

## **PENGARUH TERAPI *GUIDED* IMAGERY TERHADAP TINGKAT STRES PASIEN DIABETES MELLITUS**

**Intan Nuraini Eka Safitri\*, Mariyati**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan Bisnis dan Teknologi, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12, Krapyak, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia

\*[intannurainieka@gmail.com](mailto:intannurainieka@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Diabetes mellitus adalah salah satu masalah kesehatan yang paling mencolok yang ada di dunia saat ini. Seseorang yang menderita diabetes membutuhkan perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan, kontrol gula darah, dan pengobatan, tindakan tersebut bertujuan untuk mencegah peningkatan gula darah, keharusan penderita diabetes mengubah gaya hidup mereka untuk menjaga keseimbangan gula darah mereka membuat mereka rentan terhadap stress. Oleh karena itu dibutuhkan tehnik relaksasi *guided imagery* sebagai pengobatan untuk mengatasi stres. Tujuan penelitian ini agar mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes mellitus. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasy experimental without a control group desaign*. Subjek penelitian sebanyak 149 yang berkunjung ke Puskesmas Lebdosari untuk melakukan kontrol rutin diruangan prolans. Teknik sampel sederhana pada penelitian menggunakan metode *purposive sampling* yang dihitung dengan rumus slovin dan menghasilkan sebanyak 34 sampel. Uji yang digunakan uji Wilcoxon. Hasil uji bivarat menunjukkan Z hitung -4,869 dan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan jika *p-value* =  $0,000 < 0,05$  maka diartikan ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Lebdosari.

Kata kunci: diabetes mellitus; *guided imagery*; stres

## ***THE EFFECT OF GUIDED IMAGERY THERAPY ON STRESS LEVELS IN DIABETES MELLITUS PATIENTS***

### **ABSTRACT**

*Diabetes mellitus is one of the most striking health problems in the world today. Someone who suffers from diabetes needs lifestyle changes such as changes in diet, blood sugar control, and medication, these actions aim to prevent an increase in blood sugar, the need for diabetes sufferers to change their lifestyle to maintain their blood sugar balance makes them vulnerable to stress. Therefore, guided imagery relaxation techniques are needed as a treatment for dealing with stress. The aim of this research is to determine the effect of guided imagery therapy on stress levels in diabetes mellitus patients. This type of research uses quantitative research using a quasi experimental design without a control group design. There were 149 research subjects who visited the Lebdosari Community Health Center to carry out routine checks in the prolans room. The simple sampling technique in the research used a purposive sampling method which was calculated using the Slovin formula and produced 34 samples. The test used was the Wilcoxon test. The bivariate test results show the Z count is -4.869 and the p value is  $0.000 < 0.05$ . So it can be concluded that if p value =  $0.000 < 0.05$ , it means that there is an influence of guided imagery therapy on stress levels in diabetes mellitus sufferers at the Lebdosari Community Health Center.*

*Keywords: diabetes mellitus; guided imagery; stress*

### **PENDAHULUAN**

Diabetes mellitus merupakan masalah kesehatan yang menyerang masyarakat di seluruh dunia (Siti Fatimah, 2023). Selain menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia diabetes juga merupakan penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Menurut International Diabetes Federation (IDF) setidaknya 463 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes. Menurut IDF, prevalensi diabetes pada tahun 2019 adalah 9% pada perempuan dan

9,65% pada laki-laki. Angka yang diprediksi terus meningkat. Jumlahnya akan mencapai 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045. Di antara 7 regional di dunia, negara di wilayah Arab-Afrika Utara dan Pasifik Barat menempati peringkat pertama dan ke-2 dengan prevalensi diabetes tertinggi pada orang berusia 20 hingga 79 tahun, masing-masing 12,2% dan 11,4%. Wilayah Asia Tenggara, di mana Indonesia berada, menempati peringkat ke-3, dengan prevalensi 11,3%. IDF juga memperkirakan jumlah penderita diabetes pada orang berusia 20 hingga 79 tahun di beberapa negara di dunia. Di antara sepuluh negara dengan jumlah penderita tertinggi, Indonesia berada di peringkat ke-7 dengan 10.7 juta orang. Hasil Risesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada orang di atas 15 tahun sebesar 2%. Ini adalah peningkatan dari hasil Risesdas 2013 sebesar 1,5% pada orang di atas 15 tahun. Namun, prevalensi diabetes melitus berdasarkan pemeriksaangula darah meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5 persen pada tahun 2018(Kementerian Kesehatan RI., 2020). Diabetes di Jawa Tengah sebesar 1,59%, dengan Kota Semarang berada di antara sepuluh kota atau kabupaten tertinggi dengan 2,30%(Risesdas Jawa Tengah, 2018).

Diabetes yang disebabkan oleh kekurangan insulin tipe 1 atau tipe 2 merupakan penyakit jangka panjang yang tidak dapat disembuhkan yang memiliki masalah jangka pendek dan jangka panjang yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang sehingga seringkali menyebabkan ketakutan dan ketidakberdayaan. Berdasarkan dampak yang terjadi pada kualitas hidup penderita diabetes dalam berbagai keadaan seperti kondisi fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Mayoritas penderita penyakit tersebut memberikan pengaruh buruk terhadap kehidupan baik mereka memiliki komplikasi ataupun tidak sebab diabetes sangat sulit disembuhkan(Hilda et al., 2023). Melihat perjalanan penyakitnya, diabetes bisa menyerang di hampir semua sistem orang yang terkena, penderita DM yang tidak mematuhi atau minum obat dan perubahan gaya hidup berisiko tinggi mengalami komplikasi serius lainnya dari penyakit ini. Gula darah yang tidak dapat terkontrol menyebabkan penyakit kronis yang berbahaya. Oleh karena itu, gula darah tinggi dapat menyebabkan komplikasi akut seperti ketoasidosis diabetik (KAD), sedangkan gula darah tinggi kronis dapat menyebabkan penyakit jantung, mata, ginjal dan saraf kronis seperti penyakit ginjal, retinopati, jantung koroner dan neuropati, komplikasi tersebut akan mempengaruhi kualitas hidup pasien(Suwanti et al., 2021).

Diabetes merupakan penyakit kronis yang memerlukan waktu pemulihan yang lama, sehingga dapat menyebabkan reaksi psikologis negatif atau gangguan emosi pada penderita penyakit tersebut seperti stres,(Widayati et al., 2021). Ketika seseorang menghadapi tekanan, ancaman, atau perubahan, tubuh mereka menunjukkan reaksi stres. Saat tuntutan yang diberikan pada seseorang lebih besar daripada kemampuan mereka untuk menanganinya, seseorang sering mengalami stres. Semua orang, mulai dari anak-anak hingga orang tua, dapat mengalami stres misalnya reaksi normal terhadap situasi yang membuat stres (Albarkah et al., 2023). Sakit pada kepala, nyeri otot, tidur tidak tepat waktu, kelelahan, kurang motivasi, depresi, dan kecemasan adalah gejala stres yang sering terjadi pada penderita diabetes. Hal ini disebabkan kemampuan seseorang dalam mengatasi bahaya fisik, mental, emosional, dan spiritual dari orang lain, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik anak muda. Stres memiliki tingkat ringan, sedang, dan berat. (Widayani et al., 2021). Proporsi penderita diabetes yang mengalami stres sebesar 73,3% pada wanita dan 61,4% pada pria di Indonesia (Widayani et al., 2021). Sandra dkk (2012) juga menemukan bahwa setengah dari pasien diabetes mengalami stres, tingkat stres tinggi sebesar 11,9%, tingkat stres sedang sebesar 26,9% dan tingkat stres rendah sebesar 61,2% (Purba, 2022).

Pasien diabetes sering mengalami stres karena tekanan internal dan eksternal, seperti ketakutan terhadap komplikasi jangka panjang, dampak diabetes, pengobatan yang tidak murah, tidak yakin tentang keefektifan sebenarnya dari obat tertentu yang diresepkan, ketakutan akan suntik dan pengobatan diabetes yang lama (Nurul Anjarsari, 2020). Selain itu sebuah studi menunjukkan bahwa penderita diabetes yang telah terdiagnosis diabetes membutuhkan perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan atau diet, kontrol gula darah, pengobatan, dan penguatan, tindakan mereka ditujukan untuk mencegah peningkatan gula darah, keharusan penderita diabetes mengubah gaya hidup mereka untuk menjaga keseimbangan gula darah ini membuat mereka rentan terhadap stress (Naibaho & Kusumaningrum, 2020). Tubuh menghasilkan hormon epinefrin, atau adrenalin, sebagai respons fisiologis terhadap situasi stres, seperti saat seseorang berada dalam bahaya, diserang, atau berusaha bertahan hidup. Stres yang berlangsung lama membuat pankreas tidak dapat mengontrol produksi insulin, hormon yang mengontrol gula darah. Kegagalan produksi insulin pada saat ini menyebabkan diabetes melitus dan penyakit metabolik lainnya. Jika gaya hidup yang tidak sehat, kurang olahraga, dan faktor risiko diabetes ditambahkan, maka memungkinkan penyakit perkotaan tersebut akan muncul (Widayani et al., 2021). Stres pada pasien diabetes dapat diatasi dengan menggunakan non-farmacologically yakni terapi relaksasi guided imagery. Guided imagery adalah teknik relaksasi yang digunakan dalam mengurangi stres dan kecemasan. Selain itu guided imagery memiliki manfaat lainnya yakni seperti mengurangi rasa sakit, depresi, dan kualitas tidur yang lebih baik. Terapi ini berfokus dalam mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, yang membuat pasien merasa lebih tenang atau rileks. Ini menjelaskan mengapa terapi relaksasi controlled imagery memiliki dampak pada tingkat stres pasien diabetes melitus. Efek ini dirasakan secara langsung oleh tubuh pasien, yaitu peningkatan produksi endorfin saat pikiran mereka tenang dan rileks (Legi et al., 2019).

## **METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experimental without a control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang berkunjung ke Puskesmas Lebdosari untuk melakukan kontrol rutin diruangan prolans yang berusia 50 tahun keatas berjumlah 149 pasien. Pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode *purposive sampling* dengan dihitung menggunakan rumus slovin dan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan kriteria inklusif dan eksklusif sehingga didapatkan besar sampel 34 sampel. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan kuesioner PSS (Perceived Stress Scale) dengan nilai validitas 0,4821 (Hidayat, 2017) dan reliabilitasnya sebesar 0.770 (Marzuki et al., 2020). Adapun cara yang digunakan yaitu dimana dengan membagikan kuesioner PSS (Perceived Stress Scale) terlebih dahulu, kemudian responden diminta mengisi kuesioner pada lembar jawaban yang telah disediakan. Setelah pengisian lembar kuesioner responden kemudian diberikan terapi *guided imagery* satu kali selama 15 menit. Setelah pemberian terapi selesai pasien diminta mengisi kembali lembar kuesioner PSS (Perceived Stress Scale) yang sama dengan tujuan untuk melihat perbandingan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian terapi. Uji yang digunakan uji Wilcoxon.

## HASIL

Tabel 1.  
 Karakteristik responden (n=34)

Karakteristik	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	3	8,8
Perempuan	31	91,2
<b>Usia</b>		
Usia dewasa akhir: 36 – 45 tahun	0	0
Lansia awal: 46 – 55 tahun	8	23,5
Lansia akhir: 56 – 65 tahun	22	64,7
Masa manula: > 65 tahun	4	11,8
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tidak Bersekolah	7	20,6
SD	11	35,3
SMP	7	20,6
SMA	7	20,6
S1	1	2,9
<b>Lama Riwayat DM</b>		
< 1 tahun	0	0
1 – 3 tahun	11	32,4
> 3 tahun	23	67,6
<b>Riwayat Keluarga</b>		
Ada	9	26,5
Tidak ada	25	73,5

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin penderita diabetes melitus yang mengalami stres berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 orang (91,2%), rentang usia responden diabetes melitus yang mengalami stres berusia usia 56-65 tahun sebanyak 21 orang (61,8%), pendidikan terakhir penderita diabetes melitus yang mengalami stres berpendidikan sekolah dasar sebanyak 11 orang (35,3%), riwayat Diabetes Melitus yang mengalami stres yaitu > 3 tahun sebanyak 23 orang (67,6) sedangkan riwayat keluarga 25 orang (73,5%) tidak memiliki riwayat diabetes melitus dalam keluarga.

Tabel 2.  
 Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi Guided Imagery (n=34)

Tingkat stres	f	%
Stres ringan	4	11,8
Stres sedang	26	76,5
Stres berat	4	11,8

Tabel 2 menunjukkan hasil pre test diketahui bahwa sebagian besar penderita diabetes melitus yang mengalami stres di Puskesmas Lebdosari sebelum diberikan terapi guided imagery memiliki stres ringan sebanyak 4 responden (11,8%), stres sedang sebanyak 24 responden (76,5%) dan stres berat 4 responden (11,8%).

Tabel 3.  
 Tingkat Stres Sesudah Dilakukan Terapi Guided Imagery (n=34)

Tingkat stres	f	%
Stres ringan	10	29,4
Stres sedang	24	70,6
Stres berat	0	0

Tabel 3 menunjukkan hasil post test diketahui bahwa sebagian besar penderita diabetes melitus yang mengalami stres di Puskesmas Lebdosari setelah diberikan terapi guided imagery memiliki stres ringan sebanyak 10 responden (29,4%), stres sedang sebanyak 24 responden (70,6%) dan stres berat tidak ada (0%).

Tabel 4.

Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus (n=34)			
Tingkat Stres	f	Z hitung	P-value
<i>Negative Rank</i>	31	-4,869	0,000
<i>Positive Rank</i>	0		
<i>Ties</i>	3		

Tabel 4 diketahui dari uji wilcoxon bahwa tingkat stres pada pasien diabetes melitus dari 34 responden didapat 31 responden mengalami penurunan atau pengurangan dari nilai *pretest* ke nilai *posttest* dan 3 responden tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan tingkat stres sesudah diberikan terapi guided imagery, Z hitung -4,869 dan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan jika *p-value* =  $0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang artinya ada pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Lebdosari.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan data bahwa mayoritas pasien diabetes mellitus yang mengalami stres diderita oleh responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 31 orang (91,2%) dan kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (8,8%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan menderita penyakit diabetes mellitus. Hal itu disebabkan karena selama masa menopause, jumlah hormon estrogen dan progesteron yang rendah menyebabkan respon insulin yang lebih rendah. Berat badan wanita seringkali tidak ideal, yang dapat menyebabkan sensitivitas terhadap insulin menurun. Hal ini menyebabkan diabetes lebih sering menyerang wanita dibandingkan laki-laki. (Meidikayanti, 2017) dalam (Arania et al., 2021). Hal ini sesuai juga dengan pernyataan (Taylor et al., 2002) dalam (Arania et al., 2021) menyatakan saat penurunan hormon estrogen, terutama pada masa menopause adalah penyebab utama banyaknya wanita yang menderita diabetes melitus tipe 2. Berdasarkan rentang usia responden Diabetes Melitus yang mengalami stres adalah berusia 44-55 tahun sebanyak 8 orang (23,5%), usia 56-65 tahun sebanyak 21 orang (61,8%), usia 66-75 tahun sebanyak 4 orang (11,8%), usia > 75 tahun sebanyak 1 orang (2,9%).

Risiko diabetes meningkat seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada usia lebih dari 40 tahun karena proses penuaan yang mengurangi kemampuan sel pankreas untuk menghasilkan insulin. Selain itu, pada orang yang berusia lebih dari 40 tahun terjadi penurunan aktivitas mitokondria di sel otot sebesar 35%, yang menurunkan dengan peningkatan kadar lemak di otot sebesar 30% dan menyebabkan resistensi insulin. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Arania et al., 2021) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dan kadar gula darah. Orang-orang berusia di atas 45 tahun memiliki risiko yang paling tinggi untuk mengalami peningkatan kadar gula darah. Masa dewasa merupakan masa menjelang usia tua, ketika fungsi dan integrasi mulai menurun, mobilitas dan aktivitas mulai menurun, sehingga menimbulkan munculnya sejumlah penyakit yang berujung pada menurunnya kesehatan di kemudian hari. Menurut analisis penelitian, lansia berisiko terkena diabetes karena fungsi fisiologis tubuhnya berkurang. Latar belakang pendidikan dalam penelitian menunjukkan pendidikan terakhir penderita diabetes melitus yang mengalami stres di Puskesmas Lebdosari yaitu tidak bersekolah sebanyak 11 orang (20,6%), sekolah dasar sebanyak 7 orang (20,6%), sekolah menengah pertama sebanyak 7 orang (20,6%), sekolah menengah akhir sebanyak 7 orang (20,6%), sarjana (S1) sebanyak 1 orang (2,9%). Jumlah kasus diabetes juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi biasanya bekerja di kantor dengan sedikit aktivitas fisik, sedangkan orang dengan tingkat pendidikan rendah biasanya bekerja di kantor dengan banyak aktivitas fisik.

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi seberapa banyak aktivitas fisik yang dilakukan seseorang karena terkait dengan pekerjaan mereka. Pendidikan yang lebih baik dapat meningkatkan kesadaran akan gaya hidup sehat dan pola makan, serta cara mencegah diabetes. Seseorang yang kurang pendidikan mempunyai risiko kurang memperhatikan gaya hidup, pola makan dan cara mengatasi diabetes mellitus. (Notoatmodjo, 2007) dalam (Nugroho & Sari, 2020). Hal ini didukung dengan penelitian (Felea et al., 2014) dalam (Nugroho & Sari, 2020) faktor pendidikan berpengaruh pada kejadian dan pencegahan diabetes. Berdasarkan hasil penelitian responden berdasarkan riwayat diabetes mellitus yang mengalami stres di Puskesmas Lebdosari yaitu < 1 tahun tidak ada (0%), 1 – 3 tahun sebanyak 11 orang (32,4%), > 3 tahun sebanyak 23 orang (67,6). Diabetes jangka panjang dapat menyebabkan hiperglikemia berkepanjangan. Tingkat gula darah tinggi yang terus-menerus dapat menyebabkan hiperglikemia, suatu kondisi di mana sel-sel dibanjiri glukosa. Hiperglikemia kronis akan mengubah homeostasis biokimia sel, yang dapat menyebabkan perubahan dasar komplikasi diabetes kronis (Roza et al., 2015). Berdasarkan riwayat keluarga pada penelitian ini terdapat 9 orang (26,5%) memiliki riwayat diabetes melitus dalam keluarga dan 25 orang (73,5%) tidak memiliki riwayat diabetes melitus dalam keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian (Nurhidayah et al., 2020) menunjukkan hasil bahwa persepsi kerentanan terhadap diabetes melitus dipengaruhi oleh penyakit keturunan keluarga. Hasilnya menunjukkan bahwa responden merasa rentan terhadap penyakit diabetes melitus karena faktor keturunan dari anggota keluarga yang memiliki riwayat diabetes melitus. Adanya risiko lebih besar ketika memiliki keluarga dengan riwayat DM membuat seseorang berusaha untuk mencegah terjadinya penyakit DM.

### **Tingkat Stres Sebelum Dan Setelah Pemberian Terapi *Guided Imagery* Pada Pasien Diabetes Melitus**

Hasil penelitian menunjukan bahwa hasil *pretest* dengan menggunakan kuesioner PSS (perceived stress scale) tentang penderita diabetes melitus yang mengalami stres di Puskesmas Lebdosari sebelum diberikan terapi *guided imagery* memiliki stres ringan sebanyak 4 responden (11,8%), stres sedang sebanyak 26 responden (76,5%) dan stres berat 4 responden (11,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pasien diabetes melitus di puskesmas lebdosari mengalami tingkat stres sedang saat sebelum diberikan terapi relaksasi *guided imagery*. Tingkat stres sedang pada pasien diabetes melitus itu disebabkan oleh kadang mengalami marah karena suatu hal yang terjadi di luar dugaan, sering merasa tidak percaya diri dalam menghadapi masalah, kadang merasa bahwa semua rencana tidak sesuai dengan keinginan, merasa kesulitan dalam menghadapi masalah yang menumpuk dan sering merasa gelisah dan stres. Tekanan yang dirasakan pasien tersebut yang meningkatkan stres yang membuat kadar darah dalam tubuh semakin meningkat. Hal tersebut sejalan oleh penelitian (Derek et al., 2018) Stres dapat meningkatkan kadar gula darah dalam tubuh, dan semakin banyak stres yang dialami penderita diabetes melitus, semakin buruk diabetes mereka. Menurut (Legi et al., 2019) stres pada pasien diabetes dapat diatasi dengan salah satu teknik non-farmacologically yakni terapi relaksasi *guided imagery*.

Hasil penelitian menunjukan bahwa hasil *posttest* penderita diabetes melitus yang mengalami stres di Puskesmas Lebdosari setelah diberikan terapi *guided imagery* disertai musik relaksasi memiliki stres ringan sebanyak 10 responden (29,4%), stres sedang sebanyak 24 responden (70,6%) dan stres berat tidak ada (0%). Adapun pada responden yang mengalami stres ringan dikarenakan mayoritas responden mengalami daya ingat lemah, terkadang mengalami kesulitan tidur dan sakit kepala. Pada responden yang mengalami stres sedang mayoritas responden terkadang mengalami suasana hati yang berubah-ubah, tidak dapat mengontrol emosi, terkadang menganggap tidak mampu menghadapi masalah yang datang dan sering

merasa gelisah. Menurut (Safira et al., 2021) gejala stres antara lain sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, kurangnya kepercayaan diri, khawatir akan masa depan, menyendiri, kurang tidur, mudah lelah, mudah sakit, mudah marah dan mengalami kegelisahan. Hasil *pretest* dan *posttest* di atas menunjukkan tingkat stres pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Lebdosari mengalami perubahan. Dari hasil statistik menunjukkan mayoritas tingkat stres pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Lebdosari mengalami stres ringan dari sebelumnya stres sedang.

Pada penelitian penderita diabetes melakukan terapi guided imagery dimana hasil yang didapat setelah dilakukan terapi responden merasa rileks dan pikiran menjadi tenang. Responden menyatakan bahwa mengalami penurunan gejala stres, hal ini terjadi karena saat melakukan tindakan terapi pikiran responden diarahkan untuk membayangkan hal-hal yang disukai seperti pantai sambil merilekskan tubuh dan mengatur pernapasan. Menurut (Rismayani, 2019) Teknik relaksasi terapi terbimbing dapat membuat anggota tubuh menjadi lebih santai dan damai. Dengan cara mengambil napas dalam dengan perlahan yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Setelah merasa rileks, hipotalamus menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). CRF kemudian mendorong kelenjar pituitari untuk menambahkan Proopiomelanocortin (POMC), yang menghasilkan peningkatan produksi enkephalin di medula adrenal. Kelenjar pituitari juga menciptakan endorfin, suatu neurotransmitter yang dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Felix et al., 2019) yang mengatakan berbagai Indra akan menerima imajinasi sebagai rangsangan, dan kemudian dikirim ke otak di sensor thalamus. Pada rangsang ditalamus dibentuk seperti bahasa otak yang sebagian kecil dikirim ke amigdala dan hipotalamus sekitarnya, dan juga mayoritas diantar kepada korteks serebri. Di korteks serebri, rangsangan tersebut dijelaskan, dipahami dan disusun membentuk hal yang nyata, yang membuat otak mengetahui maksud objek dan arti dari kemunculan rangsangan tersebut.

### **Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus**

Berdasarkan hasil penelitian *pre* dan *post* pemberian terapi relaksasi guided imagery dengan menggunakan uji *Wilcoxon* mendapatkan hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$  sehingga disimpulkan *p-value* =  $0,000 < 0,05\%$  yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini membuktikan adanya pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap tingkat stres penderita diabetes melitus di Puskesmas Lebdosari, semua ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan adanya perubahan tingkat stres pada penderita diabetes melitus. Sesudah dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan 31 responden yang mengalami penurunan tingkat stres dan 3 responden tidak ada peningkatan atau penurunan tingkat stres. Penurunan yang terjadi disebabkan pemberian terapi relaksasi imajinasi terbimbing. Menurut penelitian di atas, sesuai yang dinyatakan oleh peneliti (Auladi et al., 2012) imajinasi terbimbing memiliki pengaruh terhadap penurunan stres dan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Poliklinik Diabetes Mellitus RSUD.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa imajinasi bimbingan memiliki *p-value*=0,001 untuk penurunan stres dan *p-value*=0,003 untuk kadar gula darah. Oleh karena itu, peran perawat sebagai penyedia perawatan dan pendidik memungkinkan mereka secara langsung memberikan gambaran terbimbing dan mengajarkan cara menggunakannya sebagai salah satu metode terapi bagi penderita diabetes melitus tipe 2 yang stres. Pemberian relaksasi guided imagery yang sesuai dapat membuat badan menjadi rileks, pikiran menjadi tenang dan damai yang membuat kadar gula darah tubuh dapat turun. Penelitian di atas sejalan dengan penelitian (Rahayu, 2016) dalam (Aji et al., 2022) terhadap pengaruh relaksasi imajinasi terpimpin pada

pasien hipertensi di Kelurahan Karang Sari Kabupaten Kendal. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan nilai tekanan darah baik sebelum maupun sesudah terapi, dengan *p-value* 0,001 (*p-value* = 0,05). Kesimpulannya, ada pengaruh terapi imajinasi terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di Kelurahan Karang Sari Kabupaten Kendal. Hasil ini didukung juga oleh penelitian (Afdila, 2016) dalam (Nurhayati, 2022) yang menunjukkan temuannya bahwa bimbingan imajinasi secara signifikan meningkatkan suasana hati positif dan menurunkan suasana hati negatif individu secara signifikan.

Pada penelitian ini pelaksanaan terapi guided imagery diberikan kepada pasien DM setelah mengkaji tingkat stresnya. Metode terapi relaksasi guided imagery dilaksanakan satu kali dalam waktu 15 menit dengan menerapkan media music relaksasi dari youtube yang berupa suara pantai sambil mengosongkan pikiran dan membayangkan suasana yang damai. Responden di anjurkan memilih posisi yang nyaman dengan kondisi rileks dan mata terpejam. Menurut (Nurhayati, 2022) Citra terbimbing merupakan suatu proses penggunaan kekuatan pikiran dalam menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan dan memelihara kesehatan atau relaksasi melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan seluruh indera termasuk diantaranya sentuhan, penciuman, penglihatan dan pendengaran. Teknik guided imagery digunakan untuk mengelola koping dengan cara berkhayal atau membayangkan sesuatu yang dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memenuhi pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan pada tingkat stres sebelum pemberian relaksasi guided imagery mayoritas pasien DM yang menderita tingkat stres ringan 4 responden (11,8%), stres sedang sebanyak 26 responden (76,5%), stres berat 4 responden (11,8%) dan sesudah pemberian terapi guided imagery sebagian besar pasien diabetes melitus yang mengalami stres didapatkan tingkat stres ringan sejumlah 10 responden (29,4%), stres sedang 24 responden (70,6%). Dari hasil penelitian mendapatkan nilai *p-value* 0,000 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh relaksasi guided imagery pada tingkat stres penderita diabetes melitus di Puskesmas Lebdosari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afdila, J. N. (2016). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id/50614/13/50614.pdf>
- Aji, P. T., Rizkasari, E., & Pujiyanto, P. (2022). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 69–75. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.896>
- Albarkah, N. R., Psikologi, S. E. P., & Psikologi, F. (2023). Pengendalian Stres Pada Remaja Ditinjau Dari Perspektif Filsafat Stoicisme Stress Control in Adolescent Viewed from The Perspective of Stoicism Philosophy. *Jurnal Universitas Sebelas Maret*, January.
- Arania, R., Triwahyuni, T., Esfandiari, F., & Nugraha, F. R. (2021). Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 146–153. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4200>



- Auladi, S., Emaliyawati, E., & Nursiswati. (2012). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Stres Dan Kadar Gula Darah Pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Poliklinik Diabetes Mellitus RSUD. student e-jurnal. <https://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/829/875>
- Derek, M. I., Rottie, J. V., & Kallo, V. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Kasih Gmim Manado. E-JournalKeperawatan, 5(1), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/14730>
- Felea, M. G., Covrig, M., Mircea, I., & Naghi, L. (2014). Socioeconomic Status and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus among an Elderly Group Population in Romania. *Procedia Economics and Finance*, 10(14), 61–67. [https://doi.org/10.1016/s2212-5671\(14\)00278-0](https://doi.org/10.1016/s2212-5671(14)00278-0)
- Felix, M. M. dos S., Ferreira, M. B. G., Cruz, L. F. da, & Barbosa, M. H. (2019). Terapi Relaksasi dengan Citra Terpandu untuk Manajemen Nyeri Pasca Operasi: Tinjauan Integratif. *Pain Management Nursing*, 20, 1–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.10.014>
- Hidayat, N. Z. (2017). Hubungan Persepsi Dengan Perilaku Kesehatan Masyarakat Terhadap Penderita Tuberculosis berbasis Health Promotion Model di Wilayah Kerja Puskesmas Pegirian Surabaya. *Jurnal Universitas Airlangga*, 192(8). [https://repository.unair.ac.id/76616/2/KKC\\_KK\\_FKP.N.192-18\\_Hid\\_h\\_SKRIPSI.pdf](https://repository.unair.ac.id/76616/2/KKC_KK_FKP.N.192-18_Hid_h_SKRIPSI.pdf)
- Hilda, Safruddin, & Alam, R. I. (2023). Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI*, 4(1), 26–32.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (pp. 1–10).
- Legi, J. R., Sulaeman, S., & Purwanti, N. H. (2019). Pengaruh Storytelling dan Guided-Imagery terhadap Tingkat Perubahan Kecemasan Anak Usia Prasekolah yang Dilakukan Tindakan Invasif. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 145–156. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.496>
- Marzuki, A., Armereo, C., & Rahayu, P. F. (2020). *Buku Ajar Praktikum Statistika*. Ahlimedia Press (Anggota IKAPI). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4317255>
- Meidikayanti, W. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Aktifitas Fiaik Dengan Kualitas Hidup Diabetes Mellitus Tipe 2. <https://repository.unair.ac.id/62435/>
- Naibaho, R. A., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Pengkajian Stres pada Penyandang Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.455>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat : ilmu & seni*. Rineka Cipta.
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 1–5. <https://doi.org/10.33024/jdk.v8i4.2261>

- Nurhayati, P. (2022). Efektifitas Terapi Psikoedukasi Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(Mei), 125–132.
- Nurhidayah, Agustina, V., & Rayanti, R. E. (2020). Penerapan Perilaku Pencegahan Penyakit Diabetes Mellitus Menggunakan Health Belief Model Di Puskesmas Sidorejo Lor – Salatiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 61–69.
- Nurul Anjarsari, E. P. S. (2020). *Jurnal Keperawatan Jiwa. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Purba, V. D. P. B. (2022). Skripsi gambaran tingkat stres pasien diabetes melitus di kelurahan padang mas kabanjahe tahun 2022. Ners, Program Studi Tinggi, Sekolah Kesehatan, Ilmu Elisabeth, Santa.
- Rahayu. (2016). Pengaruh Guide Imagery Relaxation Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Cedera Kepala Ringan. *Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran*, 1(1), 1–34.
- Riskesdas Jawa Tengah. (2018). Riskesdas Provinsi Jawa Tengah. In Kementerian Kesehatan RI.
- Rismayani, M. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismonore) Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Pabuaran Kabupaten Subang. 1–66.
- Roza, R. L., Afriant, R., & Edward, Z. (2015). Faktor Risiko Terjadinya Ulkus Diabetikum pada Pasien Diabetes Mellitus yang Dirawat Jalan dan Inap di RSUP Dr. M. Djamil dan RSI Ibnu Sina Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1). <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.229>
- Safira, L., Theresia, M., Hartati, S., Bimbingan, J., & Unnes, F. I. P. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). 8, 125–136.
- Siti Fatimah. (2023). Hubungan Health Locus of Control Dengan Kepatuhan Menjalani Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jambura Nurshing Jurnal*, 5(1), 1–19.
- Suwanti, E., Andarmoyo, S., & Purwanti, L. E. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Universitasn Muhammadiyah Ponorogo Health Sciences Journal*, 1–20.
- Taylor, R., Marshall, E. S., & Davison, E. J. (2002). Clinical outcomes of pregnancy in women with type 1 diabetes. *Jurnal Obstetri & Ginekologi Amerika*, 99(4), 537–541. [https://doi.org/10.1016/S0029-7844\(01\)01790-2](https://doi.org/10.1016/S0029-7844(01)01790-2)
- Widayani, D., Rachmawati, N., Aristina, T., & Arini, T. (2021). Literature Review: Hubungan Tingkat Stres dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Notokusumo (JKN)*, 9(1), 11–19.
- Widayati, N., Rohmin, nuhita siti, & Purwandari, R. (2021). Spirituality And Coping Strategy In Patients With Type 2 Diabetes Mellitus. *Faculty of Nursing, University of Jember*, 1–10. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/prosiding/article/view/26639/10164>.