



## Pengaruh Terapi *Guided Imagery* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta

Prima Trisna Aji<sup>1</sup> \*, Elinda Rizkasari<sup>2</sup>, Pujiyanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Program Sarjana, Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan, Universitas Slamet Riyadi Surakarta

<sup>3</sup> Puskesmas Jayengan Surakarta

\*E-mail: [primatrisnaaji@ump.ac.id](mailto:primatrisnaaji@ump.ac.id)

Diterima : 29 Juni 2022

Direvisi : 14 Desember 2022

Dipublikasikan : 31 Desember 2022

### ARTIKEL INFO

**Kata Kunci** : Tekanan Darah, Terapi *Guided Imagery*, Hipertensi

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Penyakit Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menduduki peringkat kedua pada pasien rawat jalan diunit layanan kesehatan. Hipertensi juga merupakan penyakit "The Silent Killer" dimana penyakit ini tidak ada keluhan tetapi penyakit ini bisa menyebabkan kematian yang mendadak. Penatalaksanaan penyakit hipertensi antara lain dengan penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu tindakan non farmakologis adalah tindakan terapi *guided imagery*. Di wilayah Puskesmas Penumping Surakarta peringkat tertinggi adalah penyakit hipertensi dimana penyakit ini banyak diderita oleh lansia. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap perubahan tekanan darah pada hipertensi di wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. **Metode:** Desain penelitian pra eksperimental menggunakan one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 40 penderita hipertensi. Dengan teknik purposive sampling. Desain penelitian pra eksperimental menggunakan metode one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 29 responden dengan teknik purposive sampling. Untuk uji beda menggunakan Wilcoxon Signed Rank test. **Hasil:** Hasil uji statistik nilai p value tekanan darah sistole sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Guided Imagery* (0,001) lebih kecil dari nilai alpha (0,05). **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien Hipertensi di wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta.

**Keywords** : Blood Pressure, *Guided Imagery* Therapy, Hypertension

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a disease that ranks second in outpatients in health care units. Hypertension is also a disease "The Silent Killer" where this disease has no complaints but this disease can cause sudden death. Management of hypertension includes pharmacological and non-pharmacological management. One of the non-pharmacological actions is *guided imagery* therapy. In the Penumping Surakarta Health Center area the highest ranking is hypertension where this disease affects many elderly people. **Objective:** This study aims to determine the effect of *guided imagery* therapy on changes in blood pressure in hypertension in the Jayengan Surakarta Health Center area. **Methods:** Pre-experimental research design using one group pretest-posttest design. The number of samples is 40 hypertension sufferers. With purposive sampling technique. The pre-experimental research design used the one group pretest-posttest design method. The number of samples is 29 respondents with purposive sampling technique. For different tests using the Wilcoxon Signed Rank test. **Results:** The statistical test results showed that the p value of systolic blood pressure before and after *Guided Imagery* therapy (0.001) was smaller than the alpha value (0.05). **Conclusion:** The conclusion of this study is that there is an effect of *guided imagery* therapy on changes in blood pressure in hypertensive patients in the Jayengan Surakarta Health Center area.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang bersifat “bawah tanah” atau berbahaya tetapi tidak menimbulkan keluhan atau gejala. Ketika penderita mengalami tekanan darah tinggi tetapi tidak mengalami keluhan apa – apa, sehingga ketika penderita dengan tekanan darah tinggi terpeleset atau terjatuh mengalami masalah yang serius seperti kematian mendadak serta stroke. Penyakit ini dideteksi ketika sudah mengalami komplikasi. Kebanyakan orang yang menderita hipertensi tidak mengalami gejala, dan biasanya hanya terdeteksi dalam pemeriksaan kesehatan rutin saja. Sejumlah kecil pasien mungkin mengalami gejala sakit kepala, pusing, gangguan penglihatan, dan kelelahan. (Hadi, 2016)

Hipertensi dikenal sebagai silent killer. Itu karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala apapun. Hipertensi baru akan terasa setelah penyakit ini mulai menyerang organ lainnya, seperti jantung, ginjal, atau ketika seseorang terkena stroke. Cara hipertensi menyebabkan kematian adalah dengan cara merusak organ terlebih dahulu. Hipertensi merupakan penyakit pembuluh darah. Karena pembuluh darah terletak di seluruh tubuh mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki, kondisi tekanan darah yang tinggi dapat memengaruhi kondisi organ lainnya. Ada pula hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas penderita penyakit jantung juga positif mengidap hipertensi. (Baxter, 2018)

Tidak hanya serangan jantung, hipertensi juga dapat menyebabkan masalah gagal jantung. Ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh, tekanan darah yang tinggi membuat jantung bekerja lebih keras. Dan akhirnya jantung pun harus melawan tekanan darah yang tinggi tersebut. Lama-kelamaan, hal ini akan membuat otot jantung menjadi lebih besar. Otot jantung yang membesar akan membuat jantung menjadi kaku dan bengkak. Pembengkakan jantung akan mengakibatkan sesak napas hingga gagal jantung. Jarang sekali penderita mengetahui kalau dirinya terkena hipertensi. Satu-satunya cara paling ampuh untuk mengetahui apakah Kamu berisiko atau mengidap hipertensi adalah dengan cara melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kesehatan secara rutin. Orang dewasa yang berumur di atas 20 tahun disarankan untuk mengukur tekanan darah setidaknya 2 tahun sekali. Sedangkan bagi

yang berusia di atas 65 tahun, disarankan untuk lebih sering memeriksakan diri. Pemeriksaan rutin berguna untuk mencegah terjadi masalah lebih lanjut yang disebabkan oleh hipertensi. (Hendra, 2016)

Penatalaksanaan penyakit Hipertensi dibedakan menjadi dua jenis yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis pada hipertensi adalah pengelolaan hipertensi menggunakan obat-obatan yang dikenal dengan obat antihipertensi baik golongan diuretik, penghambat adrenergik maupun vasodilator. Pemberian obat farmakologis diberikan dengan menggunakan resep dokter serta melalui pemeriksaan medis. Contoh penatalaksanaan farmakologis antara lain : Pemberian obat seperti : ACE inhibitor (angiotensin-converting enzyme inhibitor), ARB (angiotensin II receptor blocker), Penghambat beta (beta blockers), CCB (calcium channel blocker), Diuretik, Nitrat, Penghambat alfa (alpha blockers). (Baxter, 2018)

Penatalaksanaan non farmakologis pada Hipertensi adalah Terapi non-farmakologi merupakan pengobatan hipertensi yang dilakukan dengan cara menjalani pola hidup sehat yaitu diet rendah garam dan kolesterol, menghentikan pemakaian zat yang membahayakan tubuh, istirahat yang cukup, mengelola stres, aktivitas fisik (Baxter, 2018). Salah satu tindakan non farmakologis yang bisa menurunkan tekanan darah salah satunya adalah tindakan terapi quided Imagery pada pasien hipertensi.

Terapi Quided Imagery merupakan teknik relaksasi untuk mengatasi stres dan kecemasan. Manfaat lain yang bisa diperoleh seperti mengurangi rasa nyeri, meredakan gejala depresi, dan meningkatkan kualitas tidur. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, guided imagery dapat membantu mengatasi stres dan kecemasan. Dalam studi yang dirilis tahun 2014 disebutkan bahwa menambahkan teknik ini pada perawatan wanita penderita fibromyalgia setiap hari selama periode 10 minggu dapat mengurangi stres lebih signifikan daripada pasien yang hanya melakukan perawatan biasa. (Afdila, 2016)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khusnul Alfianingrum (2020) dengan judul Pengaruh Terapi Quided Imagery terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSI Sultan Agung Semarang

didapatkan hasil bahwa : Terdapat pengaruh terapi Guided Imagery terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi RS Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini juga tidak jauh dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Hanan Eko Setyani dkk (2019) dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi mendapatkan hasil penelitian bahwa Ada pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Krajan Desa Leban Boja kendal.

Hasil studi pendahuluan ditemukan data bahwa ada Masyarakat yang tidak mengetahui kalau mengalami tekanan darah tinggi setelah terpeleket kamar mandi kemudian terjadi stroke. Pasien mengetahui kalau mengalami tekanan darah tinggi ketika dirawat dirumah sakit. Ketika dilakukan wawancara banyak ditemukan warga yang tidak mengetahui tindakan non farmakologi Guided Imagery bahwa tindakan tersebut bisa menurunkan tekanan darah. Berdasarkan data diatas maka alasan peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta.

#### METODE DAN BAHAN

Desain penelitian pre eksperimental menggunakan metode one group pretest-posttest design dengan sampel masyarakat Kalurahan Jayengan Surakarta dengan Jumlah Populasi 152 orang, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling sebanyak 31 orang. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro – Wilk yang menunjukkan p value < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.

Pemberian perlakuan terapi guided imagery kepada responden yang mengalami hipertensi dilakukan selama 15 menit dua kali sehari sebanyak 14 kali perlakuan. Peneliti mengambil 31 responden yang memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan sampel penelitian menurut pendapat (Arikunto, 2013) yang menyatakan bahwa syarat untuk penelitian eksperimental sederhana, penelitian yang sukses adalah dengan dengan 31 sampel.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta sebelum dilakukan terapi Guided Imagery**

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (%)
Sistole		
140	4	12,9
150	5	16,12
160	11	35,4
170	12	38,7
180	5	16,12
200	4	12,9
Diastole		
80	5	16,12
90	13	41,93
100	14	45,16
110	4	12,9

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi tekanan darah pada pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jayengan Surakarta sesudah dilakukan terapi Guided Imagery.**

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (%)
Sistole		
140	4	12,9
150	4	12,9
160	5	16,12
170	4	12,9
180	4	12,9
200	2	6,45
Diastole		
80	13	41,93
90	14	45,16
100	4	12,9
110	0	0

**Tabel 3. Distribusi frekuensi pengaruh terapi Guided Imagery terhadap perubahan tekanan darah pada pasien Hipertensi sesudah dilakukan terapi Guided Imagery di wilayah kerja Puskesmas Jayengan Surakarta**

Hasil Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase
Sistole dan Diastole Berubah	24	77,4
Sistole Berubah dan Diastole Tidak Berubah	2	6,45
Sistole tidak berubah dan diastole berubah	4	12,9
Sistole dan diastole tidak berubah	0	0

**Tabel 4 Pengaruh terapi Guided Imagery terhadap perubahan tekanan darah pada pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jayengan Surakarta**

Tekanan Darah		Mean	Median	Modus	pValue
Sistole	Sebelum diberikan terapi Guided Imagery	165,80	170	170	
	Sesudah Dilakukan terapi Guided Imagery	158,80	160	160	0,001
Diastole	Sebelum diberikan terapi Guided Imagery	104,80	110	110	
	Sesudah dilakukan terapi Guided Imagery	95,80	100	90	0,001

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Test didapatkan data p value tekanan darah sistole 0,001 dan p value tekanan darah diastole 0,001. Hasil menunjukkan bahwa p value lebih kecil dari alpha (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak, yang berarti ada pengaruh terapi Guided Imagery terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jayengan Surakarta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan terapi relaksasi guided imagery, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer. Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi pada warga di wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta adalah antara lain konsumsi tinggi garam, sering konsumsi makanan berlemak, obesitas, stres yang berlebihan, faktor usia dan kurangnya berolahraga. Hal ini sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Puji Lestari (2021) dengan judul Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Kabupaten Magelang bahwa hasil faktor penyebab terbanyak pada

Hipertensi dilihat dari yang mengkonsumsi Lemak sebagian besar mengkonsumsi lemak jenuh, Konsumsi garam sebagian besar mengkonsumsi garam, Dilihat dari tingkat Stres terbanyak didominasi oleh tingkat stres rendah, Dilihat dari Pola Aktivitas terbanyak didominasi oleh tidak beresiko, Dilihat dari konsumsi alkohol terbanyak didominasi oleh tidak beresiko mengkonsumsi alkohol, dan dari merokok terbanyak didominasi oleh risiko ringan untuk Obesitas terbanyak didominasi oleh berat badan normal. Hasil dari penelitian tersebut adalah Terdapat hubungan yang signifikan antara Usia, Konsumsi lemak, Konsumsi garam dan Pola aktivitas dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kabupaten Magelang.

Salah satu faktor yang bisa menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi adalah stres. Stres meningkatkan hormon kortisol dimana hormon tersebut sangat merugikan tubuh. Apabila hormon kortisol berlebihan maka akan bisa meningkatkan tekanan darah. Stress akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatik dan menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah. (Kumari, 2016)

Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Jayengan Surakarta yang tinggal dipertanian dengan aktivitas yang padat membuat warga disana mengalami peningkatan stresor sehingga mengalami stres yang berkepanjangan tanpa disadari. Sehingga tanpa disadari dengan faktor jarang memeriksakan diri ke Puskesmas terdekat membuat tekanan darah tinggi pasien tidak terkontrol.

## Tekanan Darah Responden Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Guided Imagery

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 31 responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan 31 responden mengalami penurunan tekanan darah diastolik. Tidak ada responden mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dan 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 20 mmHg untuk tekanan diastolik.

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Maria (2015) dengan judul Terapi Guided Imagery dan Deep Breathing Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi didapatkan hasil bahwa Hasil uji statistik diperoleh  $p < 0,05$  pada Guided Imagery dalam menurunkan tekanan darah sistolik 12,5 mmHg dan diastolik 7,1 mmHg dan Deep Breathing diperoleh hasil  $p < 0,05$  dengan penurunan sistolik 8,5 mmHg dan diastolik 5,4 mmHg. Hasil uji beda perubahan systole dan diastole pada kedua kelompok tidak terdapat perbedaan signifikan dengan  $p = 0,75$  (systole), dan  $p = 0,297$  (diastole). Disimpulkan Guided Imagery dengan Deep Breathing sama-sama efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat dipakai sebagai alternative terapi nonfarmakologi.

Dalam penelitian Widyastuti (2015) 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.

*Guided Imagery* merupakan teknik yang mengombinasikan antara mengarahkan seseorang untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan menggunakan musik yang lembut dengan volume tertentu. Guided Imagery menuntut seseorang untuk membayangkan hal-hal 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. Fokus dari pemberian *Guided Imagery* dengan mengarahkan pada hal-hal yang menyenangkan adalah supaya untuk meningkatkan pandangan positif terhadap masalah kesehatan yang dihadapi. Pemikiran positif terhadap suatu penyakit akan mengurangi tingkat kecemasan yang biasanya diikuti dengan peningkatan tekanan darah. (Sarayar, 2016).

### **Pengaruh Terapi Relaksasi *Guided Imagery* terhadap Tekanan Darah**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menyimpulkan bahwa hasil berdasarkan uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon Test didapatkan data p value tekanan darah sistolik 0,001 dan p value tekanan darah diastolik sebesar 0,001. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa p value lebih kecil daripada alpha (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh terapi Guided Imagery terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jayengsan Surakarta.

Penelitian dari Rahayu (2015) tentang pengaruh terapi imajinasi terpinpin 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-value = 0,001 ( $p\text{-value} = \leq 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi imajinasi terpinpin terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Karangsari 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. Terapi relaksasi guided imagery dapat dilakukan setiap hari selama 15 menit untuk mendapatkan hasil yang maksimal dapat dilakukan sebanyak 14 kali berturut-turut (Nurghiwiati, 2015).

Terapi imajinasi terpinpin (*Guided Imagery*) merupakan teknik relaksasi yang dapat memberikan kontrol pada pasien sehingga memberikan kenyamanan fisik dan mental. *Guided Imagery* akan memberikan efek rileks dengan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan tekanan darah. Keadaan rileks akan mengurangi keadaan patologis fisik maupun mental. *Guided Imagery* dapat membangkitkan perubahan neuro hormonal dalam tubuh yang menyerupai perubahan yang terjadi ketika sebuah peristiwa yang sebenarnya terjadi. *Guided Imagery* dapat berfungsi sebagai pengalih perhatian dari stimulus dan akan lebih baik jika dilakukan bersamaan dengan terapi deep breathing. Menurut Potter terapi *Guided Imagery* yang

dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang tidak terkontrol. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi (2014) yang berjudul Aplikasi *Guided Imagery*. Lawang di Rumah Sakit Malang. Pada penelitian tersebut hasil uji Paired Sample T-test yaitu 0,000 menunjukkan nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan 0,05 atau dengan signifikansi 95%, maka hipotesis efektivitas terapi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah dapat diterima. Kesimpulan penelitian tersebut adalah pemberian terapi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Teknik *Guided Imagery* merupakan teknik yang membantu mencapai relaksasi terdalam yaitu menciptakan rileks dengan berbagai cara yang dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya mampu menurunkan tekanan darah dewasa ini ketenangan pikiran untuk menjaga tekanan darah agar tetap normal sudah terbukti sangat efektif.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi Guided Imagery menunjukkan rerata 165,86 mmHg dan rata – rata tekanan darah diastolik sebesar 104, 86 mmHg, sesudah diberikan terapi Guided Imagery menunjukkan rata – rata tekanan sistolik 158,66 mmHg dan rata – rata tekanan diastolik sebesar 97,10 mmHg. Hasil dari penelitian ini bahwa ada pengaruh terapi Guided Imagery terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jayengan Surakarta. Terapi Guided Imagery mampu memberikan cara penurunan tekanan darah sebagai alternatif tindakan non farmakologis dalam mengatasi permasalahan tekanan darah tinggi yang dialami pasien di wilayah kerja Puskesmas Jayengan Surakarta.

Pada Pasien Hipertensi disarankan dapat menggunakan terapi quided Imagery sebagai terapi non farmakologis secara mandiri selama dirumah pada kategori hipertensi sedang. Bagi pasien yang mengalami Hipertensi tinggi atau krisis Hipertensi disarankan untuk mengkonsumsi obat farmakologis dan memeriksakan diri di fasilitas kesehatan terdekat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, J.N. (2016). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga. (tidak diterbitkan)  
<http://repository.unair.ac.id/50614/13/50614.pdf> diunduh pada tanggal 16 Februari 2022
- Aprilina. (2013). *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Imajiansi Terbimbing pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krobokan Semarang*. Diakses tanggal 21 Juni 2022. Pkl.12.30 wib
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Rineka Cipta)*. Jakarta.
- Alfianingrum, Khusnul. (2021). *Pengaruh Terapi Quided Imagery terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSI Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semarang
- Baxter K., (2018). *Stockley's Drug Interactions*, 8th ed., Pharmaceutical Press, London.
- Divine, Jon G. (2012). *Program Olah Raga Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta. Citra Aji Parama.
- Dwi, H. (2013). *Aplikasi Guided Imagery*. Lawang: Rumah Sakit Umum Daerah Malang Jawa Timur.
- Eko, Setyani.(2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Stikes Widya Husada Semarang*. Semarang
- Hadi, Martono. (2016). *Penatalaksanaan Hipertensi pada Usia lanjut dalam Geriatri*. I. Balai Penerbit FKU : Jakarta.
- Haendra F dan Prayitno N. (2016). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2016*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1); Jan 2016.
- Hart, J. (2008). *Guided Imagery*. Mary Ann Liebert, INC, 14(6), 295-299.
- Kumari, A., Babu, S., Nandhini, Mathini, & Hemavathy. (2016). Effectiveness of Guided Imagery in Reducing Students Examination Anxiety. *Journal of Nursing and Healt Science*. Vol. 4. 8 – 9. <http://www.iosrjournals.org/iosrjnhs/pap>

- ers/vol4issue3/Version1/B04310809.pdf*  
diunduh pada tanggal 14 Februari 2022
- Rahayu, (2016). Pengaruh Guided Imagery Relaxation Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Cedera Kepala Ringan. [www/http://pustaka.unpad.ac.id/achives/76927/](http://pustaka.unpad.ac.id/achives/76927/). Diakses pada tanggal Tanggal 7 Oktober 2022 jam 16:07 WIB.
- Lestari, Puji. (2021). *Faktor – faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kabupaten Magelang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Maria .(2015). Terapi Guided Imagery dan Deep Breathing Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Stikes Baptis Kediri*. Kediri.
- Nurgiawati, Endah. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bandung: IN MEDIA.
- Oktiawati, A. (2018). *Efektivitas Terapi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal*. dilihat 21 Juni 2022, <<http://keperawatan.undip.ac.id>
- Saryar, Christiane, dkk (2016). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Pra-Hemodialisis di Ruang Dahlia Blu RSUP. Prof. DR. R. D. Kandou Manado. *E-Jurnal Keperawatan Universitas Sam Ratulangi*, hal: 1. [ejournal.unsrat.ac.id](http://ejournal.unsrat.ac.id). diakses Tanggal 15 Oktober 2022, jam 21.00 WIB.
- Susanti, Warsito, dkk. (2013). *Pengaruh Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Karagsari Kabupaten Kendal*. [Jurnal.unimus.ac.id](http://jurnal.unimus.ac.id). diakses tanggal 26 Juni 2022, jam 13.00 WIB.
- Susilo, Y., Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Darah Tinggi (Hipertensi). ANDI OFFSET Yogyakarta
- Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- WHO. *World Health Statistic Report* (2015). Geneva: World Health Organization;