JURNALKEPERAWATAN
https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK
Volume 6 | Nomor 3 | Juli | 2023
ISSN: 2407-4801

Pengaruh Pemberian Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara

M. Bustan[1], Reni Devianti Usman[2]
Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara[1], Poltekkes Kemenkes Kendari[2]

Corespondensi Author
Reni Devianti Usman
Poltekkes Kemenkes Kendari
Jl. AH.Nasution No. G 14 Andunohu, Kota Kendari
Email:reni.devianti@gmail.com

Kata kunci: Imajinasi Terpimpin, Hipertensi
Keywords: ***Guided Imagination Therapy, Hypertension***

Abstrak:Hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. Penelitian menggunakan metode *Pre experimental design* dengan *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di RSUD Kota Kendari periode Januari hingga November berjumlah 10.673 kasus sedangkan sampel diambil sebanyak 30 responden. Variabel penelitian adalah terapi imajinasi terpimppin dan tekanan darah. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon (Signed Rank Test)* Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pretest* diperoleh median tekanan darah sistole adalah 156 mmHg dan diastole adalah 90 mmHg dan *posttest* median tekanan darah sistole adalah 152 mmHg dan diastole adalah 88 mmHg. Analisis uji uji *Wilcoxon (Signed Rank Test)* menunjukkan tekanan darah sistol diperoleh nilai p 0.000 < 0.05 dan tekanan darah diastole diperoleh nilai p 0.000 < 0.05 yang berarti bahwa terdapat terapi imajinasi terpimpin terhadap TD sistol dan diastole pada penderita hipertensi. Simpulan bahwa ada pengaruh pemberian terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. Bagi penderita hipertensi–dapat menggunakan terapi imajinasi terpimpin sebagai terapi non farmakologi dan terapi pendamping dalam menurunkan tekanan darah. Terapi imajinasi terpimpin mudah dilakukan dan tidak membuthkan waktu lama serta sangat ekonomis.

Absctract: *Hypertension is systolic blood pressure of more than 140 mmHg or blood pressure of more than 90 mmHg, based on two or more measurements. If untreated, hypertension complications can harm the cardiovascular, nervous, and kidney systems. The purpose of this study was to determine the effect of guided imagery therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients at Kendari City General Hospital, Southeast Sulawesi Province. The study used the pre-experimental design method with a*

one-group pre-test-post-test design. The population in this study was all hypertensive patients at Kendari City General Hospital from January to November, totaling 10,673 cases, while 30 respondents were taken as a sample. The research variables were guided imagery therapy and blood pressure. Statistical tests using the Wilcoxon signed rank test The results showed that in the pretest, the median systolic blood pressure was 156 mmHg and the median diastolic blood pressure was 90 mmHg, and in the posttest, the median systolic blood pressure was 152 mmHg and the median diastolic blood pressure was 88 mmHg. Analysis of the Wilcoxon signed rank test showed that systolic blood pressure obtained a p value of 0.000 < 0.05 and diastolic blood pressure obtained a p value of 0.000 < 0.05, which means that there is an effect of guided imagery therap on systolic and diastolic BP in patients with hypertension. The conclusion is that there is an effect of giving guided imagery therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients at Kendari City Hospital, Southeast Sulawesi Province. Hypertension sufferers can use progressive muscle relaxation therapy as a non-pharmacological therapy and companion therapy for lowering blood pressure. Guided imagery therapy is easy to do, doesn't take long, and is very economical.

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruh jaringan dan organ–organ tubuh secara terus–menerus lebih dari suatu periode (1). Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Hipertensi sering disebut sebagai silent disease karena pada umumnya pasien tidak mengetahui dirinya mengalami hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (2).

World Heart Federation tahun 2018 memperkirakan sekitar 40% milyar penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi (3). Sedangkan *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2016 terdapat 839 juta kasus penderita hipertensi dan diperkirakan meningkat menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29 % dari penduduk di dunia (4). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 34,1%. Provinsi Sulawesi Tenggara, jumlah hipertensi tahun 2015 sebesar 22.312 penderita, tahun 2016 sebesar 29.749 penderita, tahun 2017 meningkat menjadi 31.817 orang (38,60%), tahun 2018 masih meningkat dengan jumlah 36.243 penderita, tahun 2019 berjumlah 37.887 penderita (5,6).

Penatalaksanaan medis hipertensi bertujuan untuk mencegah kematian dan komplikasi dengan mempertahankan tekanan darah arteri pada atau kurang dari 140/90 mmHg. Sedangkan penataksanaan nonfarmakologis mencakup penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) tinggi buah, sayuran dan produk susu rendah lemak, olahraga teratur dan relaksasi (2). Relaksasi merupakan perasaaan bebas secara mental dan fisik dari ketegangan atau stres yang membuat individu memiliki rasa kontrol terhadap dirinya. Perubahan fisiologis dan perilaku berhubungan dengan relaksasi yang mencakup, menurunnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernapasan, meningkatnya kesadaran secara global, menurunnya kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta menurunnya ketegangan otot (7).

Salah satu relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu relaksasi *guided imagery*. *Guided imagery* adalah suatu relaksasi menggunakan imajanasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman (8). Penelitian Nafi'ah dkk (2020) menunjukan bahwa pemberian terapi Guided Imagery dapat menurunkan tekanan darah sistolik diatolik pada masing-masing kelompok intervensi (9). Penelitian Susanti dkk (2022) menunjukkan hasil serupa dimana bahwa setelah dilakukan

penerapan relaksasi guided imagery selama 3 hari, tekanan darah pada responden I dari 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan responden II dari 173/101 mmHg menjadi 153/92 mmHg (10).

Data dari Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Kendari diketahui bahwa penyakit hipertensi termasuk urutan ke-2 dari sepuluh besar penyakit terbanyak dalam 4 tahun terakhir baik di rawat jalan maupun rawat inap. Pada tahun 2019 diketahui prevalensi hipertensi mencapai 34,04%, meningkat pada tahun 2020 dimana prevalensi mencapai 37,11% dan tahun2021 prevalensi hipertensi mencapai 39,60%. Hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan angka kesakitan hipertensi pada masyarakat selama tiga tahun terakhir. Untuk tahun 2022 periode Januari hingga November, jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 10.673 kasus (11).

Wawancara awal yang dilakukan di RSUD Kota Kendari terhadap 10 penderita hipertensi diketahui bahwa 6 responden rata-rata menderita hipertensi kurang lebih selama 3 tahun, dan 4 responden lainnya menderita hipertensi sudah lebih dari 3 tahun. Sebanyak 4 orang yang sering mengikuti senam jantung sehat untuk menurunkan hipertensi sedangkan 6 orang lainnya tidak aktif mengikuti kegiatan senam, mereka mengatakan bahwa tidak sempat mengikuti kegiatan tersebut karena bekerja. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah pada 5 orang penderita secara acak dan diketahui tekanan darahnya menyentuh angka 145-155 mmHg sistolik dan 90-110 diastolik. Wawancara lebih lanjut tentang terapi imajinasi terpimpin, 5 orang penderita tersebut tidak mengetahuinya.

Data diatas diketahui bahwa penyakit hipertensi masih merupakan penyakit yang menjadi masalah. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Pemberian Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara".

Metode Penelitian

Jenis Penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode *Pre experimental design* dengan *one group pre-test post-test design.* Penelitian dilaksanakan di ruang poli rawat jalan RSUD Kota Kendari**.** Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di RSUD Kota Kendari periode Januari hingga November berjumlah 10.673 kasus. Ukuran besar sampel didasarkan atas pendapat Gay dan Diehl dalam Umar bahwa besar sampel yang digunakan dalam metode penelitian eksperimen baik *true experiment* maupun *quasi experiment* adalah minimal 15 subjek perkelompoknya (13). Maka dengan demikian peneliti mengambil sampel sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *non probability sampling* dengan teknik *Accidental Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara mengambil sampel yang kebetulan ditemui pada saat penelitian berlangsung (14). **I**nstrumen penelitian yang digunakan adalah berupa lembar observasi tekanan darah.

Hasil Dan Pembahasan

A. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara (n=30)

No	Karakteristik Responden	n	%
1	**Umur (Tahun)**		
	46-50	2	6.7
	51-55	10	33.3
	56-60	16	53.3
	61-65	1	3.3
	66-70	1	3.3
2	**Jenis Kelamin**		
	Laki-Laki	13	43.3
	Perempuan	17	56.7
3	**Pendidikan**		
	SMA	14	46.7
	D3	1	3.3
	S1	15	50.0
4	**Pekerjaan**		
	ASN	2	6.7
	IRT	14	46.7
	Pensiunan	4	13.3

Wiraswasta	10	33.3

Tabel 1 menunjukkan bahwa frekuensi tertinggi adalah responden berusia 56-60 tahun yakni sebanyak 16 orang (53.3%). Sebagian besar responden adalah perempuan yaitu 17 orang (56.7%). Frekuensi pendidikan tertinggi responden adalah S1 sebanyak 15 orang (50.0%) dan frekuensi tertinggi pekerjaan responden adalah IRT yaitu 14 orang (46.7%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dilakukan terapi imajinasi terpimpin di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara (n=30

No	Tekanan Darah		Median	Min	Max
1	*Pretest*	Sistole	156	146	165
		Diastole	90	90	105
2	*Posttest*	Sistole	152	142	162
		Diastole	88	84	98

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada pretest, nilai median sistole adalah 156 mmHg dengan nilai terendah adalah 146 mmHg dan tertinggi adalah 165 mmHg dan median sistole adalah 90 mmHg dengan nilai terendah adalah 90 mmHg dan tertinggi adalah 105 mmHg. Untuk posttest, nilai median sistole adalah 152 mmHg dengan nilai terendah adalah 142 mmHg dan tertinggi adalah 162 mmHg, dan median diastole adalah 88 mmHg dengan nilai terendah adalah 84 mmHg dan tertinggi adalah 98 mmHg

Uji normalitas yang dilakukan pada data tekanan darah sistol dan diasatol *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan uji *Saphiro Wilk* diperoleh nilai sig. 2 tailed masing-masing 0.011 dan 0.001 < 0.05 yang berarti dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga uji bivariat dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*. Dengan demikian maka uraian distribusi pengaruh pemberian terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi berdasarkan pengaruh pemberian terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara (n = 30)

No	Tekanan Darah	p Value
1	Sistol (*Pre-Post*)	0.000
2	Diastol (*Pre-Post*)	0.000

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% pada tekanan darah sistol *pre-post* didapatkan nilai p value 0.000 < 0.05, pada tekanan darah diastol didapatkan nilai p value 0.000 < 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima Ho ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara.Hasil uji chi square yang dilakukan didapatkan bahwa nilai *p value* = 0,003 < 0,05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan persepsi masyarakat tentang bahaya penularan covid-19 terhadap motivasi vaksin covid-19 di Kelurahan Tobuuha Kecamatan Puuwatu Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara

Pembahasan

~~1.~~ Tekanan darah sebelum pelaksanaan terapi imajinasi terpimpin

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa pada *pretest*, bahwa pada *pretest*, nilai median sistole adalah 156 mmHg dengan nilai terendah adalah 146 mmHg dan tertinggi adalah 165 mmHg dan median sistole adalah 90 mmHg dengan nilai terendah adalah 90 mmHg dan tertinggi adalah 105 mmHg. Dapat dilihat bahwa median tekanan darah sistol dan diastole pada pretest kategori tinggi.

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah sistol dan diasto diatas 140/90 mmHg berdasarkan pemeriksaan minimal tiga kali dalam waktu yang berbeda (15). Menurunkan angka hipertensi dapat juga secara nonfarmakologi, salah satunya adalah imajinasi terpimpin (*Guided Imagery*) merupakan salah satu dari tehnik relaksasi untuk menurunkan

denyut jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernafasan, meningkatkan kesadaran secara global, menurunnya kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta menurunnya ketegangan otot dan kecepatan metabolism (7).

Dalam penelitian ini masing-masing responden dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi imajinasi terpimpin (*pretest*). Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah maka terapi imajinasi terpimpin diberikan kepada responden selama 20 menit, kemudian setelah interval 30 menit responden istirahat dilakukan pengukuran tekanan darah kembali (*posttest*) untuk mengetahui adanya perubahan tekanan darah.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sumartini (2016) menunjukkan bahwa menunjukkan ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing pada Lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kertajati Kabupaten Majalengka (16). Sedangkan penelitian Susanti dkk (2022) juga menunjukkan bahwa *relaksasi guided imagery* dapat menurunkan tekanan darah pada responden dengan hipertensi (10).

2. Tekanan darah setelah pelaksanaan terapi imajinasi terpimpin

Setelah pelaksanaan terapi imajinasi terpimpin maka responden diberikanm istirahat selama 30 menit dan kemudian dilakukan kembali pengukuran tekanan darah. Adapun hasil pengukuran tekanan darah *posttest diperoleh* nilai median sistole adalah 152 mmHg dengan nilai terendah adalah 142 mmHg dan tertinggi adalah 162 mmHg, dan median diastole adalah 88 mmHg dengan nilai terendah adalah 84 mmHg dan tertinggi adalah 98 mmHg. Bila dibandingkan dengan median tekanan darah pretest menunjukkan penurunan. Sehingga tercapai pada kesimpulan bahwa pelaksanaan terapi imajinasi terpimpin menunjukkan penurunan tekanan darah pada responden penelitian.

Terjadinya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada responden disebabkan karena *guided imagery* membuat relaksasi dan imajinasi positif menurunkan aktivitas simpatis sehingga merileksasi otot polos pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah. Saat seseorang relaksasi dan berimajinasi positif akan merangsang otak untuk mengeluarkan horman serotonin dan endorfin. Horman serotonin akan memberikan efek untuk meningkatkan reflek baroreseptor dan endorfin juga akan memberikan efek terhadap suasana hati, reflek baroreseptor merupakan salah satu pengontrol sistem saraf terhadap tekanan darah, yang terletak secara spesifik pada dinding beberapa arteri sistemik besar (17)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Setyani dkk (2019) yang menunjukkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Krajan Desa Leban Boja Kendal dengan nilai p value 0.000 (18). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Aswasd (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan intervensi penurunan Tekanan Darah terhadap Tekanan Darah pada pasien hipertensi dipanti wirda Kota Gorontalo (19).

Peneliti berasumsi bahwa terjadinya penurunan median tekanan darah karena terapi imajinasi terpimpin dapat merelaksasikan otot pembuluh darah dan jantung, serta merangsang produksi hormone serotonin dan endorphin yang memicu fisiologis tubuh menjadi lebih tenang dan rileks sehingga tekanan darah yang dihasilkan pun menurun akibat kondisi tubuh yang relaks.

3. Pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

Hasil analisis data penelitian menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% pada tekanan darah sistol *pre-post* didapatkan nilai p value 0.000 < 0.05, pada tekanan darah diastol didapatkan nilai p value 0.000 < 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima Ho ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. Hal menunjukkan bahwa intervensi terapi imajinasi terpimppin dapat membantu

menurunkan tekanan darah pada responden hipertensi.

Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa relaksasi memiliki beberapa manfaat yakni mengurangi stress, mengurangi rasa nyeri, kesulitan tidur, mengurangi alergi atau asma, mengurangi pusing atau migren dan menurunkan hipertensi (20). *Guided Imagery* Imajinasi terbimbing merupakan salah satu dari tehnik relaksasi untuk menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernafasan, meningkatkan kesadaran secara global, menurunnya kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta menurunnya ketegangan otot dan kecepatan metabolism (7).

Sejalan dengan penelitian Fitrina (2017) yang menunjukkan bahwa pemberian imajinasi terpimpin terbukti menurunkan tekanaan darah sesudah di lakukan dan adanya pengaruh yang bermakna pada penurunana tekanan darah pada lansia (21). Demikian pula penelitian Aji (2022) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *quided imagery* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien Hipertensi diwilayah Puskesmas Jayengan Surakarta (22).

Peneliti berasumsi bahwa terjadinya penurunan tekanan darah pada responden penelitian disebabkan karena tubuh responden dalam keadaan rileks setelah diberikan terapi imajinasi terpimpin. Merujuk pada teori bahwa terapi imajinasi terpimpin dapat membuat tubuh menjadi rileks karena mendorong rileksnya otot pembuluh darah dan jantung serta merangsang diproduksinya hormone endorphin yang membuat tubuh menjadi tenang dan rileks sehingga tekanan darah yang dihasilkan pun menurun dibandingkan sebelum diberikan terapi imajinasi terpimpin.

Simpulan Dan Saran

Simpulan dalam penelitian ini adalah sebelum diberikan terapi imajinasi terpimpin, nilai median sistole adalah 156 mmHg dan median diastole adalah 90 mmHg. Setelah diberikan terapi imajinasi terpimpin nilai median sistole adalah 152 mmHg dan median diastole adalah 88 mmHg. Ada pengaruh ada pengaruh pemberian terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara dengan *p value* sistol adalah 0.000 dan *p value* diastol adalah 0.000.

Daftar Rujukan

1. Sartik, Tjekyan RS, Zulkarnain M. Faktor – Faktor Risiko Dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang. J Kesehat Masy [Internet]. 2017;8(3):180–91. Tersedia pada: http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/download/446/pdf
2. Smeltzer, S.C. Keperawatan Medikal-Bedah Edisi 12. alih bahasa Yulianti, D & Kimin, A. Jakarta: EGC. 2020.
3. World Heart Federation. Elevating Hypertension on the Public Health Agenda [Internet]. 2018 [dikutip 11 Juni 2020]. Tersedia pada: https://www.world-heart-federation.org/news/elevating-hypertension-public-health-agenda/
4. Haryadi NN. Analisis faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas donorojo kabupaten pacitan. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
5. Dinkes Sultra. Profil Kesehatan Propinsi Sulawesi Tenggara 2016. Kendari: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara; 2017.
6. Dinkes Sultra. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2019. Kendari: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara; 2020.
7. Potter PA, Perry AG. Fundamental of Nursing 8Th Ed. Canada: Elsivier Inc; 2012.
8. Muttaqin, A. Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan. Jakarta : Salemba Medika. 2011.
9. Nafiah D, Pertami SB, . M. Efektifitas Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. R. Soedarsono Pasuruan. J Appl Nurs (Jurnal Keperawatan Ter. 2020;6(01):01.
10. Susanti NKM, Ayubbana S. Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imageryterhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. J Cendikia Muda. 2022;2(1).

11. RSUD Kota Kendari. Data Prevalensi Hipertensi di RSUD Kota Kendari dan Data Register Bulanan Kasus Hipertensi di RSUD Kota Kendari. Kendari. 2022.
12. Notoatmodjo. Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta: Salemba Medika; 2014. 174 hal.
13. Umar. Metode penelitian untuk skripsi dan tesis. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
14. Arikunto. Metodologi Penelitian, Suatu Pengantar Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta; 2013.
15. Damanik H, Ziraluo AAW. PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSU IMELDA. J Keperawatan Prior. 2018;1(2):96–104.
16. Sumartini S, Bachtiar HH. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah. J Pendidik Keperawatan Indones. 2016;2(1):1–9.
17. Nafiah, D., & Pertami, S. B. (2020). Efektifitas guided imagery dan slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. R. Soedarsono Pasuruan. Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal), 6(01), 01-11.
18. Setyani, H. I., Arifianto, A., & Rohana, N. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ners Widya Husada, 6(2), 49-56.
19. Aswad Y, Susanto B. Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah pada Pendierita Hipertensi di anti Wirda Ilomata Kota Gorontalo. Jambura J Heal Sci Res. 2019;1(1):7–12.
20. Mahanani & Yusiana. Buku Terapi Imajinasi Terbimbing. Nganjuk: Anjie Media Nusantara; 2017.
21. Fitrina, Nilla. Relaxation on the Reduction of Blood. J Kesehat Med Saintika. 2017;9(2):125–45.
22. Aji PT, Rizkasari E, Pujiyanto. Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. Aisyiyah Surakarta J Nurs. 2022;3(2).