



Pengaruh *Guided Imagery Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Lannasari

Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta

Syipa Mariatuk Kibtiah

Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta

Emi Yuliza

Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta

Korespondensi penulis, email : lannasarimkep@yahoo.co.id

ABSTRAK. Latar Belakang: Salah satu teknik intervensi non farmakologis yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*Guided Imagery Relaxation*). Saat melakukan *Guided Imagery Relaxation* menghasilkan *hormone endorphin*. Endorphin adalah *neurohormone* yang berhubungan dengan sensasi yang menyenangkan sehingga diharapkan bisa menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya pengaruh *Guided Imagery Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Jenis penelitian ini *Quasy Experiment* dengan rancangan *one grup pretest posttest design*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah populasi yang akan diambil pada penelitian ini adalah masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Cikalongkulon Cianjur, penderita hipertensi berusia 45-70 tahun tidak mengalami komplikasi dan tidak rutin meminum obat hipertensi. Jumlah sampel 16 responden. Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank T-Test*. **Hasil:** Hasil Analisa uji *Wilcoxon Signed Rank T-Test* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *Guided Imagery Relaxation* dan penurunan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalongkulon Cianjur *p-value 0,002 (< 0,05)*. **Kesimpulan:** Dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *guided imagery Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalongkulon.

Kata Kunci: *Guided Imagery Relaxation*; Hormone Endorphin; Tekanan Darah

ABSTRACT. Background: One of the non-pharmacological intervention techniques that can be used is the guided imagery relaxation technique. When doing Guided Imagery Relaxation it produces endorphins. Endorphin is a neurohormone associated with pleasant sensations so it is expected to lower blood pressure. This study aims to determine the effect of Guided Imagery Relaxation on reducing blood pressure in hypertensive patients. **Method:** This type of research is Quasy Experiment with a one group pretest posttest design. The sampling technique used purposive sampling with the population that will be taken in this study is the community of the Cikalongkulon Cianjur Health Center in people with hypertension aged 45-70 years who do not experience complications and do not regularly take hypertension medication. The number of samples is 16 respondents. Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank T-Test. **Results:** From the results of the Wilcoxon Signed Rank T-Test analysis, it shows that there is a significant effect between Guided Imagery Relaxation and a decrease in blood pressure in the Working Area of the Cikalongkulon Health Center, Cianjur *p-value 0.002 (<0.05)*. **Conclusion:** From this study it shows that

there is an effect of guided imagery relaxation on reducing blood pressure in the Working Area of the Cikalongkulon Health Center.

Keywords: *Guided Imagery Relaxation; Endorphins; Blood Pressure*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang diatas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Sumartini et al., 2019).

Hipertensi ialah kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan darah diatas nilai normal atau tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi atau bisa disebut tekanan darah tinggi ialah peningkatan darah sistolik diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg.

Berdasarkan dari data Dinas Kesehatan Cianjur tahun 202 perbulan, dari bulan Januari sampai September 2021 penyakit hipertensi tersebar sebanyak 47 Puskesmas yang memiliki prevelensi tinggi dan dibagi menjadi 10 besar dengan jumlah tertinggi diantaranya Puskesmas Karang Tengah 26.496 kasus, Puskesmas Ciherang 17.070 kasus, Puskesmas Gekbrong 7.384 kasus, Puskesmas Cianjur Kota 12.364 kasus, Puskesmas Tanggeung 5.950 kasus, Puskesmas Cikalongkulon 4.987 kasus, Puskesmas Cibeber 4.809 kasus, Puskesmas Kasupandak 4.069 kasus, Puskesmas DTP Cidaun 3.497 kasus, Puskesmas Cijati 2.709 kasus.

Capaian hipertensi triwulan I, triwulan II, dan triwulan III 2022 terdapat jumlah 64.124 total jumlah penduduk, sasaran PTM 44.887, sasaran hipertensi 21.591. Capaian triwulan I yaitu 162 persentase 0,8 %, capaian triwulan II yaitu 331 persentase 1,5 %, capaian triwulan III yaitu 2.885 persentase 13,4 %. Capaian akhir total yaitu 3.378 persentase 15,6 %. Puskesmas Cikalongkulon memasuki 10 besar hipertensi di daerah Cianjur peringkat ke 6 di kabupaten Cianjur.

Guided Imagery Relaxation atau imajinasi terbimbing adalah teknik relaksasi imajinasi yang berbeda dengan teknik lainnya ialah teknik ini menggunakan kekuatan pikiran klien untuk membayangkan suatu hal positif dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri, memelihara kesehatan melalui komunikasi dalam bertujuan untuk pengendalian dan relaksasi. Dari respon relaksasi tersebut dapat bekerja lebih dominan pada sistem saraf parasimpatik, fungsi saraf parasimpatik adalah membantu mengontrol denyut jantung untuk membuat tubuh menjadi rileks. Saat tubuh merespon, maka dapat

memperlambat detak jantung sehingga denyutnya dalam memompa darah ke seluruh tubuh akan menjadi lebih efektif dan akan mengakibatkan tekanan darah juga dapat menurun (Lansia & Hipertensi, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan lakukan wawancara 10 masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalongkulon Cianjur dengan mendatangi masyarakat door to door hasil data dari puskesmas yang menderita hipertensi pada usia 45-70 tahun. Pada tanggal 21 juli 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalongkulon bahwa 10 masyarakat terdapat hipertensi tingkat 1 dan hipertensi tingkat 2, menunjukkan yang sebelumnya mengatakan 10 masyarakat mengatakan kesulitan untuk tidur di malam hari, dengan mengeluh sering nyeri kepala, penglihatan buram, dan kelelahan sehingga dapat mengganggu pola aktivitas dan pola tidur untuk pengetahuan teknik penanganan menurunkan tekanan darah 10 masyarakat tersebut tidak mengetahui teknik non farmakologi dan tidak pernah melakukan terapi apapun karena kurangnya edukasi tim kesehatan sehingga 10 masyarakat tidak mengetahui faktor penyebab hipertensi dari petugas kesehatan maupun di Wilayah Puskesmas setempat.

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *Quasy Experiment* dengan pendekatan rancangan *one grup pretest and posttest design*. Design penelitian yang peneliti terapkan dalam penelitian ini adalah design penelitian ini menggunakan *pra-pasca test* dalam satu kelompok *one grup pretest-posttest design*, yaitu *eksperiment* yang menggunakan hubungan sebab dan akibat dengan cara melibatkan kelompok responden tanpa kelompok pembanding, diberikan *pre-test* (O1) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan, kemudian subjek diberikan *Guided Imagery Relaxation* atau perlakuan (X), setelah diberikan perlakuan, kemudian diberikan *post-test* (O2) atau tes akhir untuk mengetahui akibat dari perlakuan, pengujian sebab dan akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil *pre-test dengan post-test* (Nursalam, 2013). Prosedur pelaksanaan yang dilakukan merupakan prosedur pemberian *Guided Imagery Relaxation* secara individual dengan teknik peneliti mendatangi rumah responden. Penelitian ini menggunakan data primer pengumpulan data informasi responden. Data primer adalah data asli yang dikumpulkan oleh peneliti untuk menjawab masalah penelitian secara khusus. Data ini diperoleh dari lembar observasi yang diberikan langsung kepada responden, data primer berupa identitas responden dan faktor adanya hipertensi.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja
Puskesmas Cikalongkulon Cianjur

| | | Frekuensi (f) | Persentase (p) |
|---------------------------|----------------|---------------|----------------|
| Usia | 45 – 52 Tahun | 10 | 62,5 |
| | 53 – 60 Tahun | 1 | 6,3 |
| | 61 – 68 Tahun | 5 | 31,3 |
| Total | | 16 | 100,0 |
| Jenis Kelamin | Perempuan | 16 | 100,0 |
| | Total | 16 | 100,0 |
| Tingkat Pendidikan | SD/Sederajat | 15 | 93,8 |
| | SLTA/Sederajat | 1 | 6,3 |
| | Total | 16 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 16 responden yang terdiagnosis hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalongkulon Cianjur dapat dikelompokkan menjadi 3 karakteristik. Sebagian besar dari responden yaitu 62,5% atau sebanyak 10 responden berusia 45-52 tahun. Sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan 100,0% sebanyak 16 responden. Hampir setengahnya responden memiliki tingkat pendidikan sekolah dasar yaitu 93,8% atau sebanyak 15 orang.

Tabel 2
Pretest MAP (*Mean Arterial Pressure*) Sebelum *Guided Imagery Relaxation* Responden
Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas
Cikalongkulon Cianjur

| MAP (<i>Mean Arterial Pressure</i>) | Frekuensi (f) | Persentase (p) |
|--|--------------------------------|---------------------------------|
| 116 | 1 | 6,3 |
| 113 | 5 | 31,3 |
| 110 | 1 | 6,3 |
| 223 | 3 | 18,8 |
| 120 | 3 | 18,8 |
| 106 | 3 | 18,8 |
| Total | 16 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan 16 responden MAP (*Mean Arterial Pressure*) sebelum melakukan *Guided Imagery Relaxation* sebagian besar rentang MAP 113 yaitu sebanyak 5

orang (31,3%) hampir setengahnya dalam rentang MAP 223, MAP 120, MAP 106 yaitu sebanyak 3 orang (18,8%), dan rentang sebagian kecil MAP 110 sebanyak 1 orang (6,3%).

Tabel 3
Posttest MAP (Mean Arterial Pressure) Sesudah Guided Imagery Relaxation Responden Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalongkulon Cianjur

| MAP (Mean Arterial Pressure) | Frekuensi (f) | Persentase (p) |
|---------------------------------|------------------|-------------------|
| 106 | 6 | 37,5 |
| 100 | 6 | 37,5 |
| 110 | 3 | 18,8 |
| 93 | 1 | 6,3 |
| Total | 16 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 3h menunjukkan 16 responden MAP (Mean Arterial Pressure) sesudah melakukan Guided Imagery Relaxation sebagian besar rentang MAP 106, dan MAP 100 yaitu sebanyak 6 orang (37,5%) hampir setengahnya dalam rentang MAP 110 yaitu sebanyak 3 orang (18,8%), dan rentang sebagian kecil MAP 93 sebanyak 1 orang (6,3%).

Tabel 4
Pengaruh Guided Imagery Relaxation pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalongkulon Cianjur

| Pengukuran | Mean | F | % | Standar Deviasi | 95% Confidence Interval | | Z | Asymp.sig. (2-Tailed) |
|------------|------|---|------|--------------------|-------------------------------|-------|--------------------|--------------------------|
| | | | | | Lower | Upper | | |
| Pretest | 113 | 5 | 31,3 | 1,702 | 2,78 | 4,59 | 3,088 ^a | 0,002 |
| Posttest | 100 | 6 | 37,5 | 929 | 1,44 | 2,43 | | |

Berdasarkan pengaruh Guided Imagery Relaxation di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalongkulon Cianjur dapat diketahui 16 responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi Guided Imagery Relaxation, terdapat nilai sig. (2-Tailed) 0,002 yang artinya < 0.05

yaitu terdapat pengaruh *Guided Imagery Relaxation* di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalongkulon Cianjur Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik usia responden diketahui dari 16 responden rentang besar pada usia 45-52 tahun, jenis kelamin rentang besar 16 orang, dan tingkat pendidikan rentang besar 15 orang. Tekanan darah sebelum diberikan intervensi *Guided Imagery Relaxation* rentang besar 160/80 mmHg MAP 106 sebanyak 6 orang dan 140/80 mmHg MAP 100 sebanyak 6 orang. Tekanan Darah sesudah intervensi *Guided Imagery Relaxation* rentang besar 160/90 mmHg MAP 113 sebanyak 5 orang. Pengaruh *Guided Imagery Relaxation* hasil perhitungan SPSS menunjukkan hasil P Value 0.002 atau nilai t dengan < 0.05 yang artinya ada pengaruh *Guided Imagery Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Cikalongkulon Cianjur Tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yossi Fitriana dan Nilla Wiryanti yang berjudul pemberian relaksasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi hasil penelitian *Uji Wilcoxon Signed Rank T-Test* dengan nilai *P Value* 0.002, yang artinya H_0 ditolak, H_a diterima. Data Analisa tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi.

Menurut asumsi penelitian dari penelitian ini hasil dari sistol dan diastol yaitu MAP (*Mean Arterial Pressure*) dan hasil penelitian diatas bahwa pemberian *Guided Imagery Relaxation* pada penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah walaupun penurunannya berbeda-beda. Hal lain yang dapat mempengaruhi perbedaan setiap individu yang bervariasi, serta tingkat pencapaian relaksasi yang berbeda-beda dan umumnya tekanan darah akan naik seiring dengan bertambahnya usia.

KESIMPULAN

Dari 16 responden menunjukkan terdapat pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja *Guided Imagery Relaxation* Puskesmas Cikalongkulon Cianjur Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyasa, R. P., & M Cruz, B. G. (2020). The Correlation Between Self-Care Behavior and The Self-Efficacy of Hypertensive Adults. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.24990/injec.v5i1.273>
- Bengkulu, n. . (2019). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Journal Unja Ac.Id.* [ng.com/search?q=Bengkulu%2C+J.+P.+\(n.d.\).+Pengaruh+Terapi+Tertawa+Terhadap+Penurunan+Tekanan+Darah+Pada+Lansia+Hipertensi&cvid=3a9ee802db614c348c04e9fdd8d939ab&aqs=edge..69i57j0.4534j0j9&FORM=ANAB01&PC=ASTS](https://www.google.com/search?q=Bengkulu%2C+J.+P.+(n.d.).+Pengaruh+Terapi+Tertawa+Terhadap+Penurunan+Tekanan+Darah+Pada+Lansia+Hipertensi&cvid=3a9ee802db614c348c04e9fdd8d939ab&aqs=edge..69i57j0.4534j0j9&FORM=ANAB01&PC=ASTS)
- Bulechek, G. M., Butcher, H. K., & Dochterman, P. (2013). *Nursing Intervention Classification (NIC)* (Sixth ed.). United States of America: Elsevier. *Pumed.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8591448/>
- Darah, T., Lansia, P., & Hipertensi, D. (2022). *No Title*. 5(September), 2978–2992.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2020). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah*. https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-020037-2tahunan-427.
- Hanser, S. B., & Mandel, S. E. (2005). The Effects of Music Therapy in Cardiac Healthcare. *Cardiology In Review*, 13(1). *Pumed.* https://journals.lww.com/cardiologyinreview/Abstract/2005/01000/The_Effects_of_Music_Therapy_in_Cardiac_Healthcare.4.aspx
- Hidayat. (2012). *Konsep Dasar Manusia*. Health Publishing.
- I made indra p. & Ika Cahyanigrum. (2019). *metodologi Penelitian*. https://books.google.com/books/about/Cara_Mudah_Memahami_Metodologi_Penelitian.html?hl=id&id=c--iDwAAQBAJ
- Kholifah, N., Aini, F., & T. (2017). *Pengaruh Terapi Guided Imagery and Music (GIM) Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang*.
- Lansia, P., & Hipertensi, P. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi*. 9, 542–550.
- Majid, Y. A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Masker Medika*, 9(2), 542–550. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v9i2.468>
- Martinez. (2013). Guide Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi. *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Nafilasari, M. Y., Suhadi, & Supriyono, M. (2012). *Perbedaan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah di Berikan Terapi Musik Instrumental*. [https://www.bing.com/search?q=Nafilasari%2C+M.+Y.%2C+Suhadi%2C+%26+Supriyono%2C+M.+\(2012\).+Perbedaan+Tekanan+Darah+Pada+Lansia+Hipertensi+Sebelum+dan+Sesudah+di+Berikan+Terapi+Musik+Instrumental.&cvid=acd53e587044419483140be6310ef343&aqs=edge..69i57.1487j](https://www.bing.com/search?q=Nafilasari%2C+M.+Y.%2C+Suhadi%2C+%26+Supriyono%2C+M.+(2012).+Perbedaan+Tekanan+Darah+Pada+Lansia+Hipertensi+Sebelum+dan+Sesudah+di+Berikan+Terapi+Musik+Instrumental.&cvid=acd53e587044419483140be6310ef343&aqs=edge..69i57.1487j)
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Nursalam. (2018). 75 Konsep dan penerapan metodologi.pdf. In *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Nursalam, N., & Efendi, F. (2014). *Pendidikan Dalam Keperawatan Nursalam Ferry Efendi* ISBN : 978-979-3027-66-1 (Issue January 2008).
- Pangestu N, Kurniasari M, W. A. (2017). Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan

Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga. *Jurnal Kesehatan.*
[https://www.bing.com/search?q=Pangestu%2C+N.+B.%2C+Dyah+Kurniasari%2C+M.%2C+Wibowo%2C+A.+T.%2C+Studi%2C+P.%2C+Keperawatan%2C+I.%2C+Satya%2C+K.%2C+%26+Salatiga%2C+W.+\(n.d.\).+Efektifitas+Yoga+Ketawa+terhadap+Penurunan+Tekanan+Darah+pada+Lansia+dengan+Hipert](https://www.bing.com/search?q=Pangestu%2C+N.+B.%2C+Dyah+Kurniasari%2C+M.%2C+Wibowo%2C+A.+T.%2C+Studi%2C+P.%2C+Keperawatan%2C+I.%2C+Satya%2C+K.%2C+%26+Salatiga%2C+W.+(n.d.).+Efektifitas+Yoga+Ketawa+terhadap+Penurunan+Tekanan+Darah+pada+Lansia+dengan+Hipert)

- Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan, S. R. (n. d.). (2019). *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia.*
- Puspitasari, D. A., Ismonah, & Arif, M. S. (2016). Efektivitas Autogenic Relaxation dan Guided Imagery terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus dengan Komplikasi Luka di RSUD Ambarawa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–10.
<http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/489>
- Soekidjo Notoatmojo. (2003). *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan.*
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=50667>
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Sumartini, S., & Bachtiar, H. H. (2016). *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah.* 2(1), 1–9.
- Winarno, R., Gunawan, M. R., & Ernita, C. (2022). INFORMASI ARTIKEL Received : April , 27 , 2022 Available online : May , 12 , 2022 at : <https://ejurnal.iphorr.com/index.php/phc> Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Terapi Komplementer Timun. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(2), 85–95.
- Yusiana, M. A., & Rejeki, A. S. (2014). Terapi Guided Imagery Dan Deep Breathing Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Guided. *Stikes*, 8(2), 155–165.