

**PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* DALAM
MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI
JOMPO WELAS ASIH KABUPATEN TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**EGA NUGRAHA
NIM : 11025122008**

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

2025

**PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* DALAM
MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI
JOMPO WELAS ASIH KABUPATEN TASIKMALAYA**

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

KARYA TULIS IMLIAH



**EGA NUGRAHA
NIM : 11025122008**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

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

Karya Tulis Ilmiah, juli 2025

Ega Nugraha

Penerapan Terapi *Guided Imagery* Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya

xiv + 83 halaman + 4 tabel + 21 lampiran

ABSTRAK

Lansia rentan mengalami kecemasan akibat penurunan fungsi fisik dan psikologis. Kecemasan yang berlarut dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif adalah terapi *guided imagery*, yaitu teknik relaksasi melalui visualisasi positif untuk mencapai ketenangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi *guided imagery* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Jompo Welas Asih, Kabupaten Tasikmalaya. Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan tiga subyek lansia perempuan berusia 65–74 tahun yang mengalami kecemasan sedang berdasarkan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Terapi dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, dan dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada semua subyek dari kategori sedang menjadi ringan, dengan skor HARS subyek 1 turun dari 27 menjadi 19, subyek 2 dari 21 menjadi 14, dan subyek 3 dari 23 menjadi 16. Terapi diberikan secara individual mengikuti standar operasional prosedur, dan masing-masing subyek menunjukkan keterlibatan aktif serta respons positif terhadap terapi. Hasil ini mendukung efektivitas *guided imagery* sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang aman dan praktis untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Penelitian ini merekomendasikan penerapan rutin terapi *guided imagery* dalam layanan keperawatan geriatri di lingkungan panti jompo.

Kata kunci: Lansia, kecemasan, terapi *guided imagery*, HARS, relaksasi.

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

Scientific Paper, July 2025

Ega Nugraha

***Implementation of Guided Imagery Therapy in Reducing Anxiety in the Elderly at the
Welas Asih Nursing Home, Tasikmalaya Regency***

xiv + 83 Pages + 4 tables + 21 Appendices

ABSTRACT

Elderly people are prone to anxiety due to decreased physical and psychological function. Prolonged anxiety can have a negative impact on the quality of life of the elderly. One of the non-pharmacological interventions that has been proven effective is guided imagery therapy, which is a relaxation technique through positive visualization to achieve calmness. This study aims to determine the application of guided imagery therapy in reducing anxiety levels in the elderly at the Welas Asih Nursing Home, Tasikmalaya Regency. The study used a case study design with three elderly female subjects aged 65–74 years who experienced moderate anxiety based on the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Therapy was carried out for three consecutive days, and evaluations were carried out before and after the intervention. The results showed a decrease in anxiety levels in all subjects from the moderate category to mild, with the HARS score of subject 1 dropping from 27 to 19, subject 2 from 21 to 14, and subject 3 from 23 to 16. Therapy was given individually following standard operating procedures, and each subject showed active involvement and a positive response to therapy. These results support the effectiveness of guided imagery as a safe and practical non-pharmacological therapy alternative to reduce anxiety in the elderly. This study recommends the routine implementation of guided imagery therapy in geriatric nursing services in nursing home environments.

Keywords: *Elderly, anxiety, guided imagery therapy, HARS, relaxation.*