

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA  
DI UPT PELAYANAN SOSIAL  
LANSIA BINJAI**

<sup>1</sup>Indra Hizkia P, <sup>2</sup>Linda F. Tampubolon, <sup>3</sup>Samani Ndruru

**ABSTRACT**

**Background :** Complaints about night-time sleep difficulties often occur among the elderly. Difficulties in sleep that affect the quality of sleep of elderly are still many elderly people often have woke up. *Guided imagery* is a non farmokologi therapy is often used to treat sleep disorders and can be useful to reduce anxiety, pain and facilitate good sleep quality.

**Goals :** This study aimed to determine the effect of guided imagery relaxation technique on quality of sleep in the elderly in social services UPT Elderly Binjai.

**Method :** This research method using one-group pre-post test design test. The sampling technique is purposive sampling, with a sample of 20 respondents. Measuring instruments used PSQI questionnaire.

**Result :** Analysis of the data shows the results of the sleep quality pre-test all elderly experience poor sleep quality (100%) and post-test were experiencing good sleep quality as much (10%) and poor sleep quality as much (90%). The results showed that guided imagery relaxation techniques affect the quality of sleep in elderly UPT Elderly Social services Binjai  $p = 0.001 (<0.05)$ .

**Conclusion :** Researchers suggest to the elderly in order to continue the self-guided imagery regularly.

**Keywords:** *Relaxation Guided imagery, sleep quality, the elderly*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Keluhan tentang kesulitan tidur waktu malam sering kali terjadi diantara lansia. Kesulitan dalam tidur yang berpengaruh pada kualitas tidur lansia yaitu masih banyaknya lansia sering mengalami terbangun tengah malam. *Guided imagery* merupakan suatu terapi non farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi gangguan tidur dan dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, nyeri dan memfasilitasi kualitas tidur yang baik.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT pelayanan sosial Lansia Binjai.

**Metode :** Metode penelitian ini menggunakan *one group Pre test-post test design*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 20

responden. Alat ukur yang digunakan kuesioner PSQI. Analisa data menunjukkan hasil kualitas tidur *pre test* semua lansia mengalami kualitas tidur buruk (100%) dan *post test* yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak (10%) dan kualitas tidur buruk sebanyak (90%).

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi *guided imagery* berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT pelayanan Sosial Lansia Binjai  $p=0,001$ , ( $<0,05$ ).

**Kesimpulan :** Peneliti menyarankan kepada lansia agar tetap melanjutkan *guided imagery* secara mandiri dengan teratur.

**Kata kunci :** Relaksasi *Guided Imagery*, Kualitas Tidur, Lansia

## PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2012).

Pada tahun 2000, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas diperkirakan meningkat sekitar 15,3 juta (7,4%) dari jumlah penduduk. Pada tahun 2005, jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi ±18,3 juta (8,5%). Pada tahun 2005-2010 jumlah lanjut usia akan sama dengan jumlah angka balita, yaitu sekitar 19,3 juta jiwa (9%) dari jumlah penduduk. Bahkan pada tahun 2020-2025, Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia tertinggi setelah RRC, India dan AS dengan umur harapan hidup di atas 70 tahun. Menurut perkiraan Biro Pusat Statistik, pada tahun 2005 di Indonesia terdapat 18.283.107 penduduk lanjut usia.

Jumlah ini akan melonjak hingga ±33 juta orang lanjut usia (12% dari total penduduk) pada tahun 2020, dengan umur harapan

hidup kurang lebih 70 tahun (Nugroho, 2012).

Rata-rata dewasa sehat membutuhkan waktu 7½ sampai 8 jam untuk tidur setiap malam. Walaupun demikian, ada beberapa orang yang membutuhkan waktu tidur lebih atau kurang. Tidur normal dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya usia (Priyoto, 2015). Perubahan pola tidur lansia disebabkan karena perubahan Sistem Saraf Perifer yang mempengaruhi pengaturan tidur. Kerusakan sensorik umum dengan penuaan dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian.

Ernawati (2017) mengatakan gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Terbukti dalam perolehan hasil penelitian Ernawati (2017) tentang gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia sosial Tresna Werdha Budi luhur Kota Jambi, kualitas tidur pada lansia dengan 24 responden (66,7%) memiliki kualitas tidur kurang baik dan 26 responden (72,2%) mengalami gangguan tidur ringan.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif. Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan pada seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur

berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan gangguan irama sir kardia, peningkatan tidur siang. Perubahan kualitas tidur lansia umumnya kurang menikmati tidur nyenyak dari pada orang dewasa. Purwanto dalam sugiyanto (2017), Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengurangi masalah atau meningkatkan kualitas tidur pada lansia salah satunya adalah terapi komplementer dengan cara pengobatan diluar pengobatan medis yang konvensional, terapi ini juga sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional. Berbagai macam terapi komplementer terdiri dari terapi sentuhan contohnya pijat refleksi dan akupresure, terapi pikiran tubuh contohnya relaksasi progresif, *guide imagery*, terapi musik, terapi humor, *slepp hygiene* dan aromaterapi

Matassarini dalam deswita (2014) terapi non farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi gangguan tidur adalah *guided imagery*, dimana *guided imagery* dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot dan memfasilitasi atau meningkatkan kualitas tidur.

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah pra-eksperimental dengan rancangan *onegroup Pretest-posttest design*. Desain penelitian ini, mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, yaitu diberi *pre test* kemudian diobservasi kembali setelah pemberian perlakuan atau intervensi untuk mengetahui akibat

dari perlakuan atau intervensi yang telah diberikan, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, sampel sejumlah 20 responden

#### HASIL PENELITIAN

Karakteristik	F	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	2	1
Perempuan	1	9
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Umur</b>		
60-70	1	7
71-80	5	2
81-90	1	5
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Agama</b>		
Protestan	3	1
Islam	1	8
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Suku</b>		
Toba	3	1
Karo	2	1
Jawa	1	5
Mandailing	1	5
Pak-pak	1	5

Dan lain-lain	2	1
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

Hasil penelitian diperoleh bahwa responden berjenis kelamin perempuan 18 orang (90%) dan laki-laki 2 orang (10 %). Responden berumur  $\geq$  60-70 tahun sebanyak 14 orang (70%), berumur 71-80 tahun sebanyak 5 orang (25%) dan berumur 81-90 sebanyak 1 orang (5%). Responden beragama kristen protestan sebanyak 3 orang (15%), islam sebanyak 17 orang (85%). Responden yang bersuku toba sebanyak 3 orang (15%), karo sebanyak 2 orang (10%), jawa sebanyak 11 orang (55%), mandailing 1 orang (5%), pak-pak sebanyak 1 orang (5%), dan lain-lain sebanyak 2 orang (10%) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan rerata kualitas tidur lansia pre intervensi adalah 15,30 dengan standar deviasi 2,364 dengan nilai terendah 9 dan nilai tertinggi 19.

Rerata kualitas tidur di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai berdasarkan hasil estimasi interval adalah 14,19-16,41. Kualitas tidur pada lansia *pre* intervensi relaksasi *guided imagery* di UPT Pelayanan sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019 (n=20) ditunjukkan pada tabel 2.

**Tabel. 2 Rerata Kualitas Tidur Pre Intervensi**

No Kategori	N	Mean	Std. Deviation	Min-Max	CI 95%
1. Pre_int	20	15,30	2,364	9-19	14,19-16,41

Rerata kualitas tidur di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai berdasarkan hasil estimasi interval adalah 14,19-16,41.

Hasil penelitian dari 20 responden didapatkan rerata kualitas tidur lansia post intervensi adalah 7,20 dengan standar deviasi 1,196 dengan nilai terendah 5 dan nilai tertinggi 9. Rerata kualitas tidur post intervensi di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai berdasarkan hasil estimasi interval adalah 6,64-7,76. Hal initerdapatpada table 3.

**Tabel 3. Rerata Kualitas Tidur Post Intervensi**

No Kategori	N	Mean	Std. Deviation	Min-Max	CI 95%
1. Post_int	20	7,20	1,196	5-9	6,64-7,76

Hasil penelitian pengaruh relaksasi dari 20 responden didapatkan rerata kualitas tidur sebelum intervensi 15,30 (95% CI= 14,19), dengan standar deviasi 2,364 dan sesudah intervensi rerata kualitas tidur 7,20 (95% CI= 6,64- 7,76) dengan standar deviasi 1,196. Hal inidapatdilihatpada table 4.

**Tabel 4. Pengaruh Teknik Relaksasi**

No	Kategori	N	Mean	Median	Std. Deviation	Min	CI 95% Max	P Value
1	Kualitas tidur Pre-int	20	15,30	16,00	2,364	9-19	14,19-16,41	0,001
2	Kualitas tidur post-int	20	7,20	7,00	1,196	5-9	6,64-7,76	

Dengan demikian ada perbedaan rerata sebelum intervensi dan sesudah intervensi *guided imagery* terhadap responden. Hasil uji *wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh p Value = 0,001 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2019.

## PEMBAHASAN

Kualitas tidur pada lansia *pre* intervensi teknik relaksasi *guided imagery* di UPT Pelayanan Sosial

Lansia Binjai tahun 2019 didapatkan hasil dari 20 responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi teknik relaksasi *guided imagery* responden yang mengalami kualitas tidur buruk terdapat sebanyak 20 orang (100%), sebagian besar lansia yang memiliki gangguan tidur berada pada umur 60-70 sebanyak 14 responden (70%), pada usia 71-80 tahun sebanyak 5 responden (25%) dan usia 81-90 sebanyak (5%).

Gangguan tidur ataupun kesulitan tidur disebabkan oleh sebagian besar adalah faktor usia dimana terlihat di hasil yang didapatkan oleh peneliti rata-rata yang mengalami gangguan tidur berusia  $\geq 60$  tahun dengan kategori rata-rata kualitas tidur buruk. Selama ini upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah atau mengurangi gangguan tidur di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai adalah dengan memberikan obat tidur pada lansia yang mengeluh adanya gangguan tidur. Lanjut usia kebanyakan mengeluh tidak dapat tidur pada malam hari, karena sering terbangun malam hari, sering kekamar mandi dan juga karena gangguan nyeri. Ketika memulai tidur lansia mengatakan susah langsung tidur atau membutuhkan waktu beberapa menit bahkan diatas 60 menit lanjut usia dapat tertidur di tempat tidurnya.

Hasil penelitian ini bahwa gangguan tidur ataupun kesulitan tidur disebabkan oleh sebagian besar adalah faktor usia dimana terlihat di hasil yang didapatkan oleh peneliti rata-rata yang mengalami gangguan tidur berusia  $\geq 60$  tahun dengan kategori rata-rata kualitas tidur

buruk. Selama ini upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah atau mengurangi gangguan tidur di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai adalah dengan memberikan obat tidur pada lansia yang mengeluh adanya gangguan tidur.

Hidayati (2012) dalam penelitiannya tentang kualitas tidur lansia di balai Rehabilitasi sosial Mandiri

semarang mengatakan bahwa Seseorang mengalami penurunan pada fungsi organnya ketika memasuki masa tua yang mengakibatkan lansia rentan terhadap penyakit seperti nyeri sendi, osteoporosis, parkinson. Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang yang dikaitkan dengan penyakit somatik dan kesehatan yang buruk.

Ernawati (2017) mengatakan gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang.

Kualitas tidur pada lansia *postintervensi* teknik relaksasi *guided imagery* di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai tahun 2019 didapatkan hasil dari 20 responden menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi teknik relaksasi *guided imagery* responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (10%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 18 orang (90%), dalam penelitian ini dijelaskan bahwa seorang lanjut usia yang mengalami gangguan tidur dapat diberikan teknik relaksasi *guided imagery* untuk mengatasi gangguan tidur.

Imajinasi terbimbing menuntut seseorang untuk

membentuk sebuah bayangan/imajinasi tentang hal-hal yang disukai. Imajinasi yang terbentuk tersebut akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra, kemudian rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus dan akan muncul kembali ketika terdapat rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai, keberhasilan teknik *guided imagery* bisa dijelaskan melalui konsep pengkondisian klasik berupa pengalaman yang menyenangkan sehingga menimbulkan reaksi terhadap stimulus, teknik ini juga berhasil karena klien kooperatif.

Kamra (2010) penurunan tingkat kecemasan pasien wanita dengan gangguan tidur, dijelaskan bahwa kelompok perlakuan yang awalnya sebagian besar mengalami tingkat kecemasan berat setelah mendapatkan teknik *guided imagery* mengalami penurunan tingkat kecemasan sebesar 81%.

Teknik relaksasi *guided imagery* dalam penelitian ini, yang dilakukan pada 20 orang responden didapatkan hasil adanya perubahan kualitas tidur lansia. Relaksasi ini dilakukan 4 kali selama 4 hari berturut-turut dengan frekuensi 1x sehari durasi waktu 15-30 menit. Setelah dilakukan relaksasi *guided imagery* diperoleh hasil bahwa 20 responden didapatkan rerata kualitas tidur sebelum intervensi 15,30 (95% CI= 14,19), dengan standar deviasi 2,364 dan sesudah intervensi rerata kualitas tidur 7,20 (95% CI= 6,64-7,76) dengan standar deviasi 1,196.

Dengan demikian ada perbedaan rerata sebelum intervensi dan sesudah intervensi *guided*

*imagery* terhadap responden. Hasil uji *wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh p Value = 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2019.

Novarenta (2013) mengatakan *guided imagery* efektif untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi terbukti dengan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami penurunan intensitas nyeri menstruasi. Subjek pertama yaitu sebelum diberikan pelatihan *guided imagery* skor intensitas nyeri pada saat *pre test* adalah 9 yang menunjukkan nyeri sangat berat.

Dharmayana (2018) mengatakan *anguided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan. Cara sederhana dan efektif untuk mengolah gejala kecemasan atau stres adalah melalui teknik relaksasi. Teknik ini dapat membantu untuk lebih mengakses hikmat batin seseorang (Prabu, 2015 :56). Peneliti kalsum *et al* (2012), menunjukkan bahwa teknik *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada klien dengan insomnia usia 20-25. Setelah dilakukan teknik *guided imagery* diperoleh 81% subjek penelitian mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 19% tingkat keemasannya tetap.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang didapatkan adanya pengaruh teknik relaksasi *Guided Imagery* terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT

pelayanan sosial Lansia Binjai Tahun 2019. Secara keseluruhan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur responden *pre* intervensi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019 didapitkankualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (100%)
2. Kualitas tidur responden *post* intervensi pada lansia di UPT pelayanan sosial Lanjut Usia Binjai 2019 didapitkankualitas tidur baik sebanyak 2 orang (10%) dan responden dengankualitas tidur buruk sebanyak 18 orang (90%)
3. Ada pengaruh teknik relaksasi *Guided Imagery* terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT pelayanan sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2019 dengan hasil uji statistic *wilcoxon sign rank test*, diperoleh p Value = 0,001 ( $p < 0,05$ ).

#### SARAN

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi oleh lansia untuk meningkatkan kualitas tidur

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bigham, E., McDannel, L., Luciano, I., & Salgado-Lopez, G. (2014). Effect of a brief guided imagery on stress. *Biofeedback*, 42(1), 28-35.
- Creswell, J. (2009). *Research Design Qualitative, Quantitative AND Mixed Methods Approacher* Third Edition : American : Sage
- Dahlan, M. S. (2009). Statistik untuk kedokteran kesehatan. *Jakarta: Salemba Medika.*
- Deswita. (2014). *Pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap pemenuhan kebutuhan tidur anak usia sekolah di ruang rawat inap anak Rsud Prof. Dr.Ma hanafiah SM Batusangkar.Ners jurnal Keperawatan, 10(1), 110-117*
- Dharmayana, I. W., & Shaddri, I. (2019, April). The Effect of Guided Imagery Techniques to Decrease Students' Anxiety in Group Counseling Activities. In *3rd Asian Education Symposium (AES 2018)*. Atlantis Press.
- Haisah, S. Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi.*
- Kalsum, U., Herawati, T., & Hidayati, F. (2012). Pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat kecemasan wanita dengan insomnia usia 20-25 tahun. *Jurnal Makalah Kesehatan FKUB. Diunduh dari <http://www.google.co.id/#hl=id&gsnf=3&pq=pengaruh%20teknik>, 2(0).*
- Kamora, M., Utomo, W., & Hasanah, O. (2012). Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Pemenuhan Rata-Rata Jam Tidur Pasien Di Ruang Rawat Inap



- Bedah. Diunduh dari <https://repository.unri.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1784/1/Efektifitas%20teknik,20>.
- Khasanah, K., & Handayani, W. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “mandiri” Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 189-196.
- Khojasteh, F., Rezaee, N., Safarzadeh, A., Sahlabadi, R., & Shahrakipoor, M. (2016). Comparison of the effects of massage therapy and guided imagery on anxiety of nulliparous women during pregnancy. *depression*, 13, 14.
- Kurniadi, A., Jehosua, S., & Ngantung, D. J. (2018). perbandingan gangguan tidur pada lanjut usia dengan dan tanpa penyakit parkinson. *Jurnal Sinaps*, 1(2), 10-19.
- Novarenta, A. (2013). Guided imagery untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 179-190.
- Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC
- Nursalam. (2014). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medik.
- Patasik, C. K., Tangka, J., & Rottie, J. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesare Di Irina D Blu Rsup Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Polit, Denise. (2010). *NursingResearch appraising Evidence for Nursing Practice*, Seventh Edition. New York : Lippincott
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik.Edisi 4.Volume I*. Jakarta : EGC
- Priyoto. (2015). *Nursing Intervention classification dalam keperawatan gerontik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purwanto, B. (2013). Herbal dan keperawatan Komplementer. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Shaddri, I., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2018). Penggunaan Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok. *Consilia*, 1(3).
- Stanly. (2006). *Buku Ajar keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC
- Suardiman. (2011). *Psikologi usia lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada university press
- Suganya. (2016). *Effectiveness of Guided Imagery in Reducing Examination Anxiety among Secondary School Students in South India: ISSN 2348, vol.3* Issu 3, no. 3.
- Sulian. (2018). *Influence The Use Of Guided Imagery Techniques To The Anxiety Level Of Students Following Group Counseling*

*Activities*. Volume 1 No 3 : hal  
68-78

Suryani. (2015). *Metode Riset kuantitatif teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi*. Jakarta: Prenada Media

Susanti. (2013). *Pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di kelurahan karangsari kabupaten kendal. Prosiding konferensi nasional PPNI Jawa tengah*.

Yantu, F., Hiola, R., Pakaya, A. W., & S Kep, N. S. (2014). Pengaruh teknik guided imagery (imajinasi terbimbing) terhadap penurunan nyeri pada pasien post apendektomi diruangan bedah rsud Prof. DR. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo. *KIM Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan*, 2(3).