

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TINGKAT
STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS OESAPA**



INDRY PRISILIA IRENE RAMBU DAY
PO5303201220790

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TINGKAT
STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS OESAPA**

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk
menyelesaikan studi pada Program Studi Diploma III Keperawatan dan
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan.**



INDRY PRISILIA IRENE RAMBU DAY
PO5303201220790

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indry Prisilia Irene Rambu Day
NIM : PO5303201220790
Program Studi : D-III Keperawatan Kupang
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 5 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Indry Prisilia Irene Rambu Day
NIM: PO5303201220790

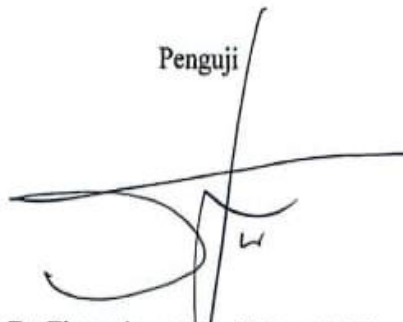
Mengetahui

Pembimbing Utama



Margaretha Teli, S.Kep., Ns., M.Sc PH., PhD
NIP. 197707272000032002

Penguji



Dr. Florentianus Tat., S.Kep., M.Kes
NIP. 196911281993031005

LEMBAR PERSETUJUAN

“PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA”

Disusun Oleh :



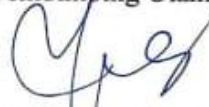
Indry Prisilia Irene Rambu Day
NIM : PO5303201220790

Telah disetujui oleh pembimbing Pada Tanggal :

Kupang, 5 Juni 2025

Menyetujui

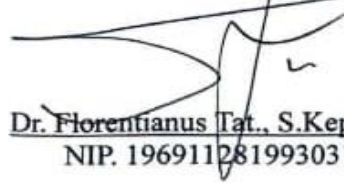
Pembimbing Utama



Margaretha Teli, S.Kep., Ns., M.Sc PH., PhD
NIP. 197707272000032002

Mengesahkan

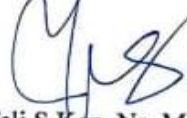
Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tat., S.Kep., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan Kupang



Margaretha Teli, S.Kep., Ns., M.Sc PH., PhD
NIP. 197707272000032002

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**“Penerapan Terapi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes
Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa”**

Disusun Oleh:

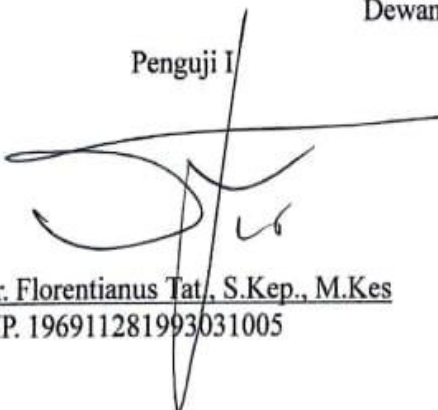

Indry Prisilia Irene Rambuday
PO5303201220790

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 5 Juni 2025

Dewan Penguji

Penguji I


Dr. Florentianus Tat, S.Kep., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Penguji II


Margaretha Teli, S.Kep., Ns., M.Sc PH., PhD
NIP. 197707272000032002

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang


Dr. Florentianus Tat, S.Kep., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan Kupang


Margaretha Teli, S.Kep., Ns., M.Sc PH., PhD
NIP. 197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kemudahan, petunjuk, dan karunia yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Terapi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa” dengan baik. ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam proses penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis telah menerima dukungan dan bimbingan yang sangat berarti dari berbagai pihak, baik dalam bentuk tenaga, pemikiran, maupun dukungan moral. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada Ibu Margaretha Teli, S.Kep., Ns., M.Sc PH., PhD, selaku pembimbing, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Florentianus Tat., S.Kep., M.Kes, selaku Dosen Penguji, yang telah memberikan waktu untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berharga bagi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan ini merupakan hasil dari pertolongan Tuhan Yang Maha Kuasa, yang diwujudkan melalui dukungan dan bantuan dari orang-orang terkasih, baik yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan SKM, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat., SKp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

3. Ibu Margaretha Teli, S.Kep., Ns., M.Sc PH., PhD, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Bapak Fransiskus Salesius Onggang, S.Kep., Ns., Msc, selaku dosen pembimbing akademik yang selalu mendukung dan memotivasi penulis untuk tetap bersemangat dalam menyelesaikan karya tulis ini.
5. Seluruh Civitas Akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama menjalani pendidikan di lembaga ini.
6. Kedua Orang Tua saya yaitu Ayah Marthunus Anakonda dan Ibu Delsi Nesimnasi dan Adik saya Semeuel C. Umbu Eda Padjangu serta Kakak dan Adik serta Mama Ani saya yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi untuk tetap bersemangat dan tidak mengenal kata putus asa. Terima kasih atas segala dukungan, baik material maupun moral, yang telah membantu penulis menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Terimakasih kepada sahabat dan teman dekat saya Fira Paut, Tilda Lopo, Atni Nifu, Intan Seran, Emilia Nifu, Lady Humau, Febby Robo dan Mentary Subnafeu atas dukungan dan waktu yang telah di luangkan bersama penulis.
8. Terimakasih kepada seluruh teman-teman kuliah yang sudah menjadi tempat terbaik selama awal perkuliahan hingga sampai pada tingkat akhir perkuliahan dan selalu mendukung penulisan karya tulis ilmiah ini.
9. Terimakasih kepada teman-teman kelas Lomsonarea tingkat 3 Reguler A, Prodi D-III Keperawatan yang selalu menemani dan mendukung penulis selama kuliah.
10. Terimakasih kepada teman-teman angkatan 31 Program Studi Diploma III Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan informasi, motivasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu per satu yang telah membantu dengan tulus hati dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari adanya keterbatasan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya, penulis berharap karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri dan bagi pembaca

Kupang, 5 Juni 2025

Penulis

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA

Indry Prisilia Irene Rambuday (2025)

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Margaretha Teli, S.Kep., Ns., M.Sc PH., PhD

Email : Indryprisiliairenerambuday@gmail.com

Latar Belakang: Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang, baik secara medis maupun psikologis. Perubahan gaya hidup yang drastis serta pengobatan rutin sering kali menimbulkan stres pada pasien. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres adalah terapi Guided Imagery, yaitu teknik relaksasi dengan membayangkan suasana yang menenangkan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi Guided Imagery terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Oesapa.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari dua pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengalami stres berdasarkan hasil kuisioner Perceived Stress Scale (PSS). Intervensi Guided Imagery dilakukan selama lima hari berturut-turut. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pengisian kuisioner PSS sebelum dan sesudah terapi.

Hasil: Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada kedua pasien setelah menjalani terapi Guided Imagery. Pasien merasa lebih tenang, kualitas tidur membaik, dan lebih mampu mengelola emosi terkait penyakit yang diderita.

Kesimpulan: Terapi Guided Imagery efektif digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 dan dapat diterapkan dalam praktik keperawatan di layanan kesehatan primer.

Kata kunci: Diabetes melitus tipe 2, stres, terapi Guided Imagery, intervensi non-farmakologis

ABSTRAK

THE APPLICATION OF GUIDED IMAGERY THERAPY ON STRESS LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORKING AREA OF OESAPA HEALTH CENTER

Indry Prisilia Irene Rambuday (2025)

Diploma III in Nursing Program, Poltekkes Kemenkes Kupang

Supervised by: Margaretha Teli, S.Kep., Ns., M.Sc PH., PhD

Email: indryprisiliairenerambuday@gmail.com

Background: Type 2 diabetes mellitus is a chronic condition that requires long-term management, both medically and psychologically. Lifestyle changes and ongoing treatment often lead to stress in patients. One non-pharmacological intervention that can help reduce stress is **Guided Imagery Therapy**, a relaxation technique involving the visualization of calming and peaceful scenes.

Objective: To examine the effect of Guided Imagery Therapy on stress levels in patients with type 2 diabetes mellitus in the working area of Oesapa Health Center.

Methods: This research used a case study design with a descriptive qualitative approach. The subjects were two patients with type 2 diabetes mellitus experiencing stress, as measured by the Perceived Stress Scale (PSS). The Guided Imagery intervention was conducted over five consecutive days. Data were collected through observation, interviews, and pre- and post-intervention PSS questionnaires.

Results: The results showed a reduction in stress levels for both patients after receiving Guided Imagery Therapy. Patients reported feeling calmer, improved sleep quality, and better emotional regulation related to their chronic condition.

Conclusion: Guided Imagery Therapy is effective as a non-pharmacological nursing intervention for reducing stress levels in patients with type 2 diabetes mellitus and can be integrated into primary healthcare services.

Keywords: Type 2 diabetes mellitus, stress, Guided Imagery Therapy, non-pharmacological intervention

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
PERNYATAAN TULIS KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Diabetes Melitus	6
2.1.1 Definisi Diabetes Melitus.....	6
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Melitus	6
2.1.3. Etiologi Diabetes Melitus Tipe II.....	7
2.1.4 Tanda dan Gejala Diabetes Melitus Tipe II	10
2.1.5 Patofisiologi Diabetes Melitus Tipe II	10
2.1.6 Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe II	11
2.2 Konsep Stres.....	13
2.2.1 Definisi Stres	13
2.2.2 Tingkatan Stres	13
2.2.3 Hubungan Stres dengan Diabetes Melitus	14

2.3 Alat Pengumpulan Data.....	14
2.3.1 Data Demografi.	14
2.3.2 Alat Ukur Tingkat Stress	14
2.3.3 Kuesioner Tingkat Stres	15
2.4 Konsep <i>Guided Imagery</i>	16
2.4.1 Definisi <i>Guided Imagery</i>	16
2.4.2 Manfaat <i>Guided Imagery</i>	16
2.4.3 Tahapan <i>Guided Imagery</i> (Relaksasi)	16
2.4.4 Tujuan <i>Guided Imagery</i>	18
2.5 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan	19
2.5.1 Pengkajian Keperawatan	19
2.5.2 Diagnosa Keperawatan.....	23
2.5.3 Intervensi Keperawatan.....	23
2.5.4 Implementasi Keperawatan	24
2.5.5 Evaluasi Keperawatan	24
2.6 Pathway	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis/Desain/Rancangan Penelitian.....	26
3.2 Subjek Penelitian.....	26
3.3 Fokus Studi.....	27
3.4 Definisi Operasional Fokus Studi	27
3.5 Instrument Penelitian.....	28
3.5.1 Format Asuhan Keperawatan.....	28
3.5.2 Alat Ukur Tingkat Stress	28
3.5.3 Alat Ukur Terapi Relaksasi <i>Guided Imagery</i>	29
3.6 Metode Pengumpulan Data	29
3.6.1 Langkah-langkah pelaksanaan	29
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.7.1 Lokasi	30
3.7.2 Waktu.....	30
3.8 Analisa ata dan penyajian data	30
3.8.1 Analisis Data	30

3.8.2 Penyajian Data	31
3.9 Etika Penelitian	32
BAB IV	34
HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	34
4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian	35
4.1.3 Hasil Laporan Kasus Pada Pasien Tn.D.K dan Ny.A.N.....	35
4.2 Pembahasan.....	43
4.3 Keterbatasan Penelitian	48
BAB V.....	49
KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Fokus Studi	22
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ijin Pengambilan Data Awal	28
Lampiran 2 Ijin Pengambilan Data Awal	29
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	30
Lampiran 4 Lembar Informed Consent.....	31
Lampiran 5 SOP.....	32
Lampiran 6 Kuesioner.....	34
Lampiran 7 Kartu Visualisai Pada Pasien.....	35
Lampiran 8 Bebas Plagiarisme.....	36
Lampiran 9 Dokumentasi.....	37