

**PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI
OBESITAS DI UNIVERSITAS
BAKTI TUNAS HUSADA**

KARYA TULIS ILMIAH



**YULI SITI NUR LATIFAH
NIM : 10120024**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI
OBESITAS DI UNIVERSITAS
BAKTI TUNAS HUSADA**

**Dianjukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**YULI SITI NUR LATIFAH
NIM : 10120024**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, 13 Juni 2023

Yuli Siti Nur latifah

Penerapan terapi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang mengalami obesitas di universitas bakti tunas husada

xiv + 92 Hal + 11 Tabel + 0 Bagan + 16 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : *World Health Organization* (WHO) menyatakan populasi kelebihan berat badan di dunia pada orang dewasa berusia lebih dari 18 tahun sebesar 1,9 juta atau 39% dengan persentase 40% pada wanita dan 38% pada pria (Maulia, 2020). **Tujuan :** Menggambarkan karakteristik pada mahasiswa obesitas yang mengalami kecemasan, Menggambarkan tahapan pelaksanaan deteksi kecemasan dengan metode HARS., Menggambarkan tahapan pelaksanaan teknik *guided imagery*, Menggambarkan respon atau perubahan pada remaja yang mengalami kecemasan dengan obesitas. **Metode Penelitian :** Teknik sampling yang digunakan yaitu dengan *snowball sampling*, yaitu teknik penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian membesar. Peneliti memilih *snowball sampling* karena dalam penentuan sampel, peneliti pertama-tama hanya menentukan satu atau dua orang saja tetapi karena data yang didapat dirasa belum lengkap maka peneliti mencari orang lain yang untuk melengkapi data tersebut **Hasil Penelitian :** Penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi *guided imagery* pada responden Nr sebesar 10, pada responden Iu sebesar 8, pada responden Sn sebesar 12, dan pada responden Mh sebesar 7. **Kesimpulan :** Disimpulkan bahwa setelah dilakukan terapi *guided imagery* selama 5 hari pertemuan terdapat penurunan kecemasan terhadap 4 responden bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang semula sebelum dilakukan terapi *guided imagery* terdapat 4 orang responden mengalami tingkat kecemasan berat. Kemudian setelah dilakukan terapi *guided imagery* tingkat kecemasan menurun 3 orang responden menjadi tingkat kecemasan sedang, dan 1 orang menjadi tingkat kecemasan ringan.

Kata Kunci : terapi *guided imagery*, menurunkan kecemasan pada penderita obesitas.

Daftar Pustaka : 23 buah (2016-2022)

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Papers, 13 June 2023

Yuli Siti Nur latifah

***Application of guided imagery therapy to reduce anxiety in students who are obese
at Bakti Tunas Husada University***

xiv + 92 Pages + 11 Tables + 0 Charts + 16 Appendices

ABSTRACT

Background: The World Health Organization (WHO) states that the world's overweight population in adults aged over 18 years is 1.9 million or 39% with a percentage of 40% in women and 38% in men (Maulia, 2020). **Objectives:** Describe the characteristics of obese students who experience anxiety, Describe the stages of implementing anxiety detection with the HARS method., Describe the stages of implementing the guided imagery technique, Describe the response or change in adolescents who experience anxiety with obesity. **Research Methods:** The sampling technique used is snowball sampling, which is a technique for determining a sample that is initially small in number, then enlarges. The researcher chose snowball sampling because in determining the sample, the researcher first only determined one or two people but because the data obtained was felt to be incomplete, the researcher looked for other people to complete the data. **Research Results:** Decreased anxiety after guided imagery therapy was performed on respondents Nr is 10, for respondent Iu is 8, for respondent Sn is 12, and for respondent Mh is 7. **Conclusion:** It was concluded that after the guided imagery therapy was carried out for 5 days of meetings there was a decrease in anxiety for 4 respondents that there was a decrease in the level of anxiety that was before the guided imagery therapy was carried out, there were 4 respondents experiencing severe levels of anxiety. Then after guided imagery therapy, the anxiety level decreased for 3 respondents to moderate anxiety level, and 1 person to mild anxiety level.

Keywords: *guided imagery therapy, reducing anxiety in sufferers obesity.*

Bibliography: *23 pieces (2016-2022)*