



Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Terhadap Kecemasan Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab. Lamongan

Moh. Saifudin¹, Siti Sholikhah¹, Ayu Dwi Lestari²

¹Dosen S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan.

²Mahasiswa S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan

ARTIKEL INFO

Article History:

SM at 13-01-2022

RV at 17-01-2022

PB at 17-01-2022

Kata Kunci:

Guided imagery

Kecemasan

Lansia

Korespondensi Penulis:

moh_saifudin@umla.ac.id

ABSTRAK

Background: Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan terjadi penurunan fungsi tubuh pada lansia, baik fisik, fisiologis, maupun psikologis.

Objectives: Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui adanya pengaruh terapi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan psikologis pada lanjut usia.

Design: Desain penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperiment* dengan Design *one group pre test and post test* dengan teknik *Purposive sampling* didapatkan 30 lansia yang memenuhi kriteria inklusi pada penelitian ini. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

Results: Hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan SPSS menunjukkan sebelum diberikan terapi *guided imagery* 46,7% mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan terapi *guided imagery* 60% tidak ada kecemasan. Dari hasil tersebut didapatkan nilai signifikansi $p = 0,000$ dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap kecemasan psikologis pada lanjut usia.

Conclusions: Terapi *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan pada lansia, sehingga dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya penanganan masalah psikologis bagi lansia.

PENDAHULUAN

Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan terjadi penurunan fungsi tubuh pada lansia, baik fisik, fisiologis, maupun psikologis. Masalah kesehatan jiwa yang sering terjadi pada lansia adalah kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia. Jika lansia mengalami kecemasan tersebut, maka kondisi itu dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia. Mencegah dan merawat lansia dengan masalah kesehatan jiwa adalah hal yang sangat penting dalam upaya mendorong lansia bahagia dan sejahtera di dalam keluarga serta masyarakat (Maryam dkk, 2012).

Prevalensi kecemasan pada usia dewasa dan lansia ditemukan lebih tinggi di Negara berkembang yaitu 50% (Videbeck, 2011). Adapun prevalensi kecemasan di Indonesia berdasarkan data dari *United States Census Bureau* (2004) ditemukan sekitar 39 juta dari total 238 juta jiwa penduduk. Menurut snowdon dikutip Dalam meridian 2011, memperkirakan bahwa antara 10% dan 20% pasien yang berusia lebih dari 65 tahun mengalami gejala kecemasan yang signifikan secara klinis. Jumlah lansia di Indonesia tahun 2014 mencapai 20,24 jiwa atau 8,03% (BPS, 2014).

Dampak dari kecemasan pada lansia apabila lansia tersebut tidak bisa mengelola mekanisme koping dengan baik makan akan berpotensi terjadinya depresi yang dapat menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan, ketenangan pikiran dan kemampuan untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari. Sedangkan pada perubahan sosial antara lain terjadi penurunan aktivitas, peran dan partisipasi sosial (Partini, 2011).

Penatalaksanaan untuk mengurangi kecemasan pada lansia bisa dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Dimana terapi farmakologi dengan diberikannya obat anti-ansietas, obat anti-depresan, inhibitor oksidase monoamine, obat neuroleptika (Puri, 2011). Dan non-farmakologi, meliputi terapi kelompok, terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terapi relaksasi, terapi hipnoterapi (Sarka, 2011).

Salah satu terapi non-farmakologi yang efektif adalah terapi relaksasi yaitu terapi *guided imagery*. *Guided imagery* merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu (Smeltzer dan Bare, 2013). Tujuan dari teknik *guided imagery* ini adalah untuk menghasilkan dan mencapai keadaan yang optimal yang digunakan untuk mengalihkan perhatian dari sensasi yang tidak menyenangkan (Bulechek, dkk 2013).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dengan *Pre-Eksperiment Design* dengan pendekatan *one group pre test and post test design*.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab. Lamongan. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi 1. Lansia yang tinggal di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) 2. Lansia yang bersedia menjadi responden, 3. Lansia yang mengalami kecemasan psikologis ringan, sedang dan berat. Sampel berjumlah 30 lansia.

HASIL PENELITIAN

1) Tingkat kecemasan psikologis sebelum diberi terapi *guided imagery* pada lansia di Panti Werdha Turi

Tabel 1 Frekuensi Tingkat Kecemasan Psikologis Sebelum Diberi Terapi *Guided Imagery* pada Lansia di Panti Werdha Turi

No	Tingkat Kecemasan	n	(%)
1.	Kecemasan ringan	12	40
2.	Kecemasan sedang	14	46,7
3.	Kecemasan berat	3	10
4.	Kecemasan berat sekali	1	3,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian kecil (3,3%) responden mengalami kecemasan berat sekali dan

hampir setengahnya (46,7%) responden yang mengalami kecemasan sedang.

2) Tingkat kecemasan psikologis setelah diberi terapi *guided imagery* pada lansia di Panti Werdha Turi

Tabel 2 Frekuensi Tingkat Kecemasan Psikologis Setelah Diberi Terapi *Guided Imagery* pada Lansia Di Panti Werdha Turi

No	Tingkat Kecemasan	n	(%)
1.	Tidak ada kecemasan	18	60
2.	Kecemasan ringan	7	23,3
3.	Kecemasan sedang	3	10
4.	Kecemasan berat	1	3,3
5.	Kecemasan berat sekali	1	3,3

3) Pengaruh terapi *guided imagery* pada lansia di Panti Werdha Turi

Tabel 3 Tabel Silang Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Pada Lansia di Panti Werdha Turi

Setelah Sebelum	Tidak ada kecemasan		Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		Kecemasan berat sekali		total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kecemasan Ringan	9	30	2	6,7	0	0,0	1	3,3	0	0,0	12	40
Kecemasan Sedang	8	26,7	5	16,7	1	3,3	0	0,0	0	0,0	14	46,7
Kecemasan Berat	1	3,3	0	0,0	2	6,7	0	0,0	0	0,0	3	10
Kecemasan Berat Sekali	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	3,3	1	3,3
Total	18	60	7	23,3	3	10	1	3,3	1	3,3	30	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebanyak 12 responden (40%) dan tidak satupun lansia yang mengalami kecemasan sedang, dan berat sekali (0,0%). Sedangkan sebanyak 14 responden mengalami kecemasan sedang, hampir seluruh lansia mengalami kecemasan ringan sebanyak 5 responden (16,7%) dan tidak satupun lansia yang mengalami kecemasan sedang, berat dan berat sekali (0,0%). Sedangkan sebanyak 3 responden mengalami kecemasan berat, dan tidak satupun lansia yang mengalami kecemasan berat dan berat sekali (0,0%). Sedangkan sebanyak 1 responden mengalami kecemasan

Total	30	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian kecil (3,3%) responden mengalami kecemasan berat dan kecemasan berat sekali dan hampir setengahnya (60%) responden tidak ada kecemasan.

berat sekali (3,3%) dan tidak satupun lansia yang mengalami kecemasan ringan, sedang dan berat (0,0%).

PEMBAHASAN

1) Mengidentifikasi Kecemasan Psikologis Sebelum Diberi Terapi *Guided Imagery* Pada Lansia di Panti Werdha Turi

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian kecil (3,3%) responden mengalami kecemasan berat sekali dan hampir setengahnya (46,7%) responden yang mengalami kecemasan sedang.

Kecemasan muncul bila ada ancaman ketidakberdayaan, kehilangan kendali, perasaan kehilangan fungsi-fungsi dan harga diri, kegagalan pertahanan, perasaan terisolasi (Nursalam, 2018).

Menurut Stuart (2006), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan lansia adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Penyebab kecemasan banyak sekali, mulai masalah keluarga, ekonomi, pekerjaan, dan lain sebagainya. Orang kecemasan biasanya mudah tersinggung, sensitif. Secara umum ada tiga pemicu kecemasan yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, dan sebab-sebab fisik (Ramaiah, 2013).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang berada di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab. Lamongan mengalami kecemasan ringan dan sebagian kecil mengalami kecemasan berat.

2) Mengidentifikasi Kecemasan Psikologis Setelah Diberi Terapi *Guided Imagery* Pada Lansia di Panti Werdha Turi

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian kecil (3,3%) responden mengalami kecemasan berat dan kecemasan berat sekali dan hampir setengahnya (60%) responden tidak ada kecemasan.

Guided imagery merupakan salah satu jenis teknik relaksasi sehingga manfaat dari teknik ini pada umumnya sama dengan manfaat dari teknik relaksasi yang lain. Para ahli dalam bidang teknik *guided imagery* berpendapat bahwa imajinasi merupakan penyembuh yang efektif yang dapat mengurangi nyeri, kecemasan, mempercepat penyembuhan dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit. *Guided imagery* telah menjadi terapi standar untuk mengurangi kecemasan dan memberikan relaksasi pada orang dewasa atau anak-anak, dapat juga untuk mengurangi nyeri kronis, tindakan procedural yang menimbulkan nyeri, susah tidur, mencegah

reaksi alergi dan menurunkan tekanan darah (Snyder, 2012).

Hal ini membuktikan bahwa terapi *guided imagery* dapat menurunkan kecemasan pada lansia di Panti Werdha Turi, dalam penelitian ini responden bersedia untuk melakukan terapi *guided imagery*. Terapi ini dilakukan selama 2 minggu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jon (2013) mengatakan bahwa *guided imagery* terbukti untuk menurunkan kecemasan karena *guided imagery* berpengaruh dalam sistem kontrol fisiologi tubuh, memberikan relaksasi dan menghasilkan hormon endorphin untuk membuat tenang. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *guided imagery* merupakan teknik untuk menuntun individu dalam membayangkan sensasi apa yang dilihat, dirasakan, didengar, dicium dan disentuh tentang kondisi yang sesuai atau pengalaman yang menyenangkan untuk membawa respon fisik yang diinginkan (sebagai pengurang stress, kecemasan dan nyeri).

3) Menganalisis Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Terhadap Kecemasan Psikologis Pada Lansia di Panti Werdha Turi

Berdasarkan data penelitian diatas menunjukkan bahwa intervensi *guided imagery* dapat membantu responden dalam menangani dan mengurangi kecemasan yang dialaminya.

Pada hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi perlakuan 46,7% mengalami kecemasan sedang. Setelah diberi perlakuan 60% tidak ada kecemasan. Hasil uji analisa *statistic wilcoxon* diperoleh bahwa nilai Z sebesar -3885^a dengan signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) sehingga H_0 ditolak H_1 diterima. artinya ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap kecemasan psikologis pada lanjut usia.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian maka dapat mengambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian terapi *guided imagery* terhadap

kecemasan psikologis pada lansia. Sehingga dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya penanganan masalah psikologis bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: BPS
- Berman, A., Synder, S. (2012). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice edisi 9*. New jersey
- Bulechek, G.M., dkk. (2013). *Nursing Interventions Classifications (NIC) Edisi 6*. Yogyakarta : CV Moco Media
- Maryam, R. Siti & dkk (2012). *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. (2018). *Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Partini, S. (2011) *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada. *University Pres.*
- Puri, Basant. (2011). *Buku Ajar Psikiatri*. Jakarta: EGC
- Ramaiah. (2013). *Kecemasan : Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor. Jakarta
- Stuart, G. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. Jakarta:EGC
- Sarka, Ade. (2011). *Terapi Modalitas: Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Smeltzer & Bare. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddart (edisi 8 vol)*. Jakarta: EGC
- Videbeck, S (2010). *Psychiatric-mental Health Nursing*. Fifth Edition