

ABSTRAK

Intan Pamitra Utami (2025), Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Pulung Kabupaten Ponorogo. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi DIII Keperawatan Kampus Kab. Ponorogo, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M.Kep.

Diabetes mellitus adalah salah satu masalah kesehatan yang paling mencolok yang ada di dunia saat ini. Seseorang yang menderita diabetes membutuhkan perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan, kontrol gula darah, dan pengobatan. Tindakan tersebut bertujuan untuk mencegah peningkatan gula darah. Keharusan penderita diabetes mengubah gaya hidup mereka untuk menjaga keseimbangan gula darah mereka membuat mereka rentan terhadap stress. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis seperti terapi *guided imagery* untuk menurunkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus. Desain penelitian menggunakan *quasi-experimental without a control group design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 30 responden diambil dengan teknik *purposive sampling*. Uji yang digunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji menunjukkan Z hitung -4,790 dan nilai p-value $0,001 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan jika p-value = $0,001 < 0,05$ maka diartikan ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tingkat stres pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Pulung. *Guided imagery* dapat digunakan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan stres pada pasien diabetes melitus.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Stres, *Guided Imagery*.

ABSTRACT

Intan Pamitra Utami (2025), The Effect of Guided Imagery Therapy on Stress Levels in Patients with Diabetes Mellitus at Puskesmas Pulung, Ponorogo Regency. Scientific Paper, DIII Nursing Study Program, Ponorogo Campus, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health, Malang. Supervisor: Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M.Kep.

Diabetes mellitus is one of the most prominent health problems in the world today. A person with diabetes requires lifestyle changes such as dietary modifications, blood sugar monitoring, and medication. These measures aim to prevent elevated blood sugar levels. The necessity for people with diabetes to alter their lifestyle in order to maintain blood sugar balance makes them vulnerable to stress. Therefore, non-pharmacological interventions such as guided imagery therapy are needed to reduce stress levels. This study aims to determine the effect of guided imagery therapy on stress levels in patients with diabetes mellitus. The research design used a quasi-experimental without a control group design with a one-group pretest-posttest approach. A sample of 30 respondents was selected using purposive sampling. The Wilcoxon test was used. The test results showed a Z score of -4.790 and a p-value of $0.001 < 0.05$. Therefore, it can be concluded that since $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$, there is a significant effect of guided imagery therapy on stress levels in patients with diabetes mellitus at Puskesmas Pulung. Guided imagery can be used as an alternative non-pharmacological intervention to reduce stress in patients with diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes Mellitus, Stress, Guided Imagery.