

PENGARUH TERAPI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Hanan Iko Setyani, Arifianto, Nana Rohana

Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12 Krapyak – Semarang, Indonesia,
50146

*hananiko191@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya penyakit kardiovaskuler yang sering dialami oleh mayoritas lansia. Terdapat 42 lansia penderita hipertensi dan penanganan penderita hipertensi menggunakan terapi farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Krajan Desa Leban Boja Kendal. Jenis penelitian pre-experimental dengan rancangan *one group pre and posttest without control group*. Teknik sampling menggunakan sampel minimal 10 sampai 20 responden. Analisis data menggunakan Uji *Pired t-test*. Berdasarkan Uji *Pired t-test* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$. Dimana $p\text{-value} 0,000 \leq 0,05$, sehingga H_0 ditolak, H_a diterima. Ada pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Krajan Desa Leban Boja kendal.

Kata kunci: lansia, tekanan darah, hipertensi, *guided imagery*

THE EFFECT OF GUIDED IMAGERY RELAXATION THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN THE PATIENT WITH HYPERTENSION

ABSTRACT

High blood pressure or hypertension is a major cause of cardiovascular disease that is often experienced by the majority of the elderly. There are 42 elderly people with hypertension and the management of hypertension patients using pharmacological therapy. This study aims to determine the effect of guided imagery relaxation therapy on reducing blood pressure in the patient with hypertension in the Village of Krajan Leban Boja Kendal. This was a pre-experimental study with one group pre and posttest without control group design. The sampling technique uses a minimum sample of 10 to 20 respondents. Data analysis using Pired T-test. Based on the Pired T-test, the result obtained $p\text{-value} = 0,000$ with $\alpha = 0,05$. Where $p\text{-value} is 0,000 \leq 0,05$, so H_0 is rejected, H_a is accepted. There is an influence of guided imagery relaxation therapy on the reduction of blood pressure in patient with hypertension Krajan Leban Boja Kendal Village

Keywords: elderly, blood pressure, hypertension, guided imagery

PENDAHULUAN

Hipertensi di Indonesia menduduki peringkat pertama dari 10 diagnosa penyakit tidak menular terbanyak tahun 2018 dengan jumlah penderita mencapai 185.857 orang. Sebanyak 1 miliar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit hipertensi. Diperkirakan penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 miliar menjelang tahun 2025. Penyakit ini digolongkan sebagai *the silent killer* (pembunuh diam-diam), karena penyakit ini berjalan terus menerus seumur hidup dan sering tanpa adanya keluhan yang khas selama belum ada komplikasi pada organ tubuh. Hipertensi pada dasarnya memiliki sifat yang cenderung tidak stabil dan sulit untuk dikontrol. Upaya penanganan tepat yang dibutuhkan oleh penderita hipertensi adalah mengontrol tekanan darah dan menghindari komplikasi yang tidak diinginkan. (Yusiana & Rejeki, 2015)

Angka insiden hipertensi sangat tinggi terutama pada populasi lanjut usia (lansia), usia diatas 60 tahun, dengan prevalensi 60% sampai 80% dari populasi lansia. Keadaan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia. Pada sebuah penelitian di Sao Paulo didapatkan prevalensi hipertensi pada lansia sebesar 70% dari jumlah populasi lansia. Keadaan serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan di China, dimana pada penelitian tersebut hipertensi ditemukan pada 53 % populasi lansia (Jurnal Arifin, dkk, 2016)

Menurut Pudiastuti (2013), Hipertensi tidak secara langsung membunuh penderitanya, akan tetapi hipertensi memicu munculnya penyakit lain yang mematikan. Laporan komite nasional pencegahan, deteksi, evaluasi, dan penanganan hipertensi menyatakan bahwa tekanan darah yang tinggi dapat meningkatkan resiko serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Menurut Yusiana dan Rejeki (2015), Penatalaksana hipertensi dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis biasanya menggunakan obat-obatan atau senyawa yang dalam proses kerjanya dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah. Terapi farmakologis mempunyai efek samping yang dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya. Hal ini dikarenakan respon terhadap suatu jenis obat pada setiap orang berbeda.

Penatalaksanaan non farmakologis sering menjadi alternatif yang dapat mengontrol tekanan darah. Penatalaksanaan non farmakologis hipertensi dapat dijadikan sebagai pendamping atau pendukung terapi farmakologis. Terapi non farmakologis salah satunya menggunakan terapi relaksasi seperti terapi *Guided Imagery*. Terapi ini merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat sebagai stimulus kepada pasien yang diharapkan dapat berdampak terhadap relaksasi dan pengendalian. Terapi *Guided Imagery* sejauh ini didefinisikan sebagai sebuah aktifitas terapeutik yang menuntut seseorang untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan menggunakan musik yang lembut dengan volume tertentu dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan akan membuat seseorang memiliki pemikiran yang fokus pada hal-hal yang disukai dengan mengabaikan masalah kesehatan yang terjadi, dalam hal ini adalah tekanan darah (Susanti W, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susanti, dkk (2017), pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini juga tidak jauh beda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktiawati (2008) melakukan tentang efektivitas terapi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Leban pada tanggal 28 Januari 2019 didapatkan data jumlah lansia sebanyak 148 lansia dan yang terdata di posyandu lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 42 lansia. Berdasarkan hasil observasi saat pelaksanaan posyandu sebagian besar lansia mengeluh kepada dokter merasa pusing, kaku ditengok, dan merasakan kebas atau kesemutan diarea ujung jari-jari tangan. Data yang terdapat di Posyandu lansia yang menderita hipertensi memiliki nilai tekanan darah paling tinggi 200/100 mmHg dan terendah 140/90 mmHg. Kemudian data yang didapatkan dari hasil wawancara dengan petugas dari puskesmas bahwa penanganan penderita hipertensi yaitu dengan mengkonsumsi obat yang diperoleh saat periksa di posyandu lansia. Selain itu, banyak penderita yang tidak mengetahui jika terapi relaksasi

guided imagery sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan dari masalah tersebut, peneliti mengangkat masalah “Pengaruh Terapi Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Krajan Desa Leban Boja Kendal”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif *experimen* dengan pendekatan rancangan penelitian *one grup pre and posttest design without control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai Agustus 2019 di Dusun Krajan Desa Leban Boja Kendal. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok sampel tanpa menggunakan kelompok kontrol dengan jumlah sampel 20 responden. Penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan uji *shapiro – wilk* dan uji alternatif dengan *Wilcoxon Signed Rank*

HASIL

Tabel 1

Tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi *guided imagery* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi (n=20)

Mean	SD	Median	Min	Max	95% CI for mean	
					Lower	Upper
160/87,5	3.60519	160/90	140/80	200/100	155/84	172/90

Tabel 1 didapatkan hasil rerata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi *Guided Imagery* mean 160/87,5 mmHg, Standar Deviasi 3.60519, median 160/90 mmHg dengan tekanan darah terendah 140/80 mmHg dan tekanan darah tertinggi 200/100 mmHg.

Tabel 2

Tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi *guided imagery* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi (n= 20)

Mean	SD	Median	Min	Max	95% CI for mean	
					Lower	Upper
145,5/82	2.87045	145/80	120/80	170/90	138/80	152/83

Tabel 2 didapatkan hasil rerata tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi *Guided Imagery* mean 145,5/82 mmHg, Standar Deviasi 2.87045, median 145/80 mmHg, dengan tekanan darah terendah 120/80 mmHg dan tertinggi 170/90 mmHg.

Tabel 3

Pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (n= 20)

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.
Pre Intervensi	0,948	20	0,336
Post Intervensi	0,969	20	0,743

Tabel 3 hasil uji normalitas diperoleh keeratan pre intervensi 0,336 dan post intervensi 0,743, dari hasil tersebut memiliki *p-value* > 0,05 yang artinya data terdistribusi normal. Syarat *paired t-test* terpenuhi maka data dianalisa dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha= 0,05$).

Tabel 4
 Pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (n=20)

	Mean	SD	Median	95% Confidence Interval of the Difference		Corelation	t-test	p-value
				Lower	Upper			
Pre Intervensi	160/87,5	3.60519	160/90	155/84	172/90	0,905	11.560	0.000
Post Intervensi	145,5/82	2.87045	145,80	138/80	152/83			

Tabel 4 Uji ini menghasilkan nilai *corelation* sebesar 0,905 dan *t-test* sebesar 11.560 dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil ini diperkuat dengan nilai p-value $0,000 \leq 0,05$. Artinya H_0 ditolak, H_a diterima. Data analisa tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi *Guided Imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Krajan Desa Leban Boja Kendal.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Responden Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi *Guided Imagery*

Sebelum dilakukan terapi relaksasi *guided imagery*, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. Klasifikasi tekanan darah yang dipilih yaitu rentang stadium I (140-159 mmHg) sampai stadium II (≥ 160 mmHg). Sebanyak 7 responden (35.0%) mengalami hipertensi stadium I dan sebanyak 13 responden (65.0%) mengalami hipertensi stadium II dengan tekanan sistolik tertinggi 200 mmHg dan tekanan diastolik tertinggi adalah 100 mmHg tekanan sistolik terendah 140 mmHg dan diastolik terendah 80 mmHg, dengan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi sebesar 160/87,5 mmHg.

Hipertensi yang dialami oleh responden terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor resiko baik yang bisa dikontrol seperti aktivitas olahraga, merokok, mengkonsumsi garam dapur, obesitas, dan stress serta faktor resiko yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin dan keturunan (genetik) (Wahyuni, 2014). Menurut hasil observasi peneliti, faktor paling banyak yang menjadi pemicu lansia terkena hipertensi yaitu faktor genetik, stress karena lansia kurang hiburan serta terlalu sering mengkonsumsi garam dalam takaran berlebih. Adanya faktor genetik pada keluarga tersebut akan menyebabkan keluarga tersebut mempunyai resiko menderita hipertensi. Individu dengan orang tua yang mengalami riwayat hipertensi memiliki resiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada individu yang tidak memiliki riwayat hipertensi pada keluarganya (Susilo & Wulandari, 2010).

Stress akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatik dan menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah (Susilo & Wulandari, 2010). Perubahan mental dalam memasuki masa lansia akan memberikan kontribusi pada kesehatan seseorang, seseorang yang memiliki tipe kepribadian ambisius, mudah stress, gelisah cenderung memiliki perubahan mental yang negatif begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki tipe kepribadian tenang akan memiliki perubahan mental yang cenderung positif (Roheandi, 2010).

Banyak responden dalam kehidupan sehari – harinya menerapkan pola makan yang tidak sehat atau tidak sesuai untuk penderita hipertensi yaitu sering mengkonsumsi ikan asin, mengkonsumsi kopi setiap pagi hari. Konsumsi natrium berlebih menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya kembali, cairan intraseluler harus ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi (Suirakoa, 2012). Maka pada warga di Dusun Krajan Desa Leban Boja Kendal yang mengalami hipertensi karena faktor genetik, yang tidak dapat dirubah diharapkan mampu mengontrol stress dengan cara mendengarkan musik atau dengan cara berjalan-jalan dipagi hari, serta pada penderita hipertensi yang memiliki pola hidup yang tidak sehat seperti gemar mengkonsumsi makanan yang asin dan meminum kopi mampu menjaga pola makan sehat dengan mengurangi asupan garam natrium berlebih dan mengurangi konsumsi kopi.

Tekanan Darah Responden Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi *Guided Imagery*

Pemberian perlakuan terapi *guided imagery* kepada responden yang **mengalami** hipertensi dilakukan selama 15 menit dua kali sehari sebanyak 14 kali perlakuan. Dari 148 lansia terdapat 42 lansia yang terdata dalam posyandu lansia yang mengalami hipertensi dan peneliti mengambil 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan sampel penelitian menurut pendapat (Arikunto, 2010) yang menyatakan bahwa syarat untuk penelitian eksperimental sederhana, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20 sampel.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 20 responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan 12 responden mengalami penurunan tekanan darah diastolik. Tidak ada responden mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sebanyak 8 responden tidak mengalami perubahan tekanan diastolik, penurunan tekanan paling banyak yaitu sebesar 50 mmHg untuk tekanan sistolik dan 10 mmHg untuk tekanan diastolik. Rata – rata penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi yaitu 14,5 mmHg untuk tekanan sistolik dan 5,5 mmHg untuk tekanan diastoliknya. Penurunan tekanan darah paling besar yaitu sebanyak 50 mmHg untuk tekanan sistolik dan 10 mmHg untuk tekanan diastolik

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hartanti (2015) tentang terapi imajinasi terpimpin menurunkan hipertensi di pekalongan dengan hasil uji t didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga pada penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tekanan darah pada kelompok eksperimen. Perubahan tekanan darah yang responden alami yaitu sebagian masih ada responden mengalami hipertensi stadium II (≥ 160 mmHg) sebanyak 2 responden, sedangkan sebanyak 14 responden mengalami perubahan tekanan darah menjadi hipertensi stadium I (140-159 mmHg), dan sebanyak 4 responden mengalami perubahan tekanan darah menjadi prehipertensi (>120 -139 mmHg).

Menurut hasil tekanan darah responden sesudah diberikan terapi relaksasi *guided imagery*, responden paling banyak mengalami hipertensi stadium I sesuai dengan JNC VIII (*The Eight Joint National Committee*), hipertensi stadium I merupakan keadaan Hipertensi ringan sedangkan prehipertensi tidak dianggap sebagai kategori penyakit tetapi mengidentifikasi pasien yang tekanan darahnya cenderung meningkat ke

klasifikasi hipertensi di masa yang akan datang. Pada saat pelaksanaan terapi relaksasi *guided imagery*, ada sebagian responden mengatakan bosan untuk mengikuti sesi latihan dikarenakan terapi yang dilakukan secara berulang – ulang, namun peneliti dapat meyakinkan responden untuk tetap melanjutkan sesi latihan untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Crowin (2009), mengatakan bahwa, relaksasi dapat mengurangi denyut jantung dan tahanan perifer total (TPR) dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis. Penurunan aktivitas simpatis dapat merilekskan otot polos pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah, selain itu pada kondisi tubuh rileks tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin. Hormon endorfin merupakan neuromodulator yang bekerja secara tidak langsung dengan menurunkan efek partikuler neurotransmitter. Dalam hal ini hormon endorfin menurunkan neurotransmitter berupa katekolamin, penurunan katekolamin dalam pembuluh darah dapat mengakibatkan denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun.

Widyastuti (20015), mengatakan bahwa, terapi relaksasi *guided imagery* yang diberikan selama 5 menit dapat membentuk kekuatan konsentrasi, sehingga tujuan khusus terapi relaksasi *guided imagery* untuk mencapai pengendalian dan relaksasi dapat terpenuhi. Pada penderita hipertensi di Dusun Krajan Desa Leban Boja Kendal diharapkan dapat menerapkan secara teratur terapi relaksasi *guided imagery* sebagai alternatif terapi pada penderita hipertensi untuk membantu mengontrol dan menstabilkan tekanan darah.

Pengaruh Terapi Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Tekanan Darah

Data analisa menyimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Krajan Desa Leban Boja Kendal dengan hasil uji ststistik Paired T-test didapat p-value = 0,000. Sebelum dilakukan terapi relaksasi *guided imagery* tekanan darah tertinggi yaitu 200/100 mmHg dan tekanan darah terendah yaitu 140/80 mmHg. Sesudah dilakukan terapi relaksasi *guided imagery*, tekanan darah tertinggi yaitu 170/90 mmHg dan tekanann darah terendah yaitu 120/80 mmHg.

Setelah dianalisis menggunakan uji Paired T-test, terdapat 20 responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan 12 responden mengalami penurunan tekanan darah diastolik. Tidak ada responden mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sebanyak 8 responden tidak mengalami perubahan tekanan diastolik. Berdasarkan data analisis, terdapat 8 responden yang mengalami Isolated systolic Hypertension yaitu seseorang yang memiliki tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg sementara tekanan diastoliknya berada dibawah 90 mmHg. Keadaan tersebut sering disebabkan karena kekakuan dari aorta atau pembuluh darah besar disekitar jantung akibat proses arteriosklerosis atau penumpukan lemak pada pembuluh darah.

Kekakuan ini menyebabkan tampungan yang kurang mencukupi saat darah mengisi jantung sehingga tekanan darah diastolik pada lansia akan cenderung rendah. Hipertensi jenis ini biasanya sering terjadi pada orang tua, terutama lansia diatas 60 tahun (Stevanni, 2019). Terapi relaksasi termasuk dalam pengobatan hipertensi secara non farmakologis. Menurut Wirakusumah dalam Rezky (2015), hipertensi dapat dikontrol dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi dengan menggunakan obat-obatan yang membantu menurunkan serta menstabilkan

tekanan darah. Terapi farmakologis memiliki efek samping yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya. Hal ini dikarenakan respon tubuh terhadap suatu jenis obat pada setiap orang berbeda. Efek samping yang timbul antara lain sakit kepala, pusing, lemas dan mual.

Latihan relaksasi atau teknik relaksasi adalah metode, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan cemas, stress atau marah. Latihan relaksasi seringkali digunakan dalam manajemen stress yang ditujukan untuk menurunkan ketegangan otot - otot tubuh menjadi rileks, menurunkan tekanan darah, menurunkan nyeri dan memudahkan tidur (Nurgiwati, 2015) *Guided Imagery* atau imajinasi terpimpin merupakan teknik penggunaan imajinasi individu yang secara khusus bertujuan untuk mencapai pengendalian dan relaksasi (Jhonson, 2005). Tamsuri (2018) menyatakan bahwa relaksasi dapat memberikan efek secara langsung terhadap fungsi tubuh. Efek dari relaksasi tersebut yaitu dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menurunkan frekuensi pernafasan dan nadi serta dapat menurunkan tekanan darah.

Penelitian dari Susanti (2013), tentang pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan karangsari Kabupaten Kendal menunjukkan ada penurunan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *guided imagery* dengan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,001$ ($p\text{-value} = \leq 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Karangasari kabupaten Kendal. Terapi relaksasi *guided imagery* sangat bermanfaat bagi tubuh antara lain mengurangi nyeri, kecemasan, menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, mempercepat penyembuhan dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit (Snyder, 2006). Terapi relaksasi *guided imagery* dapat dilakukan setiap hari selama 15 menit untuk mendapatkan hasil yang maksimal dapat dilakukan sebanyak 14 kali berturut-turut (Nurgiwati, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa tekanan darah responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan penurunan tekanan darah diastolik. Evaluasi terhadap responden setelah dilakukan terapi relaksasi *guided imagery* mengatakan jarang mengalami pusing, merasakan nyaman, lebih tenang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusiana (2015) tentang terapi *guided imagery* dan *deep breathing* efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi menyatakan hal yang sama bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik.

SIMPULAN

Tekanan darah sebelum diberikan intervensi pada responden nilai tekanan darah tertinggi 200/100 mmHg dan terendah 140/80 mmHg dengan rata-rata 160/87,5 mmHg yang dapat diklasifikasikan ke dalam hipertensi stadium II. Tekanan darah sesudah diberikan intervensi pada responden nilai tekanan darah tertinggi 170/90 mmHg dan terendah 120/80 mmHg dengan rata-rata 145,5/82 mmHg yang dapat diklasifikasikan kedalam hipertensi stadium I. Ada pengaruh ($p\text{-value} \leq 0,05$) terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Krajan Desa Leban Boja Kendal dengan $p\text{-value} = 0,000$ untuk tekanan darah setelah diberikan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, dkk. (2016). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia*. Diakses tanggal 22 Maret 2019, jam 11.00 WIB
- Crowin, EJ. (2009). *Buku Saku patofisiologi*. Jakarta. EGC.
- Hartanti, Wardana, dkk (2015). *Terapi Imajinasi Terpimpin Menurunkan Hipertensi Di Pekalongan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol. 7, No 1 STIKES Muhammadiyah Pekajangan pekalongan*. Journal.stikesmuh-pkj.ac.id. Diakses tanggal 5 Maret 2019, jam 10.00 WIB.
- Nurgiawati, Endah. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bandung: IN MEDIA.
- Oktaiwati, A. (2008). *Efektifitas Terapi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal*. <http://keperawatan.undip.ac.id>. Diakses tanggal 28 Maret 2019, jam 10.00 WIB.
- Pudiastuti, R. D. (2013). *Penyakit – Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rezky, Rindang Azhari. (2015). *Pengaruh Senam Ergonomik dengan Senam Aerobic Low Impact terhadap Level Tekanan Darah pada lansia Hipertensi*. <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/viewFile/8319/7988>.
- Rohaendi. (2010). *Treatment Of High Blood Pressure*. Jakarta: Geamedia Pustaka Utama.
- Sari, R. K., & Livana, P. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Ilmiah permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 6(1), 1-10.
- Stevanni, Priscila. (2019). *Hipertensi Sistolik Terisolasi*. Hello Health Group. Jakarta.
- Suiraoaka, IP.(2012). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Susanti, Warsito, dkk. (2013). *Pengaruh Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Karagsari Kabupaten Kendal*. Jurnal.unimus.ac.id. diakses tanggal 28 Maret 2019, jam 10.00 WIB.
- Susilo, Yekti & Wulandari, Ari. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Tamsuri, A. (2018). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Yogyakarta:EGC
- Wahyuni, Indah Setya. (2014). *Pengaruh Massase Ekstermitas dengan Aroma terapi Lavender terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Grendeng Purwokerto*. [Skripsi]. Purwokerto: Fakultas Kedokteran dan Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Jendral Soedirman.
- Widyastuti, Yuni. (2015). *Hubungan antara Kualitas Tidur lansia dengan Tingkat Kekambuhan pada Pasien Hipertensi di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo*. [skripsi]. Surakarta: Program Studi S1 Keperawatan Stikes Kusuma Husada.
- Yusiana & Rejeki (2015). *Terapi Guided Imagery Dan Deep Breathing Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal STIKES Vol.8, No 2 Rs. Baptis Kediri*. Jurnalbaptis.hezekiahteam.com. Diakses tanggal 5 Maret 2019, jam 10.00 WIB.