

**PENGARUH TERAPI IMAJINASI TERBIMBING (*GUIDED IMAGERY*)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN  
SOSIAL LANJUT USIA (BPLU) SENJA CERAH PANIKI  
KECAMATAN MAPANGET MANADO**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Katolik De La Sale Manado

**FRISCHILLA TIKA SALAWOBA**

**14061026**



**PRORGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO  
2018**

**PENGARUH TERAPI IMAJINASI TERBIMBING (*GUIDED IMAGERY*)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN  
SOSIAL LANJUT USIA (BPLU) SENJA CERAH PANIKI  
KECAMATAN MAPANGET MANADO**

**SKRIPSI**

**FRISCHILLA TIKA SALAWOBA  
14061026**



**PRORGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI IMAJINASI TERBIMBING (*GUIDED IMAGERY*)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL  
LANJUT USIA (BPLU) SENJA CERAH PANIKI  
KECAMATAN MAPANGET MANADO**

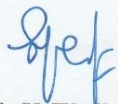
Nama : Frischilla Tika Salawoba  
NIM : 14061026  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan Unika De La Salle Manado

Menyetujui

Manado, 02 Agustus 2018

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Ns. Svenshie V. Wefik, M.Kep., Sp.Kep.J

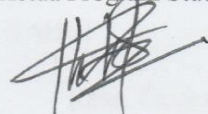


Annastasia S. Lamonge, S.Kep., Ns., MAN

Mengetahui,



Ketua Program Studi



Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI IMAJINASI TERBIMBING (*GUIDED IMAGERY*)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL  
LANJUT USIA (BPLU) SENJA CERAH PANIKI  
KECAMATAN MAPANGET MANADO**

Yang disusun dan diajukan oleh:

**FRISCHILLA TIKA SALAWOBA**

**NIM 14061024**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi

Pada tanggal 02 Agustus 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI



**Dosen Penguji 1:** (Rumondang Panjaitan, S.Kp., M.Kep)



**Dosen Penguji 2:** (Ns. Syenshie V. Wetik, M.Kep., Sp.Kep.J)

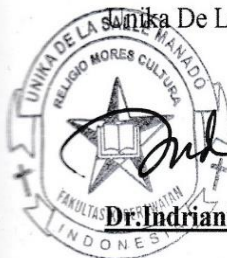


**Dosen Penguji 3:** (Natalia Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS)

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan

Unika De La Salle Manado



**Dr. Indriani Yauri, MN**

Ketua Program Studi

Fakultas Keperawatan

Unika De La Salle Manado

**Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes**

**PENGARUH TERAPI IMAJINASI TERBIMBING (*GUIDED IMAGERY*)  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL  
LANJUT USIA (BPLU) SENJA CERAH PANIKI  
KECAMATAN MAPANGET MANADO**

**Salawoba Frischilla<sup>1</sup>, Wetik Syenshie<sup>2</sup>, Lamonge Annastasia<sup>3</sup>**

Universitas Katolik De La Salle Manado

Email: [Tikafrischilla@gmail.com](mailto:Tikafrischilla@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar belakang:** Perubahan degeneratif pada lanjut usia dapat menyebabkan gangguan tidur sehingga mempengaruhi kebutuhan tidur lansia. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisiologis pada lansia yang berakhir pada terganggunya kualitas tidur yang kemudian berdampak pada masalah kesehatan lansia. Salah satu cara untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu dengan menggunakan terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*).

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *pra-experimen* dengan desain *one grup pre-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampel *convenience*, dengan populasi berjumlah 40 lansia, dan besar sampel 30 lansia. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur lansia. Penelitian ini dilakukan pada bulan februari sampai juli 2018.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh hasil nilai  $p= 0.000$ , dengan  $\alpha < 0.05$ , artinya  $H_a$  diterima, dan  $H_0$  ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap kualitas tidur lansia.

**Kesimpulan:** Terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) memiliki pengaruh yang baik terhadap kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado.

**Kata Kunci :** Lanjut usia, kualitas tidur, terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*)

**Kepustakaan :** 8 buku, 15 jurnal, 1 website (2008-2017)

# THE INFLUENCE OF GUIDED IMAGERY TOWARDS THE SLEEP QUALITY IN ELDERLY SOCIAL SERVICES (BPLU) SENJA CERAH PANIKI, MAPANGET DISTRICT OF MANADO

Salawoba Frischilla<sup>1</sup>., Wetik Syenshie<sup>2</sup>., Lamonge Annastasia<sup>3</sup>

Universitas Katolik De La Salle Manado

Email: [Tikafrischilla@gmail.com](mailto:Tikafrischilla@gmail.com)

## Abstract

**Background:** Degenerative changes in the elderly can cause sleep disturbances that affect elderly sleep needs. This caused by physiological changes in the elderly that end in disruption of sleep quality which then affects the health problems of the elderly. One way to overcome the problem of poor sleep quality in the elderly is by using guided imagination therapy (guided imagery).

**Objective:** This study aimed to determine the effect of guided imagery on the quality of sleep in the elderly at the Center for Elderly Social Services (BPLU) Senja Cerah Paniki, Mapanget District, Manado.

**Methods:** This study used a quantitative research design using pre-experimental design with pre-posttest one group design. The sampling technique used a convenience sample method, with a population of 40 elderly, and a sample size of 30 elderly. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure the quality of sleep for the elderly. This research was conducted in February to July 2018.

**Research Results:** Based on the Wilcoxon Signed Ranks Test statistic test results obtained  $p = 0.000$ , with  $\alpha < 0.05$ , meaning that  $H_a$  is accepted, and  $H_o$  is rejected. These results indicate that there is a significant influence of guided imagery therapy on elderly sleeps quality.

**Conclusion:** Guided imagination therapy (guided imagery) has a good influence on the quality of sleep in the elderly at the Center for Elderly Social Services (BPLU) Senja Cerah Paniki, Mapanget District, Manado.

**Keywords:** advanced age, sleep quality, guided imagination therapy (guided imagery)

**Literature:** 8 books, 15 journals, one website (2008-2017).

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena atas penyertaan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado”**.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat bagi peneliti untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas Katolik De La Salle Manado. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr., Johanis Ohoitumur, sebagai Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Dr., Indriani Yauri, MN sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Ns. Syenshie V. Wetik, M.Kep., Sp.Kep.J, sebagai Dosen Pembimbing 1 untuk setiap masukan, arahan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns Anastasia S. Lamonge, S.Kep., MAN selaku Dosen Pembimbing II untuk setiap masukan, arahan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ns Natalia Elisa Rakinaung., S.Kep., MNS sebagai dosen yang sudah membantu dan memberikan arahan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Mama dan papa tercinta yang memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa kepada penulis

8. Adik tersayang, oma, opa, dan sanak saudara yang selalu mendukung, dan mendoakan penulis
9. Teman-teman bimbingan (Nadya, Claudia, Ifke, dan Ela) yang selalu mendukung membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, dan kepada teman-teman angkatan 2014 keperawatan terlebih kelas A yang kurang lebih 4 tahun bersama-sama berjuang di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
10. Sahabat-sahabat (Ria, Nancy, Mario) yang selalu bersama-sama, memberikan semangat serta doa kepada penulis, serta teman dekat (Ridel) yang selalu menemani, memberikan semangat, serta doa untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman pemuda GMIM Exodus Watuttmou II yang selalu memberikan semangat, dan doa untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi.

Dalam penyusunan skripsi penulis menyadari akan keterbatasan dan kekurangan dari skripsi ini, untuk itu peneliti membutuhkan saran dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam pengembangan dan pengetahuan ilmu keperawatan.

Manado, 02 Agustus 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORIGINALITAS SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	4
1.2.1 Tujuan Umum	4
1.2.2 Tujuan Khusus	4
1.3 Pertanyaan Penelitian	4
1.4 Ringkasan Isi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Lanjut usia	6
2.2 Konsep Kualitas tidur pada Lanjut Usia	8
2.3 Konsep Terapi Imajinasi Terbimbing ( <i>Guided Imagery</i> ) Pada Lanjut Usia	12
2.4 Prinsip Intervensi	15
2.5 Penelitian terkait	16
2.6 Teori Keperawatan	26
BAB III KERANGKA KONSEP	30
3.1 Kerangka Konsep	30
3.2 Hipotesis	31
3.3 Definisi Operasional	32

BAB IV METODE PENELITIAN	33
4.1 Desain Penelitian	33
4.2 Lokasi Penelitian	34
4.3 Waktu Penelitian	34
4.4 Populasi	34
4.5 Sampel	34
4.6 Instrumen Penelitian	35
4.7 Pengumpulan Data	35
4.8 Analisa Data	38
4.9 Etika Penelitian	39
BAB V HASIL	41
5.1 Data Demografi	41
5.2 Analisis Univariat	42
5.3 Analisis Bivariat	43
BAB VI PEMBAHASAN	44
6.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
6.2 Kualitas Tidur Lansia Sebelum di Berikan Terapi Imajinasi Terbimbing	44
6.3 Kualitas Tidur Lansia Sesudah di Berikan Terapi Imajinasi Terbimbing	46
6.4 Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah di Berikan Terapi Imajinasi	48
6.5 Keterbatasan Penelitian	50
BAB VII PENUTUP	51
7.1 Kesimpulan	51
7.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.4	Penelitian Terkait	21
Tabel 3.3	Definisi Operasional	32
Tabel 5.1.1	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia	41
Tabel 5.2.1	Kualitas Tidur Pada Lansia	42
Tabel 5.3.1	Perbedaan Sebelum dan Sesudah Terapi <i>Guided Imagery</i>	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Tahapan Siklus Tidur	11
Gambar 2.5 Model Adaptasi Roy	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Menurut Model Adaptasi Roy	30
Gambar 4.7 Proses Pengumpulan Data	37

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2 Lembar Screening
- Lampiran 3 *Informed Consent* (Penjelasan Penelitian)
- Lampiran 4 *Informed Consent* (Persetujuan Menjadi Responden)
- Lampiran 5 Data Demografi Lansia
- Lampiran 6 Lembar kuesioner Kualitas Tidur Pittsburgh Sleep Quality Index
- Lampiran 7 Instruksi Penilaian Untuk Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh
- Lampiran 8 Satuan Acara Kegiatan
- Lampiran 9 Standar Operasional prosedur
- Lampiran 10 Data Demografi
- Lampiran 11 Uji Univariat
- Lampiran 12 Uji Bivariat
- Lampiran 13 Uji Normalitas
- Lampiran 14 Grafik Hasil Perkembangan Evaluasi Terapi Imajinasi Terbimbing
- Lampiran 15 Daftar Hadir Responden
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi
- Lampiran 17 Permohonan Ijin Pengambilan Data Demografi Jumlah Lanjut Usia
- Lampiran 18 Lembar Persetujuan Ujian Proposal
- Lampiran 19 Lembar Revisi Proposal
- Lampiran 20 Permohonan Ijin Melaksanakan Simulasi
- Lampiran 21 Permohonan Ijin Pengumpulan Data Penelitian
- Lampiran 22 Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 23 Lembar Persetujuan Ujian Skripsi
- Lampiran 24 Lembar Revisi Skripsi