

Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo Desa Pinotu

Sumiati¹, Erni Andriani²

^{1,2} *S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada, Palopo, Indonesia*
E-mail: nssumiatigo@gmail.com¹, erniandriani121@gmail.com²

Abstrak

Tekanan darah tinggi sebenarnya merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan pasokan oksigen dan nutrisi yang dibawa darah terhambat untuk mencapai jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi pada lansia memerlukan pengobatan tanpa menimbulkan efek samping yang bertujuan untuk mencegah kesakitan dan kematian serta menjaga tekanan darah tetap normal. Sehingga dilakukan pengobatan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian terapi relaksasi Guided Imagery (citra terbimbing). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi citra terbimbing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sienjo Desa Pinotu. Desain penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan one group pretest and post test design. Subjek penelitian adalah lansia dengan usia ≥ 55 tahun sebanyak 44 responden. Teknik pengumpulan data dengan metode survei dan observasi. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai signifikansi atau $p = 0,000$ ($p = 0,000 < 0,05$) dan dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi citra terbimbing dengan hipertensi pada pasien hipertensi. tua. Terdapat pengaruh terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sienjo Desa Pinotu. Diharapkan institusi kesehatan dapat mengkombinasikan terapi farmakologi dan non farmakologi untuk mencegah morbiditas dan mortalitas klien yaitu dengan terapi guide imagery.

Kata Kunci

Guided Imagery; Lansia, Hipertensi

Abstract

High blood pressure is actually a disorder of the blood vessels which results in the supply of oxygen and nutrients being carried by the blood being obstructed to reach the body tissues that need it. Hypertension in the elderly requires treatment without causing side effects which aims to prevent morbidity and mortality and maintain normal blood pressure. So that non-pharmacological treatment is carried out. One of the non-pharmacological therapies that can be done is by administering Guided Imagery relaxation therapy (guided imagery). This study aims to determine the effect of guided imagery relaxation therapy on changes in blood pressure in the elderly with hypertension in the working area of the Sienjo Health Center, Pinotu Village. The research design uses a quasi-experimental design with one group pretest and post test design. The research subjects were the elderly with age ≥ 55 years as many as 44 respondents. Data collection techniques with survey and observation methods. Based on the results of data analysis using the Wilcoxon Signed Ranks Test, a significance value or $p = 0.000$ ($p = 0.000 < 0.05$) is obtained and it can be interpreted that there is a significant effect between guided imagery relaxation therapy and hypertension in the elderly. There is an effect of guided imagery relaxation therapy on changes in blood pressure in the elderly with hypertension in the working area of the Sienjo Health Center, Pinotu Village. It is expected that health institutions can combine pharmacological and non-pharmacological therapies to prevent client morbidity and mortality, namely by guided imagery therapy.

Keywords

Guided Imagery; elderly; hypertension

* Corresponding author :

Email Address : nssumiatigo@gmail.com

Received : May 20, 2023; Revised : July 15, 2023 ; Accepted : October 2, 2023; Published : October 30, 2023

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO pada tahun 2015 terdapat 1,13 miliar orang dengan hipertensi. Pada tahun 2015 prevalensi tertinggi terdapat di Negara Afrika dengan usia >18 tahun dengan Persentase orang yang menderita hipertensi adalah 30%. Prevalensi hipertensi di seluruh dunia terus meningkat setiap tahun, dan perkiraan

menunjukkan bahwa pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi dapat mencapai 1,5 miliar orang.. (Risprawati et al., 2022).

Prevalensi hipertensi berdasarkan Riskesdas pada tahun 2018 di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang dengan angka kematian sebanyak 427.2018 orang (Crhianto et al., 2022). Peningkatan prevalensi hipertensi lebih didominasi oleh kategori hipertensi essensial (bukan dari penyakit), seperti faktor genetic, usia, status perkawinan, pekerjaan, pendidikan, dan gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas, merokok dan diet tidak sehat. Hipertensi terjadi pada kalangan usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Crhianto et al., 2022). Berdasarkan Depkes RI tahun 2018 Populasi hip ertensi berdasarkan usia, dimana tekanan darah tinggi paling sering terjadi pada orang tua dengan rentang usia 45-75 tahun ke atas (Munthe Br et al., 2023). Hal ini disebabkan karena seiring bertambahnya usia adanya penebalan dinding arteri yang menyebabkan zat kolagen menumpuk pada lapisan otot sehingga menyebabkan pembuluh darah menyempit dan kaku (Dewi, 2014).

Tekanan darah tinggi sebenarnya adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawah oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi seringkali disebut sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam. Karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai gejala terlebih dahulu (Hastuti & Ratih R, 2020). Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi dua yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer sering juga disebut sebagai hipertensi essensial yaitu hipertensi yang tidak ditemukan penyebabnya dari peningkatan tekanan darah tersebut (Kurnia A, 2020). Hipertensi ini disebabkan oleh asupan garam yang berlebihan dalam makanan, genetik, merokok dan kegemukan. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang diketahui penyebabnya, hipertensi ini dapat disebabkan oleh berbagai kondisi, salah satunya adalah penyakit ginjal, kejadian hipertensi sekunder sekitar 10% dari penderita hipertensi. Sekitar 50% dari penderita hipertensi sekunder disebabkan oleh kelainan ginjal. Bila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan masalah lain berupa komplikasi berbagai organ jantung, ginjal, otak mata dan dapat menyebabkan kecacatan permanen dan kematian mendadak (Sumartini & Bachtiar, 2016).Terjadinya komplikasi hipertensi karena dalam jangka panjang penyakit hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah arteri, deposit lemak pada dinding pembuluh darah atau pembesaran jantung. Kerusakan-kerusakan tersebut dapat terjadi disemua organ yang termasuk vital itu dapat terganggu (Dalimartha et al., 2013).

Penatalaksanaan hipertensi secara komprehensif akan menurunkan kejadian kardiovaskuler.

Penatalaksanaan secara dini hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian antihipertensi yang meliputi Diuretik, Beta Blocker, ACE-I, Angiotensin Receptor Bloker, Direct Renin Inhibitor, Calcium Channel Blocker (CCB), Alpha Blocker, Meskipun obat antihipertensi terbukti sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah, penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan ketergantungan pada obat dan berpotensi menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi pasien. (Budi S et al., 2015). Berdasarkan penelitian Pahlawan et al (2013) ditemukan Golongan obat antihipertensi yang paling banyak digunakan adalah golongan ACE inhibitor yang efektif untuk hipertensi ringan, sedang maupun berat, bahkan diantaranya dapat digunakan pada krisis hipertensi seperti captopril. Obat ini efektif pada sekitar 70% pasien. Namun terdapat efek samping penggunaan obat antihipertensi golongan ACE inhibitor berupa batuk yang paling sering terjadi dengan insiden 5-20% yang pastinya mengganggu seseorang. Terapi farmakologis yang digunakan dalam jangka panjang akan menimbulkan efek samping bagi pengguna secara fisik seperti infeksi, komplikasi, kerusakan ginjal, kerusakan ginjal, kerusakan jantung, kerusakan panca indera, gangguan saraf akut, berkurangnya sistem imun dan resistensi bakteri. Untuk mengurangi komplikasi bahkan kerusakan tersebut maka dilakukan pendekatan non farmakologis yang dapat membantu pengurangan dosis pada sebagian penderita hipertensi. (Ulfa N et al., 2020).

Penyakit hipertensi pada lansia memerlukan penanganan tanpa menimbulkan efek samping yang bertujuan untuk mencegah terjadinya mordibitas dan mortalitas serta mempertahankan tekanan darah normal.

Sehingga dilakukan penanganan secara non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian terapi relaksasi Guided Imagery (imajinasi terbimbing), terapi 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 endorphen. Dengan demikian, teknik ini mampu menurunkan frekuensi denyut jantung, sehingga output jantung menjadi normal. (Alifianingrum, 2020). Berdasarkan penelitian Aswad & Susanti, (2019) tentang pengaruh imajinasi terbimbing terhadap tekanan darah penderita hipertensi di panti wirda Ilomata, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Sumartini S (2016) menunjukkan adanya perbedaan dalam tekanan darah sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi imajinasi terbimbing pada lansia yang mengalami hipertensi. Hasil serupa juga ditemukan pada beberapa penelitian (Aji PT, 2022; Hanan IS, 2019).

Dari hasil survey pendahuluan di Puskesmas Sienjo, Kecamatan Toribulu, dimana pada tahun 2021 sampai dengan akhir tahun 2022 terdapat 1.329 kasus hipertensi. Dari jumlah tersebut, terdapat 50 orang lansia yang terdata dalam posyandu lansia yang mengalami hipertensi. Penanggung jawab Penyakit tidak menular (PTM) Puskesmas Sienjo mengatakan dalam 1 bulan pasien dengan hipertensi mencapai 40-90 kasus setiap bulan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sienjo.

Dari hasil wawancara perawat puskesmas mengatakan Penulis mencatat bahwa penggunaan terapi relaksasi berbentuk Guided Imagery sebagai salah satu metode penanganan non-farmakologi belum pernah diterapkan pada pasien hipertensi sebelumnya. Hal ini didasarkan pada... hasil wawancara dengan penanggung jawab PTM Puskesmas Sienjo hanya dilakukan edukasi hipertensi di setiap desa tentang kepatuhan minum obat antihipertensi tanpa mengajarkan beberapa pendekatan non farmakologis dan dari hasil wawancara terhadap salah satu pasien hipertensi yang sedang melakukan rawat jalan (kontrol) bahwa dari puskesmas hanya diberikan obat antihipertensi dan edukasi tentang hipertensi saja tanpa adanya intervensi non farmakologi seperti terapi relaksasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas sienjo. Peneliti juga tertarik untuk menilai apakah teknik relaksasi berbentuk Guided Imagery dapat menjadi pilihan yang valid untuk mengurangi tekanan darah pada individu yang mengidap hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental menggunakan One Group Pretest dan Post-test Design. Pendekatan ini terdiri dari tahap pretest, di mana pengamatan awal dilakukan sebelum pemberian intervensi Guided Imagery, dilanjutkan dengan intervensi tersebut, dan diakhiri dengan posttest untuk melihat perubahan pada lansia penderita hipertensi.

Populasi penelitian terdiri dari lansia dengan hipertensi usia ≥ 55 tahun di Wilayah kerja Puskesmas Sienjo, dengan total 150 lansia, di mana 50 di antaranya menderita hipertensi. Dari populasi tersebut, sampel penelitian dipilih menggunakan Purposive Sampling, di mana penentuan sampel didasarkan pada karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti.

Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin, menghasilkan 44 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Proses sampling menjadi krusial untuk memastikan representativitas sampel terhadap populasi yang lebih luas.

Kriteria inklusi penelitian mencakup lansia berusia ≥ 55 tahun dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan tingkat kolestrol tinggi, yang bersedia menerima kunjungan rumah dan menandatangani inform consent. Di sisi lain, kriteria eksklusi melibatkan individu yang sedang menjalani terapi alternatif atau non-farmakologis lain, mengalami gangguan pendengaran, atau memiliki gangguan mental.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo

Variabel	Kategori	Frekuensi	Percent (%)
Usia	55-60	25	56,8
	61-70	13	29,5
	≥ 71	6	13,6
Jenis Kelamin	Perempuan	28	63,6
	Laki-laki	16	36,4
Total		44	100.0

Berdasarkan data dalam tabel 1, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 55-60 tahun, mencapai jumlah 25 orang atau sekitar 56,8% dari total responden. Selain itu, responden perempuan menonjol dengan jumlah 28 orang, yang menyumbang sekitar 63,6% dari keseluruhan sampel. Data demografis ini menggambarkan dominasi partisipasi perempuan dalam penelitian ini, sementara juga mengindikasikan bahwa kelompok usia 55-60 tahun merupakan kelompok terbesar dalam populasi responden.

2. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Guided Imagery

Tabel 2. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Guided Imagery di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo

	Kategori	Frekuensi	Percent (%)
Pre-Sistolik	140-150 mmHg	13	29.5%
	>150 mmHg	31	70.5%
Pre-Diastolik	80-90 mmHg	24	54.5%
	>90 mmHg	20	45.5%
Total		44	100.00

Dari tabel 2, terlihat bahwa sebanyak 31 responden, yang merupakan sekitar 29,5% dari total sampel, memiliki tekanan darah sistolik melebihi 150 mmHg. Hal ini mengindikasikan adanya jumlah yang signifikan dari responden dengan tekanan darah sistolik yang tinggi dalam penelitian ini. Di sisi lain, sebanyak 24 responden, yang merupakan sekitar 54,5% dari total sampel, menunjukkan rentang tekanan darah diastolik antara 80 hingga 90 mmHg. Informasi ini memberikan gambaran tentang distribusi tekanan darah dalam sampel responden, dengan penekanan pada kategori tekanan darah tertentu yang menjadi fokus penelitian, seperti tekanan darah tinggi pada bagian sistolik dan rentang normal atau tinggi pada bagian diastolik. Analisis ini penting karena tekanan darah yang tinggi atau di luar rentang normal dapat menjadi faktor yang relevan dalam evaluasi dampak intervensi atau perlakuan yang diberikan dalam penelitian.

3. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Guided Imagery

Tabel 3. Tekanan Darah sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Guided Imagery di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo

	Kategori	Frekuensi	Percent (%)
Post-Sistolik	Berubah	35	79.5%
	Tidak berubah	9	20.5%
Post-Diastolik	Berubah	41	93.2%
	Tidak berubah	3	6.8%
Total		44	100.00

Dari data yang disajikan dalam tabel 3, terlihat bahwa sebanyak 35 responden, atau sekitar 79,5% dari total jumlah responden, mengalami perubahan pada tekanan darah sistolik. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tekanan darah bagian atas (sistolik) dari sebagian besar responden selama periode penelitian. Di sisi lain, sebanyak 41 responden, yang mencapai sekitar 93,2% dari total, juga mengalami perubahan pada tekanan darah diastolik. Persentase yang tinggi ini menunjukkan bahwa hampir semua responden menunjukkan perubahan pada tekanan darah bagian bawah (diastolik) selama periode penelitian.

4. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Guided Imagery

Tabel 4. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Guided Imagery di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo

Variabel	N	Mean	Median	Std. Deviation
<i>PreSistolik</i>	44	161.57	162.00	15.658
<i>PreDiastolik</i>	44	88.64	90.00	5.911
<i>PostSistolik</i>	44	151.02	151.00	16.021
<i>PostDiastolik</i>	44	83.39	85.00	6.047

Tabel 4 menyajikan perbandingan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah penerapan terapi Guided Imagery, serta nilai standar deviasi untuk masing-masing kategori. Sebelum terapi, rata-rata tekanan darah sistolik adalah 161.57 dengan standar deviasi 15.658, sedangkan tekanan darah diastolik mencapai rata-rata 88.64 dengan standar deviasi 5.911. Setelah terapi dilakukan, terlihat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 151.02 dengan standar deviasi 16.021, dan tekanan darah diastolik turun menjadi rata-rata 83.39 dengan standar deviasi 6.047. Perubahan ini mengindikasikan adanya penurunan secara signifikan pada rata-rata tekanan darah pada kedua kategori setelah terapi. Selain itu, nilai standar deviasi yang relatif stabil atau meningkat sedikit menunjukkan bahwa variabilitas data sekitar rata-rata tekanan darah juga tetap terjaga atau sedikit berfluktuasi setelah intervensi. Analisis ini memberikan gambaran bahwa terapi Guided Imagery memiliki potensi dalam menurunkan tekanan darah pada subjek yang menjadi fokus penelitian, mengisyaratkan bahwa terapi tersebut mungkin memiliki dampak positif dalam manajemen tekanan darah.

5. Uji Normalitas

Berikut hasil analisis statistik uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk :

Tabel 5. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk) sebelum dan sesudah dilakukan terapi guided imagery di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.
<i>PreSistolik</i>	.936	44	.017
<i>PreDiastolik</i>	.915	44	.003
<i>PostSistolik</i>	.936	44	.017
<i>PostDiastolik</i>	.936	44	.017

Analisis normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk, yang sesuai digunakan ketika jumlah sampel relatif kecil, seperti dalam kasus ini di mana sampelnya kurang dari 50. Hasil dari uji normalitas ini menunjukkan nilai signifikansi (p-value) untuk tekanan darah sistolik sebelum terapi Guided Imagery sebesar 0.017, sedangkan untuk tekanan darah diastolik sebelum terapi Guided Imagery adalah 0.003. Kemudian, nilai signifikansi untuk tekanan darah sistolik sesudah terapi Guided Imagery adalah 0.017 dan diastolik adalah 0.017.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai p dari uji normalitas untuk kedua jenis tekanan darah (sistolik dan diastolik), baik sebelum maupun sesudah terapi Guided Imagery, adalah lebih kecil dari nilai ambang batas signifikansi yang ditetapkan ($p < 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa data tekanan darah dalam penelitian ini tidak terdistribusi secara normal.

6. Uji Wilcoxon Signed rank Test

Hasil data di analisis menggunakan uji statistik Wilcoxon signed rank test karena data tidak terdistribusi normal. Berikut hasil analisis Wilcoxon signed rank test.

Tabel 6. Ranks sebelum dan sesudah dilakukan terapi Guided Imagery di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostSistolik-Pre Sistolik	Negative Ranks	44	22.50	990.00
	Positive Ranks	0	00	00
	Ties	0		
	Total	44		
PostDiastolik- PreDiastolik	Negative Ranks	44	22.50	990.00
	Positive Ranks	0		00
	Ties	0		
	Total	44		

Dari penjelasan yang diberikan, terdapat tabel 6 yang menggambarkan jumlah jenjang negatif sebelum dan sesudah dilakukan suatu intervensi. Angka yang disajikan adalah 990.00 untuk jenjang negatif sebelum intervensi dilakukan, dan 0.00 untuk jenjang positif.

Jumlah jenjang negatif sebelum intervensi mencapai 990.00 menandakan bahwa terdapat sejumlah besar nilai atau observasi yang berada pada sisi negatif sebelum intervensi atau perlakuan

tertentu diimplementasikan. Kemudian, angka 0.00 untuk jenjang positif menunjukkan bahwa tidak ada nilai yang berada pada sisi positif pada titik sebelum intervensi diberikan.

Tabel 7. Hasil Test Statistik Wilcoxon Signed Ranks Test sebelum dan sesudah dilakukan terapi guided imagery di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo

	Z	Asymp. Sig (2-tailed)
PostSistolik – PreSistolik	-5.815	.000
PostDiastolik – PreDiastolik	-6.070	.000

Tabel 7 menyajikan nilai-nilai Z untuk tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum serta sesudah intervensi dilakukan. Nilai Z yang diperoleh untuk tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi adalah -5.815, sedangkan untuk tekanan darah diastolik adalah -6.070. Kedua nilai p yang terkait dengan nilai-nilai Z tersebut adalah 0.000, nilai yang lebih kecil dari batas signifikansi yang ditetapkan ($p < 0.05$).

3.2 Pembahasan

Dalam bab ini, akan dibahas hasil penelitian beserta karakteristik responden, termasuk usia dan jenis kelamin. Selain itu, juga akan dilakukan analisis bivariat untuk mengungkapkan Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo.

Hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo tentang hipertensi pada lansia berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai p keduanya = $0.000 < 0.05$. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 diterima dengan kesimpulan terdapat penurunan/perubahan tekanan darah pada lansia atau dapat diartikan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartanti (2015) tentang terapi imajinasi terpimpin menurunkan hipertensi di Pekalongan dengan hasil uji t didapatkan nilai p-Value = $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan H_0 di tolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kelompok eksperimen. Hal ini sejalan dengan penelitian Gurvinder (2015) yang menyatakan bahwa guided imagery dapat menurunkan tingkat stress dan darah tinggi pada lansia.

Hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan Agustina (2022) tentang pengaruh guided imagery berbasis spiritual care terhadap tingkat stress dan tekanan darah pasien hipertensi. Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon memperoleh nilai 0,003 pada kelompok intervensi dan 0,046 pada kelompok control. Artinya ada pengaruh guided imagery terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic pada pasien hipertensi Di Rumah Sakit Islam jemursari Surabaya. Dimana pada kelompok intervensi hampir setengahnya mengalami hipertensi stadium 1 yaitu 47% dan setelah diberikan intervensi ditemukan hampir semuanya menurun menjadi Pre Hipertensi yaitu 76,5%.

Pada penelitian ini penderita hipertensi didominasi oleh perempuan dengan jumlah 28 orang responden (63,6%). Sejalan dengan penelitian Kusumawaty (2016) Penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan erat dengan hipertensi, di mana perempuan yang telah menopause memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. (Kusumawaty, Hidayat, & Ginanjar, 2016). Wanita yang mengalami premenopause akan mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini akan terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah

kualitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami yang umumnya terjadi pada wanita umur 45-55 tahun (Nuraini B, 2015).

Prevalensi hipertensi pada pria sama dengan wanita. Tetapi wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause salah satunya adalah penyakit jantung coroner. Secara teori wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh beberapa hormon termasuk hormon estrogen yang berperan dalam peningkatan kadar HDL (High Density Lipoprotein). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan salah satu faktor pelindung yang berperan mencegah terjadinya proses aterosklerosis (menumpuknya lemak, kolesterol dan zat lain di dalam dan di dinding arteri).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden yang mengalami hipertensi adalah lansia dengan rentang usia 55-66 tahun. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurhikmawati et al (2017) yang mengatakan bahwa prevalensi hipertensi usia > 50 tahun ini konsisten di semua puskesmas. Hasil penelitiannya berbanding lurus dengan teori insiden hipertensi yang makin meningkat seiring dengan pertambahan usia, dimana arteri akan kehilangan elastisitas atau kelenturan serta tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Peningkatan kasus hipertensi akan berkembang pada usia lima puluhan dan enam puluhan. sejalan dengan karakteristik penelitian Dwi Lestari di Yogyakarta dimana pada penelitiannya responden terbanyak yaitu perempuan sebanyak 139 orang (77,2%) dan laki-laki berjumlah 41 orang (22,78%). Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Moser dan Riegel bahwa terdapat hubungan antara meningkatnya usia seseorang dengan kejadian hipertensi, dikatakan bahwa setelah usia 55 tahun seseorang memiliki resiko 90% untuk mengalami hipertensi (Savitri W E & Sius U, 2021).

Terapi relaksasi guided imagery merupakan teknik relaksasi yang berpusat pada sistem saraf simpatik yang mampu memberikan control pada seseorang sehingga mendapatkan kenyamanan fisik dan mental. Guided Imagery akan memberikan efek rileks dengan menurunkan ketegangan otot sehingga mampu menurunkan tekanan darah.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi relaksasi guided imagery. Guided imagery dapat mengaktifasi hormon endorfin dimana hormon endorfin adalah hormon saraf yang terkait dengan sensasi yang menyenangkan (Antara et al., 2022).

Endorfin cenderung memiliki efek relaksasi, yaitu membantu meredakan gugup, ketegangan karena mengalami tekanan yang berlebih dan kuat. Relaksasi Guided Imagery dapat menurunkan aktivitas simpatik sehingga mampu melembaskan pembuluh darah dan otot polos serta menyebabkan penurunan tekanan darah. Saat seseorang merasa rileks dan memiliki pikiran positif maka akan merangsang otak untuk melepaskan serotonin dan endorfin (Susanti et al., 2022).

Hormon serotonin berpengaruh pada peningkatan refleksi baroreseptor dan endorfin memiliki efek pada suasana hati. Refleksi baroreseptor adalah salah satu sistem saraf yang berperan sebagai alat pengontrol tekanan darah yang khusus dan terletak di beberapa dinding besar arteri sistematis. Tekanan darah tinggi secara horizontal juga akan menimbulkan gangguan psikologis salah satunya adalah stress akibat sakit dan proses perawatan dan pengobatan serta selama rawat inap (Naryati & Sartika, 2021). Oleh karena itu relaksasi guided imagery dapat merangsang sistem saraf pusat sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi rata-rata tekanan darah responden menurun karena diberikan terapi relaksasi guided imagery yang dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari berturut-turut. Responden mengalami penurunan tekanan darah yang terjadi melalui respon relaksasi guided imagery terhadap sistem saraf otonom. Responden fokus terhadap pendengaran dan khayalan yang menyenangkan dan rileks. Relaksasi 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 pada lansia dan merupakan ketenangan pikiran untuk menjaga tekanan darah agar tetap normal. Terapi relaksasi Guided Imagery sudah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan beberapa teori yang mendukung hal tersebut, dapat juga dilihat dari mekanisme-mekanisme yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah yaitu sistem saraf otonom yang merupakan refleksi-refleksi sistem saraf pengatur tekanan darah

yang utama terdiri dari reflex yang merespon peningkatan tekanan darah arterial yaitu beresepor arterial pada sinus karotikus dan arkus aorta, dan refleksi yang merespon penurunan tekanan darah yaitu baroresptor kardiopulmoner yang terletak di jantung dan vena besar.

4. KESIMPULAN

Hasil dan analisis dari penelitian ini menegaskan bahwa terapi relaksasi Guided Imagery membawa pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sienjo Desa Pinotu. Temuan ini tercermin dari beberapa poin penting dalam penelitian: profil tekanan darah awal responden yang menunjukkan tingkat tekanan darah yang tinggi pada sebagian besar, perubahan yang signifikan pada tekanan darah setelah terapi, dan hasil analisis statistik yang menunjukkan nilai signifikan ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$), mengkonfirmasi bahwa terapi Guided Imagery secara efektif memengaruhi perubahan tekanan darah pada populasi yang diteliti. Dalam konteks manajemen hipertensi pada lansia, temuan ini memberikan dukungan kuat terhadap pentingnya terapi relaksasi Guided Imagery sebagai bagian integral dari intervensi untuk mengelola tekanan darah pada populasi ini, menandakan potensi besar terapi ini dalam memperbaiki kesehatan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afilianigrum. (2020). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSI Sultan Agung Semarang. *Jurnal Keperawatan*.
- Agustina. (2022). The Effect Of Guided Imagery Based On Spiritual Care On Stress Level And Blood Pressure Of Hypertension Patients. *Jurnal Ilmu Kesehatan Interest*, 76-88.
- Aji, P T et al. (2022). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Hipertensi Diwilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. *Jurnal of nursing*, 69-75.
- Antara, et al. (2022). Reducing Nurse Stress at Covid-19 Isolation Room Through Guided Imagery Training. *Jurnal Keperawatan*, 247-254.
- Asman et al. (2023). *Manajemen Tatalaksana Hipertensi*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Aswad & Susanto (2019). Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Wirda Ilomata. *Jurnal of health sciences and research*, 8-12.
- Christanto et al. (2022). Efektifitas Guided Imagery And Music (GIM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas pengabdian kepada masyarakat*, 2974.
- Dalimartha S. (2013). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus⁺.
- Dewi S R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dwi L et al. (2017). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja sektor informal di pasar bening harjo Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*.
- Fitrina Y et al. (2022). *Paliatif Care And Home Care*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Gurvinder, K et al. (2015). Effectiveness of Guided Imagery Technique on Blood Pressure and Stress Level among Elderly People. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 2281-2284.
- Rispawati H. (2022). Upaya Penerapan Imajinasi Terbimbing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal kreativitas pengabdian masyarakat*, 267-273.

- Hanan I S et al. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners widya husada*, 49-56.
- Hastuti P. (2022). *Hipertensi*. Jawa tengah: Lakeisha.
- Hidayat A A. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Health Books.
- Hartanti. (2015). Terapi Imajinasi Terpimpin Menurunkan Hipertensi Di Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*. Vol. 7
- Kurnia A. (2020). *Self-Management Hipertensi*. Surabaya: CV. Jagad Media.
- Kusumawaty J., Hidayat N., & Ginanjar E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan intensitas hipertensi pada lansia di wilayah Kerja puskesmas lakbok kabupaten ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 46-51.
- Munthe B R et al. (2023). Analisis Tindakan Pengetahuan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kecamatan Meurebo . *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1217.
- Naryati, & Sartika, J. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rw 01 Kelurahan Pulau Panggang Kecamatan Kepulauan Seribu Utara. *Nursing Journal*.
- Nurhikmah et al (2020). Karakteristik Faktor Risiko Hipertensi di Makassar Tahun 2017. *Journal Of Health*, 53-73.
- Nuraini B. (2015). Risk Factors Of Hypertension. *J Majority*, 10-19.
- Provil Kesehatan Sulawesi Tengah*. (2022). Retrieved from Website : <http://dinkes.sultengprov.go.id>.
- Ridwan M. (2017). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer, "Hipertensi"*. Romawi Pustaka.
- Sumartini & Bachtiar. (2016). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2-9.
- Susanti M K et al. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*.
- Susanti, et al. (2022). Application Of Guided Imagery Relaxation Therapy On Blood Pressure Of Hypertension Patients. *Junal Cendekia Muda*.
- Savitri W E & Sius U. (2021). Weight Bearing Exercise Dan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Pekalongan: NEM.
- Ulfa N et al. (2020). Medication Picture Dan Pill Caount Pada Kepatuhan Minum Obat Penderita Diabetes Melitus Dan Hipertensi. Kota Baru Driyorejo: Graniti.
- UPTD Puskesmas Sienjo (2023). Data Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo. Sienjo, Kecamatan Toribulu, Kabupaten Parigi Moutong.
- Whelton. (2017). 2017 ACC/ AHA/ AAPA/ ABC/ ACPM/ AGS/ APhA/ ASH/ ASPC/ NMA/PCNA Guideline For The Prevention, Detection, Evaluation, And Management Of High Blood Pressure In Adults. America: *American College Of Cardiology*.