

PENGARUH TERAPI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Nopi Sintia^{1*}, Yudi Abdul Majid², Murbiah³

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Fakultas Ilmu Kesehatan^{1,2, 3}

*Corresponding Author : napisintia13@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang semakin umum di kalangan lansia. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius dan menurunkan kualitas hidup. Meskipun pengobatan farmakologis merupakan pilar utama dalam pengelolaan hipertensi, terapi *non-farmakologis* seperti *guided imagery* juga memiliki potensi yang menjanjikan. *Guided imagery*, yang melibatkan penggunaan imajinasi untuk menciptakan relaksasi, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, dua faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *guided imagery* dalam menurunkan tekanan darah pada populasi lansia di Puskesmas Nagaswidak. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuantitatif* yang menggunakan metode penelitian *pre experimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah pengunjung lansia di Puskesmas Nagaswidak berjumlah 36 Orang dan penelitian ini di analisa menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*. Hasil uji analisis nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi, nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi 151,30 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi 139,16 mmHg sedangkan pada tekanan darah diastolik nilai rata-rata sebelum intervensi 96,07 mmHg dan setelah dilakukan intervensi menjadi 88,43. Dikarenakan data berdistribusi normal analisis *bivariat* dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired T-test* didapatkan nilai sig 0,000 artinya $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Nagaswidak.

Kata kunci : *guided imagery*, hipertensi, lansia

ABSTRACT

Hypertension is an increasingly common health problem among the elderly. This condition can cause various serious complications and reduce quality of life. Although pharmacological treatment is the main pillar in the management of hypertension, non-pharmacological therapies such as guided imagery also have promising potential. Guided imagery, which involves the use of imagination to create relaxation, has been shown to be effective in reducing stress and anxiety, two factors that can increase blood pressure. This study aims to test the effectiveness of guided imagery in lowering blood pressure in the elderly population at the Nagaswidak Health Center. This study is a type of quantitative research that uses a pre-experimental research method with a one group pretest and posttest design. The sample in this study was 36 elderly visitors at the Nagaswidak Health Center and this study was analyzed using univariate and bivariate analysis. The results of the analysis of the average value before and after the intervention, the average value of systolic blood pressure before the intervention was 151.30 mmHg and after the intervention was 139.16 mmHg while for diastolic blood pressure the average value before the intervention was 96.07 mmHg and after the intervention became 88.43. Because the data is normally distributed, the bivariate analysis in this study using the Paired T-test obtained a sig value of 0.000 meaning $p < 0.05$, so it can be concluded that there is an effect of Guided Imagery relaxation therapy on blood pressure in the elderly with hypertension at the Nagaswidak Health Center.

Keywords : elderly, *guided imagery*, hypertension

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2024), lanjut usia atau lansia adalah kelompok populasi yang memiliki umur di atas 60 tahun, proses penuaan yang alami memicu berbagai transformasi fisik, *kognitif*, dan emosional, serta perubahan dalam peran sosial dan interaksi

dengan lingkungan. Pendekatan biopsikososial memungkinkan untuk memahami secara holistik kompleksitas pengalaman menjadi lansia, di mana faktor biologis, psikologis, dan sosial saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain (Senja dan Prasetyo, 2019). Sedangkan menurut Miller (2012), lansia merupakan tahapan dimana individu ada pada usia tertentu, yang dikategorikan sebagai lansia awal (*young old*) yaitu usia antara 65 sampai 74 tahun, lansia pertengahan (*middle old*) yaitu usia antara 74-84 tahun, serta lansia akhir (*old old*) usia 85 tahun atau lebih.

Menurut *World Health Organization* (2024), jumlah penderita hipertensi di Tahun 2013 sebesar 25,8%, mengalami peningkatan prevalensi penderita hipertensi sebesar 34,1% pada tahun 2021. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan meningkat dua kali lipat, pada tahun 2025 dengan 1,5 juta orang menderita hipertensi. Sebanyak 1,13 miliar orang diseluruh dunia menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia, Menurut survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PERGEMI) 2022, sebanyak 24,6% penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia memiliki riwayat penyakit kronis. Dari kelompok lansia dengan riwayat tersebut, mayoritas atau 37,8% memiliki penyakit hipertensi, dan menjadi tertinggi diantara penyakit kronis lainnya yang diderita lansia. Persentase penduduk lansia di Sumatera Selatan berkisar 7-11% lebih. Kabupaten/kota yang mempunyai lansia dengan persentase tertinggi di Sumatera Selatan berturut-turut adalah Kabupaten OKU Timur (10,98%), Kota Pagar Alam (10,90%), Kota Palembang (10,88%) dan Kabupaten Lahat (10,63%). Sementara kabupaten/kota dengan persentase lansia terendah adalah Kabupaten PALI (7,90%), Kota Prabumulih (8,38%) dan Kabupaten Musi Banyuasin (8,38%) (Badan Pusat Statistik, 2023).

Menurut Sukmawati (2024), proses penuaan merupakan fenomena *universal* yang secara progresif mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia, perubahan biologis yang inheren dalam proses penuaan memicu serangkaian transformasi pada tingkat seluler, organ, dan sistem tubuh. Lansia seringkali menghadapi tantangan kesehatan yang unik, salah satunya adalah hipertensi. Sebagai kelompok usia yang rentan, lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan darah tinggi akibat perubahan fisiologis yang terkait dengan penuaan yang dapat memperparah masalah kesehatan lainnya (Ariyani, 2024). Menurut Widyarani (2024), faktor penyebab hipertensi pada lansia sangat kompleks dan melibatkan kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia, seperti pengerasan pembuluh darah dan penurunan elastisitasnya. Selain itu, faktor genetik juga berperan penting, di mana riwayat keluarga dengan hipertensi meningkatkan risiko seseorang untuk mengalaminya. Faktor eksternal yang turut berkontribusi antara lain gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan. Penyakit penyerta seperti diabetes, penyakit ginjal kronis, dan penyakit jantung juga dapat memperburuk kondisi hipertensi pada lansia.

Selanjutnya, kombinasi dari berbagai faktor risiko tersebut dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah, jantung, dan organ vital lainnya. Akibatnya, lansia dengan hipertensi berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan masalah penglihatan. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk mengadopsi gaya hidup sehat, mengontrol berat badan, dan secara teratur memantau tekanan darah untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih parah (Astuti, 2024). Menurut Lellatul (2018), usia lanjut atau lansia mengalami kerusakan struktural dan fungsional pada arteri besar yang membawa darah dari jantung menyebabkan semakin parahnya pengerasan pembuluh darah dan tingginya tekanan darah. Pengerasan pembuluh darah atau aterosklerosis merupakan salah satu penyebab utama hipertensi pada lansia. Penumpukan plak pada dinding arteri menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kaku dan menyempit, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Akibatnya, tekanan darah meningkat. Selain itu, penurunan elastisitas jantung juga berperan. Otot jantung yang menebal sebagai respons terhadap peningkatan tekanan darah justru dapat menurunkan efisiensi pompa jantung. Perubahan sistem saraf

otonom yang mengatur tekanan darah juga turut berkontribusi. *Sensitivitas baroreseptor* yang mengatur tekanan darah menurun, sehingga mekanisme kompensasi tubuh menjadi kurang efektif.

Teori konsekuensi fungsional negatif Millier (2012), mengatakan meskipun hipertensi sering dikaitkan dengan usia lanjut, tidak semua lansia mengalaminya. Keberagaman kondisi kesehatan pada lansia dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk genetik, gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik, serta adanya penyakit penyerta seperti diabetes atau penyakit ginjal, faktor-faktor ini secara kompleks berinteraksi dan dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami hipertensi. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan kronis tekanan darah diastolik di atas 95 mmHg tanpa adanya etiologi organik yang jelas, kondisi ini mengindikasikan adanya disfungsi regulasi tekanan darah yang kompleks melibatkan interaksi antara sistem saraf *simpatis*, sistem *renin-angiotensin-aldosteron*, dan faktor-faktor humorai lainnya (Kemenkes, 2024).

World Health Organization (2024), mengatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, satu miliar orang di dunia memiliki hipertensi, 2/3 di antaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi dan Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasi menderita Hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021 di Indonesia, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%) (Kemenkes, 2024).

Kemenkes (2024), angka kasus hipertensi yang tidak terkontrol terus meningkat setiap tahunnya. Menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya mengontrol tekanan darah dan gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor utama penyebabnya, kondisi ini sangat mengkhawatirkan karena dapat memicu berbagai komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup bahkan menyebabkan kematian. Pendekatan *non farmakologis* menjadi alternatif pengobatan pasien hipertensi karena dinilai lebih aman dan dapat meningkatkan efektivitas terapi obat anti hipertensi, dibandingkan dengan pemberian obat saja. Terapi non farmakologis lebih efektif dan mudah dilaksanakan namun faktanya kurang diminati oleh masyarakat, karena terapi ini realtif lebih lama sampai terjadi efek dibandingkan dengan terapi farmakologis, selain itu diperlukan ketekunan dan konsisten dalam menjalankan terapi (Iqbal, 2022).

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang kompleks dengan berbagai faktor penyebab. Selain faktor makanan, stres juga menjadi pemicu signifikan peningkatan tekanan darah. Stres kronis dapat memicu respons fisiologis yang meningkatkan tekanan darah, seperti peningkatan produksi hormon kortisol. Oleh karena itu, pengelolaan stres menjadi bagian penting dalam penanganan hipertensi pada lansia (Amira, 2021). Terapi relaksasi *guided imagery* adalah salah satu teknik relaksasi *non farmakologis*, teknik ini melibatkan penggunaan imajinasi untuk menciptakan pengalaman yang menenangkan dan mengurangi stres. Menurut (Sumiati dan Andriani, 2023), terapi relaksasi *guided imagery* ini adalah teknik relaksasi yang menggunakan imajinasi seseorang dengan cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek tertentu. Dalam teknik ini, otak diaktifkan melalui imajinasi yang dapat berdampak langsung pada sistem *saraf, endokrin, neuromodulator, dan endorphin*. Menurut (Susanti, 2022), fisiologi tekanan darah dimulai dari jantung mendorong darah melewati arteri,

darah mengeluarkan tekanan pada dinding arteri. Tekanan darah merupakan hasil interaksi antara curah jantung dan resistensi *perifer*. Curah jantung, yang merupakan perkalian antara frekuensi jantung dan volume sekuncup, menentukan jumlah darah yang dipompa oleh jantung per menit. Sementara itu, resistensi *perifer*, yang dipengaruhi oleh diameter pembuluh darah dan viskositas darah, menentukan hambatan aliran darah. Kenaikan curah jantung atau resistensi *perifer* akan meningkatkan tekanan darah, sedangkan penurunan keduanya akan menurunkan tekanan darah. Guided imagery akan menghasilkan hormon endorfin.

Terapi *guided Imagery* adalah teknik relaksasi yang efektif memanfaatkan imajinasi untuk mengalihkan pikiran dari stres dan kecemasan, terutama bermanfaat bagi lansia penderita hipertensi. Dalam sesi terapi, pasien dibimbing untuk memvisualisasikan pemandangan atau situasi yang menenangkan. Mekanisme kerja terapi ini melibatkan penciptaan respons relaksasi tubuh, yang ditandai dengan penurunan tekanan darah, detak jantung, dan pernapasan. Ketika pikiran terfokus pada imajinasi yang menenangkan, tubuh secara alami merespons dengan mengaktifkan sistem saraf *parasimpatis*, yang bertanggung jawab atas kondisi relaksasi (Mufliah, Nurhayati & Lani, 2024). Selain itu, *guided imagery* juga dapat meningkatkan produksi *endorfin*, hormon yang memiliki efek analgesik dan meningkatkan suasana hati. Hormon *endorfin* memberi efek rileks, yang membantu meredakan ketegangan saraf akibat mengalami tekanan yang berlebihan dan kuat (Wang, 2018).

Berapa penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi *guided imagery* efektif dalam menurunkan tekanan darah secara signifikan. Terapi relaksasi *guided imagery* membantu mengurangi tingkat hipertensi dengan mengalihkan pikiran ke imajinasi yang menenangkan. Terapi relaksasi *guided imagery* untuk penderita hipertensi dapat dilakukan secara individual maupun dengan bantuan seseorang dengan frekuensi durasi waktu yang berbeda dan dapat disesuaikan dengan tingkat keparahan hipertensi. Menurut (Aji, 2022), terapi relaksasi *guided imagery* yang paling efektif dapat dilakukan 2 kali sehari dalam waktu 15 teknik ini dilaksanakan 14 perlakuan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi *guided imagery* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Menurut hasil penelitian (Majid, 2021), dengan judul "Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi" menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita lansia hipertensi, karena dengan menstimulasi otak melalui imajinasi dapat timbulnya respon pada sistem saraf yang membuat tubuh menjadi rileks yang dirasakan oleh tubuh sehingga terjadi pelepasan hormon *endorphin* ke dalam pembuluh darah sehingga pembuluh darah mengalami vasodilatasi dan suplai darah terpenuhi yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah serta denyut jantung. Selanjutnya hasil penelitian (Ekawati, Yusuf & Santy, 2022), dengan judul "The Effect of Guided Imagery Based On Spiritual Care On Stress Level And Blood Pressure of Hypertension Patients". Menunjukkan hasil bahwa terapi relaksasi *guided imagery* memiliki berpengaruh terhadap hipertensi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Afrioza, 2023) berjudul "The Effect of Guided Imagination Techniques on Hypertension In the elderly in the Kutabumi Village Tangerang. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh perlakuan teknik imajinasi terpimpin terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Kelurahan Kutabumi Tangerang.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *guided imagery* dalam menurunkan tekanan darah pada populasi lansia di Puskesmas Nagaswidak.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Metode penelitian *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* merupakan salah satu jenis

penelitian eksperimen sederhana yang melibatkan satu kelompok sampel. Dalam desain ini, kelompok sampel tersebut diberikan pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan (intervensi), kemudian dilakukan pengukuran akhir setelah perlakuan diberikan. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Puskesmas Nagaswidak berjumlah 56 lansia yang mengalami hipertensi pada bulan juli dan sampel dalam penelitian ini adalah pengunjung lansia di Puskesmas Nagaswidak berjumlah 36 Orang. Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu hasil ukur tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi, lokasi penelitian di laksanakan di Puskesmas Nagaswidak Palembang, waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2024 sampai dengan Januari 2025, analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu univariat dan bivariat dengan uji statistik yang digunakan yaitu paired t-test. Penelitian ini telah lulus uji etik dengan nomor No:000232/KEP IKesT Muhammadiyah Palembang/2025.

HASIL

Analisis Unvariat

Berdasarkan hasil penelitian pada Bulan Desember 2024 di Puskesmas Nagaswidak Palembang. Data yang dikumpulkan berjumlah 36 responden, maka hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk teks dan tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Sebelum Intervensi Terapi Relaksasi *Guided Imagery* di Puskesmas Nagaswidak (n = 36)

Variabel	Mean	SD	Min-Maks	95 % CI	
				Low	Up
Tekanan Darah Sistolik	151,30	6,182	140-163	149,21	153,39
Tekanan Darah Diastolik	96,07	3,525	90-104	94,97	97,35

Berdasarkan tabel 1, didapatkan nilai mean sebelum dilakukan terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap tekanan darah penderita hipertensi adalah tekanan darah sistolik (151,30) dan tekanan darah diastolik (96,07) dengan minimum tekanan darah sistolik 140 mmHg dan maksimum 163 mmHg, pada tekanan darah diastolik minimum 90 mmHg dan maksimum 104 mmHg dan dari hasil analisis dipercaya 95 % IC tekanan darah sistolik berada diantara *lower bound* 149,21 sampai *upper bound* 153,39 sedangkan tekanan darah diastolik berada diantara *lower bound* 94,97 sampai *upper bound* 97,35.

Tabel 2. Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Sesudah Intervensi Terapi Relaksasi *Guided Imagery* di Puskesmas Nagaswidak (n = 36)

Variabel	Mean	SD	Min-Maks	95 % CI	
				Low	Up
Tekanan Darah Sistolik	139,16	5,886	126-150	137,03	141,01
Tekanan Darah Diastolik	88,43	3,872	81-98	87,16	89,78

Berdasarkan tabel 2, didapatkan nilai mean sesudah dilakukan terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap tekanan darah penderita hipertensi adalah tekanan darah sistolik (139,16) dan tekanan darah diastolik (88,43) dengan minimum tekanan darah sistolik 126 mmHg dan maksimum 150 mmHg, pada tekanan darah diastolik minimum 81 mmHg dan maksimum 98 mmHg dan dari hasil analisis dipercaya 95 % IC tekanan darah sistolik berada diantara *lower bound* 137,03 sampai *upper bound* 141,01 sedangkan tekanan darah diastolik berada diantara *lower bound* 87,16 sampai *upper bound* 89,78.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Perbedaan Rata-Rata (Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden) Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi *Guided Imagery* di Puskesmas Nagaswidak (n = 36)

No	Tekanan Darah	Mean	Std. Deviation	t	P (Value)
1	Sistolik Sebelum Sistolik Sesudah	12.278	6.130	12.017	0,000
2	Diastolik Sebelum Diastolik Sesudah	7.694	4.603	10.029	0,000

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa uji analisis nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi, nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi 151,30 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi 139,16 mmHg sedangkan pada tekanan darah diastolik nilai rata-rata sebelum intervensi 96,07 mmHg dan setelah dilakukan intervensi menjadi 88,43. Dikarenakan data berdistribusi normal analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired T-test* didapatkan nilai sig 0,000 artinya p < 0,05, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Nagaswidak.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Sebelum Intervensi Terapi Relaksasi *Guided Imagery* di Puskesmas Nagaswidak

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata sebelum dilakukan terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap tekanan darah penderita hipertensi adalah tekanan darah sistolik (151,30) dan tekanan darah diastolik (96.07) dengan minimum tekanan darah sistolik 140 mmHg dan maksimum 163 mmHg, pada tekanan darah diastolik minimum 90 mmHg dan maksimum 104 mmHg dan dari hasil analisis dipercaya 95 % IC tekanan darah sistolik berada diantara *lower bound* 149.21 sampai *upper bound* 153.39 sedangkan tekanan darah diastolik berada diantara *lower bound* 94.97 sampai *upper bound* 97.35. Artinya sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi *Guided Imagery*, kelompok sampel penderita hipertensi memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik yang secara signifikan lebih tinggi dari rentang normal. Tekanan darah sistolik dan diastolik yang secara signifikan lebih tinggi dari rentang normal pada kelompok ini menunjukkan urgensi dalam melakukan upaya pengendalian tekanan darah yang mendukung pentingnya integrasi terapi *non-farmakologis* seperti *Guided Imagery* dalam manajemen hipertensi.

Berapa penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi *guided imagery* efektif dalam menurunkan tekanan darah secara signifikan. Menurut (Ramandati, 2020), terapi relaksasi *guided imagery* membantu mengurangi tingkat hipertensi dengan mengalihkan pikiran ke imajinasi yang menenangkan. Terapi relaksasi *guided imagery* untuk penderita hipertensi dapat dilakukan secara individual maupun dengan bantuan seseorang dengan frekuensi durasi waktu yang berbeda dan dapat disesuaikan dengan tingkat keparahan hipertensi. Menurut hasil penelitian (Majid, 2021), dengan judul “Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi *Guided Imagery*, kelompok sampel penderita hipertensi memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik yang secara signifikan lebih tinggi dari rentang normal.

Tingginya tekanan darah sistolik dan diastolik ini menggarisbawahi urgensi untuk melakukan upaya pengendalian tekanan darah yang efektif. Hal ini secara khusus menyoroti pentingnya mengintegrasikan terapi *non-farmakologis* seperti *Guided Imagery* ke dalam

manajemen hipertensi. *Guided Imagery*, sebagai teknik relaksasi yang terbukti, menawarkan pendekatan yang aman dan non-invasif untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Integrasi terapi ini dalam rencana perawatan hipertensi dapat memberikan manfaat yang signifikan, terutama ketika dikombinasikan dengan perubahan gaya hidup sehat dan pengobatan farmakologis yang diresepkan.

Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden Sesudah Intervensi Terapi Relaksasi *Guided Imagery* di Puskesmas Nagaswidak

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata sesudah dilakukan terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap tekanan darah penderita hipertensi adalah tekanan darah sistolik (139,16) dan tekanan darah diastolik (88,43), sedangkan median tekanan darah sistolik (140,00) dan tekanan darah diastolik (88,00), dengan minimum tekanan darah sistolik 126 mmHg dan maksimum 150 mmHg, pada tekanan darah diastolik minimum 81 mmHg dan maksimum 98 mmHg dan dari hasil analisis dipercaya 95 % IC tekanan darah sistolik berada diantara *lower bound* 137,03 sampai *upper bound* 141,01 sedangkan tekanan darah diastolik berada diantara *lower bound* 87,16 sampai *upper bound* 89,78. Artinya terdapat penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah penerapan terapi relaksasi *Guided Imagery*. Penurunan ini mengindikasikan bahwa terapi *Guided Imagery* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Perubahan ini menunjukkan respons positif terhadap intervensi, yang mengarah pada potensi manfaat jangka panjang dari terapi relaksasi *Guided Imagery* dalam mengelola hipertensi.

Penurunan tekanan darah yang signifikan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afrioza (2023) yang berjudul "*The Effect of Guided Imagination Techniques on Hypertension In the elderly in the Kutabumi VillageTangerang*". menunjukkan terdapat pengaruh perlakuan teknik imajinasi terpimpin terhadap penurunan hipertensi pada lansia. Penurunan tekanan darah ini disebabkan oleh beberapa mekanisme yang diinduksi oleh terapi relaksasi *Guided Imagery*. Terapi ini dapat menurunkan aktivitas sistem saraf *simpatik*, yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah. Selain itu, terapi ini juga dapat meningkatkan produksi hormon-hormon yang memiliki efek relaksasi, seperti *serotonin* dan *endorfin*. Kombinasi dari efek-efek ini menghasilkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada penderita hipertensi. Selain itu, terapi *Guided Imagery* juga dapat meningkatkan produksi hormon-hormon yang memiliki efek relaksasi, seperti serotonin dan endorfin.

Perbedaan Rata-Rata (Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Responden) Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi *Guided Imagery* di Puskesmas Nagaswidak

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi 151,30 mmHg dan sesudah dilakukan intervensi 139,16 mmHg sedangkan pada tekanan darah diastolik nilai rata-rata sebelum intervensi 96,07 mmHg dan setelah dilakukan intervensi menjadi 88,43 dan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired T-test* didapatkan nilai sig 0,000 artinya p < 0,05. Artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Nagaswidak. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Majid, 2021), dengan judul “Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi” menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi *Guided Iamgery* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita lansia hipertensi, karena dengan menstimulasi otak melalui imajinasi dapat timbulnya respon pada sistem saraf yang membuat tubuh menjadi rileks yang dirasakan oleh tubuh sehingga terjadi pelepasan hormon endorphin ke dalam pembuluh darah sehingga pembuluh darah mengalami *vasodilatasi* dan suplain darah terpenuhi yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah serta denyut jantung. dan Selanjutnya sejalan dengan hasil penelitian (Ekawati, Yusuf & Santy, 2022), dengan judul “*The Effect of Guided Imagery Based On*

Spiritual Care On Stress Level And Blood Pressure Of Hypertension Patients". Menunjukan hasil bahwa terapi relaksasi guided imagery memiliki berpengaruh terhadap hipertensi.

Menurut (Susanti, 2022), secara fisiologis tekanan darah yang tinggi dapat dikaitkan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, peningkatan resistensi pembuluh darah perifer, dan peningkatan volume darah. Kondisi ini dapat memicu berbagai komplikasi kesehatan seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan organ vital lainnya. Terapi relaksasi *Guided Imagery*, yang berfokus pada pengurangan stres dan peningkatan relaksasi, secara teoritis dapat menurunkan aktivitas sistem saraf *simpatik*, mengurangi resistensi pembuluh darah, dan menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi *guided imagery* adalah salah satu teknik relaksasi non farmakologis, teknik ini melibatkan penggunaan imajinasi untuk menciptakan pengalaman yang menenangkan dan mengurangi stres. Terapi *Guided Imagery* merupakan teknik relaksasi yang memanfaatkan imajinasi untuk mengalihkan pikiran dari stres dan kecemasan, pada lansia hipertensi, terapi ini bekerja dengan membimbing pasien untuk memvisualisasikan pemandangan atau situasi yang menenangkan.

Mekanisme terapi *Guided imagery* dengan menciptakan respons relaksasi tubuh, seperti penurunan tekanan darah, detak jantung, dan pernapasan ketika pikiran terfokus pada imajinasi yang menenangkan, tubuh secara alami merespons dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang bertanggung jawab atas relaksasi (Mufliah, Nurhayati & Lani, 2024). Selain itu, *Guided Imagery* juga dapat meningkatkan produksi *endorfin*, hormon yang memiliki efek analgesik dan meningkatkan suasana hati. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi, endorfin adalah neurohormon yang berhubungan dengan sensasi yang menyenangkan. Hormon endorfin memberi efek rileks, yang membantu meredakan ketegangan saraf akibat mengalami tekanan yang berlebihan dan kuat (Wang, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Nagaswidak. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired T-test* didapatkan nilai sig 0,000 artinya $p < 0,05$. Dari data dapat disimpulkan bahwa Secara fisiologis tekanan darah yang tinggi dapat dikaitkan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf *simpatik*, peningkatan resistensi pembuluh darah perifer, dan peningkatan volume darah. Terapi relaksasi *Guided Imagery*, yang berfokus pada pengurangan stres dan peningkatan relaksasi, secara teoritis dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, mengurangi resistensi pembuluh darah, dan menurunkan tekanan darah. Karena mekanisme yang terjadi dalam proses tersebut melibatkan penggunaan imajinasi untuk menciptakan pengalaman yang menenangkan dan mengurangi stres. Terapi ini bekerja dengan membimbing pasien untuk memvisualisasikan pemandangan atau situasi yang menenangkan. Selain itu, *Guided Imagery* juga dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang memiliki efek analgesik dan meningkatkan suasana hati. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan penelitian ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang membantu. Peneliti banyak menerima petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak yang bersifat moral maupun material.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrioza, S. (2023). *The Effect of Guided Imagination Techniques on Hypertension In the elderly in the Kutabumi Village Tangerang. Jurnal Delima Harapan.*
- Aji, P. T. (2022). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. *ASJN*.
- Amira, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*.
- Astuti, E. R. (2024). Pengolaan Hipertensi dengan Langkah Cerdas. Penerbit NEM.
- Ekawati, Yusuf & Santy. (2022). *The Effect Of Guided Imagery Based On Spiritual Care On Stress Level And Blood Pressure Of Hypertension Patients. Interest*.
- Febtrina, Rizka dan Winta Febriana. (2018). Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagey) Mnurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung. *Nursing Current*, 41-49.
- Kemenkes. (2024). Retrieved from Mengenal Penyakit Hipertensi: <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Muflih, Nurhayati & Lani. (2024). Teknik dan Manfaat Terapi Guided Imagery dalam Mengatasi Keluhan Kesehatan Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta*.
- Oktanauli, P., Taher, P., Herawati, M., NurIstindiah, H., Febriani, M., & Hidayat, A. (n.d.). Quality of Life Description for Elderly Patients using Dentures. *Journal of Elderly Health Research*, 22(1), 23-28.
- Paulson, J. A., Kimura, H., & Santos, M. D. (2024). *Denture use and quality of life among older adults: A longitudinal study. International Journal of Geriatric Dentistry*, 39(1), 12–24. <https://doi.org/10.1016/j.ijgd.2023.09.004>
- Petersen, P. E., & Yamamoto, T. (2005). *Improving the oral health of older people: The approach of the WHO Global Oral Health Programme. Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 33(2), 81–92. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0528.2004.00219.x>
- Puspadewi, A. A. A. R., & Rekawati, E. (2017). Depresi berhubungan dengan kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Di Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3), 133–138. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i3.636>
- Setyani, Hanan Iko dkk. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 49-56.
- Solitaire, Lintong, dan R. (2019). Gambaran hasil pengukuran tekanan darah antara posisi duduk, posisi berdiri dan posisi berbaring pada siswa kelas xi ipa sma kristen 1 tomohon. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*: 1-6.
- \Susanti, N. K. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendekia Muda*.
- Wulandari, F. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Masker Media*.
- Zunnur, H. N. (2019). Kesesuaian Tipe Tensimeter Air Raksa dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa