah, 2019). Semakin bertambah umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan pada diri manusia tidak hanya perubahan fisik tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Azizah, 2016). Psikologis merupakan faktor penting bagi individu untuk mengontrol terhadap semua kejadian yang dialami oleh lansia. Masalah-masalah psikologis yang terjadi pada lansia diantaranya kesepian, gangguan tidur, demensia, kecemasan, depresi, stres dan hipokondriasis (Australian Psychology Society, 2018).

Stres merupakan reaksi tubuh kepada kondisi yang menyebabkan stres, perubahan, dan ketegangan emosional. Faktor penyebab stres perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik atau cedera dan faktor keluarga (Yosep, 2016). Masalah kesehatan mental atau stres merupakan

penyebab utama dari fenomena bunuh diri didunia. Lebih dari 90% kasus bunuh diri terkait dengan sakit mental seperti stres. Penyebab beban global nomor empat sedunia adalah stres dan diperkirakan seperempat dari lansia menderita (Shinta, 2017).

Prevalensi stres di Indonesia pada lansia yang mengalami stres ringan sampai berat sebesar 32%. Berdasarkan usia, proporsi stres lebih banyak terjadi pada kelompok lansia. Pada tahun 2020 stres menduduki urutan teratas menggantikan penyakit-penyakit infeksi di negara berkembang terutama Indonesia. Lansia di Indonesia yang menderita penyakit kronis bahwa ada kemungkinan sebanyak 74% lansia di Indonesia berpotensi untuk stres (Salvia, 2020). Penelitian yang dilakukan Refialdinata (2022) di Sumatera Barat hipertensi lebih tinggi pada lansia dengan tingkat stress sedang (25,17%), dibandingkan dengan tingkat stress normal (5,44%), ringan (17,01%) dan berat (8,16%).

Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami stres dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi adalah penatalaksanaan stres dengan menggunakan obat-obatan. Penggunaan obat stres modern seperti obat-obatan 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. Sedangkan pengobatan secara 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, relaxing self talk dan meditasi dan hipnotis (Khoirul, 2017).

Terapi *Guided Imagery* sejauh ini didefinisikan sebagai sebuah aktifitas terapeutik yang menuntut 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, 2018). Penelitian Salfia (2020) tentang senam *tai chi* dan *guided imagery* pada penurunan depresi lansia ditemukan hasil rata-rata depresi sebelum diberikan guided imagery 7,53 dan setelah 5,13. Ada pengaruh pemberian terapi guided imagery terhadap penurunan depresi ($p\text{ value}=0,000$). Penelitian Ekawati (2020) 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 ($p\text{value}=0,000$).

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 dan lansia tidak pernah mencoba terapi komplementer seperti *guided imagery* yang dapat menurunkan stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk diketahuinya pengaruh terapi *guided imagery* terhadap penurunan tingkat stres lansia.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan Pra Eksperimental. Jenis penelitian kuantitatif berupa eksperimental dengan rancangan penelitian (*Pretest-Posttest Design*), Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir). Intervensi tindakan berupa Imajinasi Terbimbing. Latihan ini dilakukan selama 30 menit setiap sesi. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien lansia yang mengalami stress dengan jumlah responden sebanyak 30 orang dengan pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*.

HASIL

1. Analisa univariat

Rata-rata tingkat stres pada lansia sebelum diberikan teknik guided imagery adalah 22 sedang (75%), standar deviasi 3,95428 dan nilai terendah adalah 16 dan nilai tertinggi adalah 31. Dan rata-rata stres sesudah diberikan terapi Guided imagery adalah 12,58, standar deviasi 2,99874 dan nilai terendah adalah 8 dan nilai tertinggi adalah 18.

2. Analisa bivariat

Rata-rata stres sebelum diberi perlakuan terapi guided imagery adalah 22 dan setelah diberikan perlakuan 12,58 didapatkan hasil selisih 9,4. Setelah dilakukan uji statistik T-test paired sample didapatkan $p\text{ value } (0,000) < 0,05$. Maka disimpulkan ada pengaruh terapi guided imagery terhadap stres pada lansia.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salfia (2020) tentang senam tai chi dan guided imagery pada 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 tingkat stres sedang (67,5%).

Stres merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “stingere” yang berarti keras. Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelahaan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari straise, strest, stresce dan stress. Selanjutnya istilah ini digunakan dengan lebih menunjukkan ketakutan, tekanan, ketegangan atau usaha keras yang berpusat pada benda dan manusia terutama kekuatan mental manusia (Yosep, 2017).

Dampak stres pada lansia akibat hipertensi ini akan berpengaruh terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan lansia dalam hal perawatan dirinya yang berpusat pada kepatuhan dalam pengobatan serta manajemen diri dan motivasi untuk sembuh jika kondisi ini dibiarkan berlarut-larut maka memiliki dampak yang fatal karena mempunyai efek yang luas bahkan bisa berujung pada kematian (Perrin et al, 2017).

Menurut analisa peneliti stres yang dialami oleh lansia ini dikarenakan pada usia yang sudah tua mengalami perubahan fungsi mental, baik dari segi berpikir, sikap dan perasaan maupun berperilaku. Lansia yang mengalami stres yang ditandai dengan kesedihan, keputusasaan, pesimisme, perasaan gagal, ketidakpuasan dalam hidup, perasaan lebih buruk dari orang lain, penilaian tubuh yang



buruk dan ketidakberdayaan. Selain itu lansia yang 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.

Guided imagery dapat membangkitkan 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 sangat menyenangkan (Smeltzer, 2016).

Analisa peneliti setelah dilakukan teknik relaksasi guided imagery pada lansia yang mengalami stres akan memberikan rasa nyaman, rileks, damai, memberikan ketenangan bagi lansia, teknik ini mampu mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah dialaminya, teknik relaksasi guided imagery, di alam bawah sadarnya seseorang digiring kembali kepada pengalaman-pengalaman yang menyenangkan sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks,

tingkat stres dan masalah emosi lainnya menjadi turun.

2. Analisa Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata stres sebelum diberi perlakuan teknik guided imagery adalah 22 dan setelah diberikan perlakuan 12,58 didapatkan hasil selisih 9,41667. Setelah dilakukan uji statistik Paired T-test didapatkan p value $(0,000) < 0,05$. Maka disimpulkan ada pengaruh teknik guided imagery terhadap stres pada lansia di Puskesmas Padang.

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 Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab Lamongan ($pvalue=0,000$).

Teknik relaksasi guided imagery berpengaruh terhadap stres disebabkan karena pada teknik ini memberikan rasa rileks, damai, memberikan ketenangan batin bagi individu, serta mampu mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman menyenangkan yang



pernah dialaminya, dengan teknik relaksasi guided imagery, 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 turun. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH), selanjutnya CRH mengaktifkan anteriorpituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphen. Kedua zat ini merupakan neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Disamping itu, sekresi Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) menurun, kemudian ACTH mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar ACTH dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat stres (Sumirta, 2018).

Analisa peneliti pengaruh teknik guided imagery terhadap stres pada lansia, karena pada teknik ini memberikan rasa rileks, damai, memberikan ketenangan batin bagi individu, serta mampu mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah dialaminya, dengan teknik relaksasi guided imagery, 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 turun. Diharapkan pihak puskesmas khususnya perawat dapat memberikan edukasi mengenai pemberian teknik guided imagery pada lansia yang mengalami gangguan stres..

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah Rata-rata Tingkat stres sebelum diberikan teknik *guided imagery* adalah 22, Rata-rata stres sesudah diberikan teknik *guided imagery* adalah 12,58, Ada pengaruh teknik *guided imagery* terhadap stres pada lansia. Diharapkan perawat di Puskesmas dapat memberikan edukasi mengenai pemberian terapi teknik *guided imagery* pada lansia yang mengalami gangguan stres

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. (2017). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi I. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hawari. (2018). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta : FKUI
- Junaidi. (2017). *Hipertensi: Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
- Kushariyati. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. (Akliia Suslia, Ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Murdiyanti. (2019). *Terapi Komplementer, Konsep dan Aplikasi Dalam*



- Keperawatan. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Jakarta : Salemba Medika
- Perry et al, 2017. Tingkat Stres Lansia Dengan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol 8 no. 2 : 123 - 128
- Setiati. (2019). *Ilmu Penyakit Dalam*, Jakarta : Interna Publishing
- Suddarth. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Jakarta : EGC.
- Wendri. (2020). Stres pada Pasien Hipertensi, *Jurnal Gema Keperawatan*. Vol. 2 No.10 : 123-129.
- World Health Organization (WHO). (2021).

Data Hipertensi Global. Asia Tenggara: WHO