



## MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA: DAMPAK TERAPI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATIJJAR KOTA DEPOK

Saka Adhijaya Pendit

Program Studi Keperawatan, STIKES RSPAD Gatot Soebroto

Email: sakapendit@gmail.com

### ABSTRAK

Keluhan tentang masalah kesulitan tidur di waktu malam hari sering terjadi pada lansia. Kesulitan tidur dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia ditandai dengan masih banyaknya lansia yang sering mengalami terbangun di malam hari. *Guide imagery* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi masalah gangguan tidur dan dapat bermamfaat untuk menurunkan kecemasan, nyeri, dan memfasilitasi kualitas tidur yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Teknik relaksasi *guide imagery* terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja puskesmas Jatijajar kota Depok. Metode penelitian ini menggunakan *one group pretest-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *Purposive sampling* dengan jumlah sampel 10 lansia. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner PSQI. Hasil tes statistik uji *paired sample t-test* didapatkan hasil kualitas tidur sebelum diberikan intervensi pada 10 lansia dengan nilai *mean* 8,50, dan setelah diberikan intervensi *mean* 4,50. Perbedaan nilai dari kedua variabel (*mean difference*) menunjukkan bahwa *p-value* <0,05. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian teknik relaksasi *guide imagery* terhadap kualitas tidur pada lansia. Saran bagi masyarakat agar dapat memberi dukungan pada keluarga untuk melakukan terapi relaksasi *guide imagery* agar dapat membantu dan memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

**KATA KUNCI:** Relaksasi *Guide Imagery*, Kualitas Tidur, Lansia

### ABSTRACT

*Complaints about difficulty sleeping at night often occur in the elderly. Difficulty sleeping can affect the sleep quality of the elderly, as indicated by the fact that many elderly people often wake up at night. Guided imagery is a non-pharmacological therapy that is often used to treat sleep disorders and can be useful for reducing anxiety, pain and facilitating good quality sleep. This study aims to determine the effect of guided imagery relaxation techniques on sleep quality in the elderly in the Jatijajar health center working area, Depok city. This research method uses a one group pretest-post test design. The sampling technique used purposive sampling technique with a sample size of 20 elderly people. The measuring instrument used is the PSQI questionnaire. The results of the statistical test of the paired sample t-test showed that the quality of sleep before the intervention was given to 20 elderly people with a mean value of 8.50, and after being given the intervention the mean was 4.50. The difference in the values of the two variables (mean difference) shows that the p-value is <0.05. The conclusion of this research is that there is an influence of providing guided imagery relaxation techniques on sleep quality in the elderly. Suggestions for the community to provide support to families to carry out guided imagery relaxation therapy in order to help and improve sleep quality in the elderly.*

**KEYWORDS:** *Guide Imagery Relaxation*, Sleep Quality, Elderly

### PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup (Wahyuniet al., 2018). Peningkatan jumlah

penduduk lansia di ditandai dengan peningkatan angka harapan hidup sebagai dampak dari kualitas kesehatan, yang ditunjukkan dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup yaitu 73,5 tahun pada 2021. Angka tersebut meningkat 0,1 tahun



dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebesar 73,4 tahun (BPS, 2021)

Peningkatan jumlah lansia membutuhkan penanganan yang serius karena secara alamiah lansia mengalami penurunan baik dari segi fisik, biologi maupun mentalnya. Salah satu gangguan kesehatan yang dapat muncul pada lansia adalah gangguan tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan merupakan kebutuhan dasar manusia dan merupakan proses biologis yang umum pada semua orang. (Anisa, 2019)

Gangguan tidur dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu terapi yang menggunakan obat-obatan seperti golongan obat hipnotik, antidepresan, terapi hormone melatonin dan agonis melatonin, antihistamin, dan pada kasus-kasus gangguan tidur tertentu seperti sleep apnea yang berat dapat dibantu dengan pemakaian masker oksigen (continuous positive airway pressure) atau tindakan pembedahan jika disebabkan kelemahan otot atas pernapasan. Terapi non Farmakologi yaitu stimulus control Therapy, Paradoxical Intention Therapy, Relaxation Therapy, Sleep Restriction Therapy, Temporal Control Therapy, Sleep Hygiene. Terapi non farmakologis yang sering digunakan salah satunya adalah teknik relaksasi (Deswita, 2024).

Hasil penelitian dari Rahmat (2017) mengatakan bahwa teknik relaksasi adalah suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Ada beberapa teknik relaksasi yang sering digunakan yaitu teknik nafas dalam, meditasi, aromatherapy, musik dan guided imagery therapy. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi imajinasi terbimbing (guided imagery therapy) yang bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot dan dapat memfasilitasi tidur.

*Guided imagery therapy* adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi untuk mengarahkan seseorang agar dapat mengurangi stres. *Guided emagery therapy* dapat digunakan dalam berbagai keadaan antara lain stres dan nyeri, alergi atau asma, pusing, migren, hipertensi, dan kesulitan tidur. *Guided imagery therapy* memberikan manfaat untuk belajar rileks, menghilangkan atau

merubah perilaku yang tidak diinginkan, meningkatkan manajemen nyeri secara efektif, serta untuk meningkatkan tidur. Dari penelitian sebelumnya oleh (Deswita et al., 2014) membuktikan bahwa guided imagery dapat meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian yang diperoleh terdapat peningkatan durasi tidur responden dari 6-7 jam menjadi 8-9 jam yang menunjukkan telah tercukupinya kebutuhan tidur responden dengan tidak terbangun pada malam hari, tidak sering menguap atau mengantuk pada siang hari, tidak mengalami gangguan mood/perasaan, tidak susah untuk tidur kembali, tidak sulit untuk memulai tidur, tidak gelisah. Rata-rata terjadi peningkatan durasi tidur dari 6,39 menjadi 8,42 (Yeci, 2020).

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh guided imagery terhadap kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Jatijajar untuk mengetahui apakah ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

#### MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dan jenis penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan menggunakan rancangan *one group pretest-post test design*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner PSQI. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jatijajar dengan jumlah populasi 190 lansia dan jumlah sampel 10 lansia. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Maret sampai dengan bulan Mei 2022. Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi *guided imagery* sedangkan variable dependennya adalah kualitas tidur. Teknik sampling yang di gunakan adalah *Purposive sampling* yaitu salah satu tehnik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

#### HASIL

##### Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 1 dapat dilihat dari total 10 responden, 9 orang (9%) diantaranya berjenis kelamin laki-



laki, dengan umur terbanyak pada usia 56-65 tahun (6%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	9	90,0
Perempuan	1	10,0
Umur		
46-55 tahun	1	10,0
56-65 tahun	6	60,0
≥ 66 tahun	3	30,0
Total	10	100,0

Sumber: Data primer 2020

**Analisa Univariat**

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur responden sebelum diberikan terapi *guide imagery* (n=10)

Karakteristik	Frekuensi (f)	%
Kualitas tidur		
Kurang	8	80,0
Baik	2	20,0
Total	10	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 8 orang (80%) sebelum di berikan intervensi.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas tidur responden setelah diberikan terapi *guide imagery* (n=10)

Karakteristik	Frekuensi (f)	%
Kualitas tidur		
Kurang	3	30,0
Baik	7	70,0
Total	10	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan perubahan kualitas tidur lansia baik sebanyak 7 orang (70%).

**Analisa Bivariat**

Tabel 4. Pengaruh teknik *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Jatijajar Kota Depok (n=10)

Kualitas tidur	N	Mean	SD	Mean Difference	P Value
Pre	0	8,50	2,014	4,000	0,000
Post	0	4,50	1,080		

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan hasil test statistik uji *paired sample t-test* (uji-t berpasangan) didapatkan hasil kualitas tidur sebelum diberikan tehnik *guided imagery* pada 10 lansia dengan nilai *mean* 8,50 yang dimana nilai *mean* digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata dari suatu data dan Standar Deviasi yang digunakan untuk mengetahui nilai sebaran data pada sebuah sampel berjumlah 2,014. Sedangkan hasil kualitas tidur sesudah dilakukan tehnik *guided imagery* pada 10 lansia dengan nilai rata-rata (*mean*) 4,50 dan Standar Deviasi berjumlah 1,080. Perbedaan nilai dari kedua variabel (*Mean Difference*) yaitu berjumlah 4,000. Hasil uji statistik menunjukan bahwa p *Value* sebesar 0,000. Nilai  $0,000 < \alpha (0,05)$  artinya  $H_0$  ditolak, dengan demikian secara statistik ada pengaruh pemberian tehnik relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada lansia.

**PEMBAHASAN**

Pengaruh terapi *relaksasi guided imagery* terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas Jatijajar Kota Depok. Pada penelitian ini ditemukan perubahan kualitas tidur pada 10 lansia sebelum dilakukan intervensi *guided imagery* dengan nilai *mean* 8,50 sedangkan setelah dilakukan intervensi *guided imagery* didapatkan nilai *mean* 4,50. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Delka 2020 dengan judul pengaruh terapi relaksasi *Guided imagery* terhadap kualitas tidur pada lansia du UPT pelayanan social berjumlah 20 sampel dengan hasil ada pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur lansia.

Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur lansia yang dikaitkan dengan penyakit somatik ataupun Kesehatan yang memburuk. Hidayati (2012) dalam penelitiannya mengatakan kualitas tidur lansia di balai rehabilitasi sosial mandiri Semarang menunjukkan hasil Sebagian besar lansia berumur 60-74 sebanyak 75 responden (77,3%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada usia 60-74 tahun sebanyak 49 responden. Seseorang yang mengalami penurunan pada fungsi organnya Ketika memasuki masa tua yang mengakibatkan lansia rentan terhadap penyakit seperti nyeri sendi, osteoporosis dll. Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur sesorang yang dikaitkan dengan kondisi kesehatannya.



*Guided imagery* adalah salah satu teknik non farmakologi yang digunakan sebagai terapi relaksasi yang dapat bermanfaat untuk, memfasilitasi tidur, dan kontraksi otot (Deswita et al., 2014). *Guided imagery* adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah. Kalsum (2012) dalam (Afdila, 2016). *Guided imagery* dikategorikan dalam terapi *mind-body medicacie* oleh Bedford (2012) dengan mengombinasikan bimbingan imajinasi dengan meditasi pikiran sebagai cross-modal adaptation (Aprilyawan, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Golmakani (2015) menemukan bahwa intervensi *guided imagery* mempengaruhi semua komponen kualitas tidur, komponen yang sangat berpengaruh adalah latensi dan durasi tidur, sementara penggunaan obat tidur tidak mengalami. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Afdila (2016) dengan judul pengaruh terapi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Berdasarkan analisis data diketahui hasil kualitas tidur membaik pasca intervensi. 13 responden membaik kualitas tidurnya pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 7 responden yang juga kualitas tidurnya membaik. bimbingan imajinasi meningkatkan mood positif dan menurunkan mood negatif individu secara signifikan. Manfaat dari *guided imagery* yaitu sebagai intervensi perilaku untuk mengatasi kegelisahan dan sulit memulai tidur (Afdila, 2016).

Gangguan tidur ataupun kesulitan tidur disebabkan oleh sebagian besar adalah faktor usia dimana terlihat di hasil yang didapatkan oleh peneliti rata-rata yang mengalami gangguan tidur berusia  $\geq 55$  tahun dengan kategori rata-rata kualitas tidur buruk (Sunarti, 2018). Selama ini upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah atau mengurangi gangguan tidur di wilayah kerja Puskesmas Jatijajar adalah dengan memberikan obat tidur pada lansia yang mengeluh adanya gangguan tidur. Dari data yang didapatkan Lanjut usia kebanyakan mengeluh tidak dapat tidur pada malam hari, karena sering terbangun malam hari, sering ke kamar mandi dan juga karena gangguan nyeri. Ketika memulai tidur lansia mengatakan susah langsung tidur atau membutuhkan waktu beberapa menit bahkan

diatas 60 menit lanjut usia dapat tertidur di tempat tidurnya.

Oktora (2018) dalam penelitiannya tentang kualitas tidur lansia di balai Rehabilitasi sosial Mandiri Semarang mengatakan bahwa Seseorang mengalami penurunan pada fungsi organnya ketika memasuki masa tua yang mengakibatkan lansia rentan terhadap penyakit seperti nyeri sendi, osteoporosis, parkinson. Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang yang dikaitkan dengan penyakit somatik dan kesehatan yang buruk. Kualitas post intervensi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada lansia teknik relaksasi di UPT Pelayanan Sosial Lansia Binjai tahun 2017 didapatkan hasil dari 20 responden menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi teknik relaksasi *guided imagery* responden yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 2 orang (10%) dan kualitas tidur baik sebanyak 18 orang (90%), dalam penelitian ini dijelaskan bahwa seorang lanjut usia yang mengalami gangguan tidur dapat diberikan teknik *guided imagery* untuk gangguan tidur (Indra, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianty & Anita, (2021) tentang pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi, sebanyak 32 responden didapatkan hasil uji t-test dependen. Dengan nilai p-value 0.000. Terdapat pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk memasukkan terapi *guided imagery* sebagai terapi alternatif dalam mengatasi gangguan tidur pada klien pre operasi (Febrianty, 2021). Penelitian terkait *guided imagery* yang dilakukan oleh Haslina & Ahmad (2021) tentang efektivitas intervensi *guided imagery* dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa fakultas psikologi UNM. Didapatkan hasil dari mahasiswa (laki-laki) yang memiliki kualitas tidur buruk, sebanyak 25 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 13 orang kelompok control dan 12 orang kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *guided imagery* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi UNM ( $p=0,002$  kelompok control dan  $p=0,002$  kelompok eksperimen). Implikasi dari penelitian ini adalah intervensi *guided imagery* dapat dijadikan sebagai salah



satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur (Haslina, 2021).

Perubahan penurunan rata-rata kualitas tidur tersebut disebabkan karena tindakan guided imagery dirasa sangat membantu untuk mengurangi gangguan tidur. Menurut Gorman dalam Deswita (2016), yang menyatakan bahwa guided imagery (imajinasi terbimbing) merupakan teknik relaksasi yang nyaman dan aman yang bertujuan untuk menghilangkan rasa nyeri, cemas dan meningkatkan kualitas tidur.

Menurut Gorman menyatakan bahwa imajinasi terbimbing berguna untuk siapa saja dan dapat dilakukan dilingkungan yang tenang dan kondusif untuk relaksasi. Pemberian imajinasi terbimbing secara terus menerus dalam waktu yang singkat atau dalam waktu yang lama bisa membuat tubuh menjadi sehat. Imajinasi terbimbing juga memengaruhi emosional, mental, fisik dan rohani yang akan membuat seseorang menjadi rileks dan meningkatkan kebutuhan tidur (Abidin, 2023). Penelitian di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Frischila, S., Wetik S., & Lamonge A., (2018) tentang Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. 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.

Begitu pula dengan Penelitian Pratama & Ayu, (2020) tentang Pengaruh Efektivitas Tehnik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesangrahan Jakarta Selatan Tahun 2020. Didapatkan hasil dari 114 responden bahwa pasien pre operasi yang belum diberikan teknik relaksasi guided imagery mayoritas mengalami cemas berat sebesar 39,5% dan yang sudah diberikan mayoritas cemas ringan sebesar 41,2%. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diketahui bahwa  $p$ -value 0,000 yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre test dan post test. Disimpulkan pasien pre operasi yang mengalami kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi guided

imagery mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Menurut peneliti penurunan skor rata-rata kualitas tidur dikarenakan pemberian terapi guided imagery berisikan hal-hal yang sangat dekat dengan kehidupan kita, imajinasi yang bersifat nyata atau objek yang sudah dikenali sehingga akan merasa lebih senang, nyaman, rileks saat diberikan intervensi. Hal ini dapat membantu mengurangi gangguan tidur. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa dengan dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing dapat menurunkan gangguan tidur, karena kesulitan dalam tidur jika dibiarkan akan mengganggu proses intra operatif dimana fungsi dari tidur adalah kesejahteraan psikologi dan mental.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur lanjut usia setelah dilakukan Teknik relaksasi *guided imegery*. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh peningkatan kualitas tidur lansia setelah diberikan intervensi *guided imegery* di wilayah kerja Puskesmas Jatijajar kota Depok. Keterbatasan dalam penelitian adalah proses intervensi yang di berikan pada lingkungan yang kurang tenang menjadikan proses penelitian sedikit mengalami kendala. Saran bagi keluarga lansia agar dapat memberi dukungan juga pemahaman tentang terapi relaksasi *guided imegery* agar dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Mashuri, M. (2023). Efektivitas Guided Imagery terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Mojo Padang Lumajang. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8 (1), 61-68.
- Anita, A., Purwati, P., & Agustanti, D. (2023). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi Laparatomi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(5), 1180-1190.
- Afdila, JN (2016). *Pengaruh terapi guide imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi* (Disertasi doktoral, Universitas Airlangga).
- Anissa, M., Amelia, R., & Dewi, N. P. (2019). Gambaran tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Guguk



- Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. *Health and Medical Journal*, 1(2), 12-16.
- Aprilyawan, G., & Wibowo, TS (2021). Pengaruh Guided Imagery terhadap Insomnia pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Jara Mara Pati Kab. Buleleng. *Jurnal Praktek Keperawatan* , 5 (1), 103-107.
- Cahyaningrum, A. (2020). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Klien Pra Operasi Di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020* (Disertasi Doktoral, Poltekkes Tanjungkarang).
- Hayati, M., Deswita, D., & Sari, I. M. (2024). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Anak dengan Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 21-30
- Febrianti, A. (2021). Hubungan Antara Rinitis Alergi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2019=*Correlation Between Allergy Rhinitis And Sleep Quality In General Medical Education Students Faculty Of Medicine, Hasanuddin University, Class Of 2019* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Golmakani, N., SEED Ahmadi Nejad, FS, Shakeri, MT, & Asghari Pour, N. (2015). Membandingkan Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap kualitas tidur pada wanita primigravida yang merujuk ke puskesmas Masyhad-1393. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi* , 3 (2), 335-342.
- Indra, P. P., Tampubolon, L. F., & Ndruru, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lansia Binjai. *Elisabeth Health Jurnal*, 4(2), 39-48.
- Oktora, S. P. D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168-173
- Rahmah, I. Z. (2017). *Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Widya Husada Semarang).
- Shaddri, I., Dharmayana, IW, & Sulian, I. (2018). Penggunaan teknik guide imagery terhadap tingkat kecemasan siswa mengikuti aktivitas konseling kelompok. *Konsilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* , 1 (3), 68-78.
- Yeci, Y. (2020). *Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Respon Fisiologis dan Kualitas Tidur Pasien CHF di PJT RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).