

**EFEKTIVITAS *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TINGKAT *STRESS*
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

SKRIPSI



**Oleh:
Yuni Rahmaniah Suhliana
NIM. 20010147**

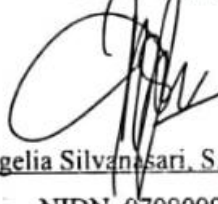
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Efektivitas Guided Imagery terhadap Tingkat Stress pada Lansia dengan Hipertensi* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Yuni Rahmaniah Suhliana
NIM : 20010147
Hari, Tanggal : Kamis, 11 Juli 2024
Program Studi : Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,



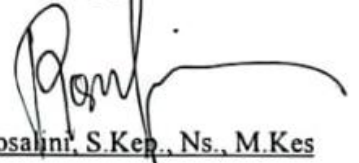
Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0709099005

Penguji II



Akhmad Efrizal Amrullah, S.Kep., Ns., M.Si
NIDN. 0719128102

Penguji III



Wike Rosalini, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0708059102

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 198912192013092038

EFEKTIFITAS *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TINGKAT *STRESS* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

EFFECTIVENESS OF GUIDED IMAGERY ON STRESS LEVELS IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

Yuni Rahmaniah Suhlina¹, Akhmad Efrizal Amrullah², Wike Rosalini³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Email Koresponden : yunirahmaniah@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Stres adalah tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan, jika stress ini terjadi dalam kurun waktu yang lama akan menimbulkan berbagai komplikasi salah satunya yaitu hipertensi. Salah satu penyebab yang sering terjadi pada lansia dengan hipertensi adalah stress, stres dapat meningkatkan tekanan darah sewaktu. Terapi farmakologi dan non farmakologi membantu untuk mengatasi stress. Dalam penelitian ini menggunakan terapi non farmakologi yaitu terapi *guided imagery*. **Tujuan:** Menganalisis efektivitas *guided imagery* terhadap tingkat stress pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pre experimental dengan one grup pretest-posttest design dan analisis korelasi. Populasi penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi yang berjumlah 30 orang. Teknik sampling penelitian ini yaitu total sampling. Instrument yang digunakan kuesioner. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stress sebelum dan tingkat stress sesudah. Analisis univariat menggunakan frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan skala ordinal. **Hasil:** Setelah diberikan terapi *guided imagery* tingkat stress mengalami penurunan. Didapatkan nilai p-value (0,000) < 0,05 artinya ada efektivitas *guided imagery* terhadap tingkat stress pada lansia dengan hipertensi. **Kesimpulan:** terapi *guided imagery* dapat menurunkan tingkat stress pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini diharapkan diterapkan oleh lansia di rumah untuk mengatasi stress yang muncul sewaktu-waktu.

Kata Kunci: *Guided imagery*; *Stress*; Lansia; Hipertensi

Abstract

Background: Stress is unpleasant physical and psychological pressure, if this stress occurs over a long period of time it will cause various complications, one of which is hypertension. One of the causes that often occurs in hypertension is stress, stress can increase blood pressure temporarily. Pharmacological and non-pharmacological therapy helps to overcome stress. In this research, non-pharmacological therapy was used, namely *guided imagery* therapy. **Objective:** Analyzing the

effectiveness of guided imagery on stress levels in elderly people with hypertension. **Methods:** This research uses pre-experimental with one group pretest-posttest design and correlation analysis. The population of this study was 30 elderly people with hypertension. The sampling technique for this research is total sampling. The instrument used was a questionnaire. The dependent variables in this study are stress levels before and stress levels after. Univariate analysis uses frequency and bivariate analysis uses the Wilcoxon test with an ordinal scale. **Results:** After being given guided imagery therapy, stress levels decreased. The p-value was obtained $(0.000) < 0.05$, meaning that there is effectiveness of guided imagery on stress levels in elderly people with hypertension. **Conclusions:** Guided imagery therapy can reduce stress levels in elderly people with hypertension. It is hoped that this research will be applied by the elderly at home to deal with stress that arises at any time

Keywords: Guided imagery; Stress; Elderly; Hypertension
