

---

## Penerapan Teknik *Guided Imagery* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar

---

Jumriana<sup>1a\*</sup>, Tutik Agustini<sup>2b</sup>, Andi Mappanganro<sup>3c</sup>, Brajakson Siokal<sup>4d</sup>  
Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>  
jumrianabsr@gmail.com

**Abstrak:** Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat dan berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Pendekatan non-farmakologis seperti teknik *guided imagery* mulai banyak digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan membayangkan hal yang menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karuwisi, Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest design*. dengan metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi selama 3 hari berturut-turut pemberian teknik *guided imagery* menunjukkan adanya efektivitas dalam membantu mengontrol tekanan darah. Teknik *guided imagery* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang direkomendasikan di layanan primer seperti Puskesmas.

**Kata Kunci:** *guided imagery*, hipertensi, tekanan darah

**Abstract:** Hypertension is one of the public health problems whose prevalence continues to increase and is at risk of causing serious complications such as stroke and heart disease. Non-pharmacological approaches such as *guided imagery* techniques are starting to be widely used to help lower blood pressure by imagining pleasant things. This study aims to determine the effect of the application of *guided imagery* techniques on lowering blood pressure in hypertension patients in the work area of the Karuwisi Public Health Center, Makassar City. This study used a pre-experimental design with a *pretest-posttest design* approach. with data collection methods using observation sheets and interviews. The results showed a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure after *guided imagery* intervention, which showed the effectiveness of this technique in helping to control blood pressure. The *guided imagery* technique is effective in lowering blood pressure in patients with hypertension and can be an alternative non-pharmacological therapy recommended in primary care such as Puskesmas.

**Keywords:** blood pressure, *guided imagery*, hypertension

## LATAR BELAKANG

Hipertensi suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen yang dibawa darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit ini telah menjadi masalah baik di negara maju maupun di negara berkembang (Syukri, 2019). Hipertensi juga sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan (Kemenkes RI, 2022).

Hipertensi memang tidak dapat secara langsung membunuh penderita namun dapat memicu timbulnya penyakit lain yang tergolong mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, gagal jantung, stroke serta gagal ginjal. Secara global, pada tahun 2023, diperkirakan terdapat 11,28 miliar orang menderita hipertensi di seluruh dunia setara dengan sekitar 30-45% populasi orang dewasa. Hipertensi ini terdapat di semua negara dan dapat semakin meningkat populasinya. Adapun prevalensi negara yang menjadi beban penderita hipertensi dengan Cina memimpin perhitungan, kemudian diikuti oleh India dan Amerika Serikat dan Indonesia berada pada peringkat keempat, kemudian disusul Brasil, Rusia dan Jerman (WHO, 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2022), prevalensi penduduk Indonesia yang didiagnosa hipertensi oleh tenaga kesehatan pada tahun 2022 adalah 34,1%. Prevalensi hipertensi tertinggi ditempati oleh Kalimantan Selatan sebanyak 44,1% dan prevalensi terendah berada di Papua dengan prevalensi sebanyak 22,2%. Prevalensi Sulawesi Selatan sendiri sebanyak 31,68%. Prevalensi hipertensi pada wanita sebesar 36,9% lebih tinggi dibandingkan dengan pria sebesar 31,3%.

Beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi antara lain keturunan, usia, gaya hidup, merokok, kegemukan, dan stress). Hipertensi tergolong dalam penyakit kronis, dimana akan berdampak pada fisik dan psikologis penderitanya. Ketika tekanan darah penderita hipertensi meningkat, mereka dapat merasakan berbagai keluhan fisik yang berbeda-beda, tergantung tingkat kenaikan tekanan darah dan respons tubuh masing-masing individu.

Salah satu gejala yang umum dirasakan adalah sakit kepala, terutama di bagian belakang kepala, yang sering terjadi saat bangun tidur. Selain itu, penderita dapat mengalami pusing, jantung berdebar-debar, serta rasa tidak nyaman atau nyeri di dada akibat peningkatan beban kerja jantung. Pandangan kabur juga bisa terjadi, disertai telinga berdenging dan wajah yang memerah karena pelebaran pembuluh darah. Beberapa orang merasa cepat lelah, lemas, bahkan sesak napas jika tekanan darah sangat tinggi. Gejala psikologis seperti gelisah, hipertensi, dan sulit tidur juga dapat menyertai kondisi ini. Namun, penting untuk dicatat bahwa pada banyak kasus, hipertensi tidak menimbulkan gejala sama sekali sehingga seseorang mungkin tidak menyadari bahwa tekanan darahnya sedang tinggi. Oleh karena itu, pemantauan tekanan darah secara rutin sangat dianjurkan, terutama bagi individu dengan faktor risiko hipertensi. (Laila et al, 2021)

Penatalaksanaan gangguan hipertensi ini terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologi berupa obat anti hipertensi yang dapat membantu menurunkan hipertensi tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi dapat berupa psikoterapi, terapi kognitif dan relaksasi lebih aman. Ada beberapa terapi non farmakologis intervensi untuk mengatasi hipertensi pada pasien hipertensi dengan meditasi (relaksasi). Salah satu teknik untuk menurunkan hipertensi adalah *guided imagery*. *Guided imagery* ini salah satu teknik relaksasi yang melibatkan imajinasi terbimbing untuk menciptakan keadaan yang lebih menenangkan serta meningkatkan relaksasi tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh ( Rindiani et all 2017 ) melakukan penelitian pada 30 responden dengan hipertensi. Kelompok Intervensi diberikan terapi *guided imagery* selama 3 hari dengan waktu 15 menit . Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan *guided imagery*.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Inayati & Aini, 2023) melakukan penelitian penerapan teknik *guided imagery* dalam menurunkan tekanan darah pada masyarakat hipertensi di Desa Kali Kecamatan Pineleng. Penelitian menggunakan 21 responden dan diberikan tindakan pemberian *guided imagery*. Hasil menunjukkan bahwa adanya perubahan tekanan darah setelah pemberian teknik *guided imagery*.

Melihat prevalensi kasus hipertensi terbilang tinggi di Puskesmas Karuwisi Kota Makassar maka peneliti akan melakukan penelitian di Puskesmas tersebut untuk melihat efektifitas penerapan teknik *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Karuwisi Kota Makassar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest design*. dengan metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan wawancara dengan instrumen alat pengukur tekanan darah antara lain tensimeter, *spychnomanometer* dan stetoskop.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tekanan Darah Sebelum diberikan Teknik *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 ( $\geq 160$  mmHg). Hasil pengukuran sebelum dilakukan pemberian teknik *guide imagery* hari pertama adalah TD : 164/97 mmhg N : 96 x/m, kemudian hari selanjutnya hari ke dua TD : 157/ 93 mmhg, N : 80 x/m, dan hari terakhir hari ke tiga TD : 146/83 mmg, N : 85 x/m.

Hipertensi yang dialami oleh responden dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dikendalikan maupun yang tidak. Faktor yang dapat dikendalikan meliputi kebiasaan

merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, obesitas, dan stres. Sementara itu, faktor yang tidak dapat dikendalikan mencakup usia, jenis kelamin, serta riwayat genetik (Wahyuni, 2014). Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, faktor yang paling dominan memicu hipertensi pada lansia adalah adanya riwayat hipertensi dalam keluarga (faktor genetik), stres akibat minimnya aktivitas rekreatif, serta kebiasaan mengonsumsi garam secara berlebihan. Keberadaan riwayat hipertensi dalam keluarga meningkatkan kemungkinan individu untuk mengalami kondisi serupa. Seseorang yang memiliki orang tua dengan riwayat hipertensi diketahui memiliki risiko dua kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat serupa dalam keluarganya (Susilo & Wulandari, 2020).

Peningkatan tekanan darah atau hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, meliputi faktor fisiologis, gaya hidup, psikologis, serta lingkungan. Dari aspek fisiologis, usia lanjut dan riwayat keluarga dengan hipertensi merupakan faktor yang tidak dapat diubah. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer, sehingga tekanan darah cenderung meningkat (Whelton et al., 2018). Di sisi lain, pola konsumsi yang tinggi garam dan lemak jenuh, serta rendah serat dan kalium, juga menjadi faktor pemicu. Pola makan seperti ini menyebabkan retensi natrium dan cairan di dalam tubuh, yang pada akhirnya meningkatkan volume darah dan memperberat kerja jantung, sehingga tekanan darah meningkat (Appel et al., 2021).

Faktor gaya hidup berperan penting dalam peningkatan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta konsumsi alkohol dapat memicu hipertensi melalui gangguan metabolik dan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Obesitas juga menjadi faktor risiko signifikan, karena kondisi ini menyebabkan peningkatan curah jantung dan resistensi pembuluh darah perifer, yang pada akhirnya dapat melipatgandakan risiko terjadinya hipertensi (Hall et al., 2022). Dari aspek psikologis, stres yang berlangsung lama dan gangguan tidur dapat merangsang aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan kadar kortisol, hormon yang berkontribusi pada elevasi tekanan darah (Spruill, 2020).

Selain itu, ketidakpatuhan terhadap regimen farmakologis, seperti tidak mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur, merupakan faktor penting yang sering menyebabkan tidak terkendalinya tekanan darah. Faktor lingkungan seperti paparan polusi udara serta suhu ekstrem juga turut berperan, melalui mekanisme inflamasi dan perubahan tonus pembuluh darah (Brook et al., 2020). Oleh karena itu, upaya pengendalian hipertensi harus bersifat menyeluruh, mencakup pendekatan farmakologis, perubahan gaya hidup, pengelolaan stres, dan peningkatan kepatuhan pasien terhadap terapi yang telah ditentukan.

### **Tekanan Darah Responden Setelah diberikan Teknik *Guided Imagery***

Setelah dilakukan terapi relaksasi *guided imagery*, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. Hasil pengukuran setelah dilakukan pemberian teknik *guided imagery* hari pertama adalah TD : 160/90 mmhg N : 88 x/m, kemudian

hari selanjutnya hari ke dua TD : 149/ 86 mmhg, N : 80 x/m, dan hari terakhir hari ke tiga TD : 138/88 mmg, N : 85 x/m.

Menurut Widyastuti (2015), terapi relaksasi *guided imagery* yang diterapkan selama lima menit dapat memperkuat kemampuan konsentrasi, sehingga tujuan utama dari terapi ini yaitu mencapai relaksasi dan pengendalian diri—dapat tercapai secara optimal. Penerapan teknik *guided imagery* secara rutin pada penderita hipertensi, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar, diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu mengontrol dan menstabilkan tekanan darah.

*Guided imagery* merupakan suatu pendekatan yang menggabungkan visualisasi positif dengan iringan musik lembut dalam volume tertentu. Teknik ini melibatkan pengarahan individu untuk membayangkan suasana atau hal-hal yang menyenangkan, sehingga perhatian dan pikiran difokuskan pada gambaran positif yang disukai, sambil mengalihkan pikiran dari kondisi atau masalah kesehatan yang sedang dialami, termasuk hipertensi. Tujuan utama dari visualisasi ini adalah membentuk respons emosional yang lebih tenang dan optimis dalam menghadapi penyakit. Pandangan yang positif terhadap kondisi kesehatan terbukti mampu menurunkan tekanan darah, yang biasanya meningkat akibat stres dan beban psikologis (Sarayar, 2016).

### **Pengaruh Teknik *Guided Imagery* terhadap Tekanan Darah**

Berdasarkan hasil penerapan teknik *guided imagery* yang dilakukan secara konsisten selama tiga hari berturut-turut, terlihat adanya penurunan tekanan darah yang signifikan. Tekanan darah yang semula berada pada kategori hipertensi tahap II mengalami penurunan hingga mencapai rentang tekanan darah normal. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *guided imagery* memiliki efektivitas yang nyata dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

*Guided imagery* merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah. Dalam penelitian ini, responden yang telah terdiagnosis hipertensi diberikan intervensi berupa teknik relaksasi visualisasi terarah secara rutin. Hasil evaluasi setelah intervensi menunjukkan adanya penurunan pada tekanan sistolik maupun diastolik. Temuan ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa *guided imagery* mampu menciptakan keadaan relaksasi secara fisik dan psikologis, yang kemudian berkontribusi dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis melalui pengaruh terhadap sistem saraf otonom. Dengan demikian, teknik ini dapat dijadikan sebagai strategi penunjang dalam pengelolaan hipertensi secara holistik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Halpin dan Speir (2021), teknik *guided imagery* bekerja dengan cara mengarahkan individu untuk memvisualisasikan suasana yang damai dan menyenangkan. Visualisasi ini mendorong otak mengirimkan sinyal ke tubuh untuk merespons dengan menurunkan denyut jantung, memperlambat laju pernapasan, dan menurunkan tekanan darah. Proses ini berkaitan langsung dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah secara signifikan. Dalam studi tersebut, praktik

*guided imagery* selama 10 hingga 15 menit selama tiga hari berturut-turut dilaporkan mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 7–10 mmHg.

Selain itu, hasil serupa juga ditemukan oleh McKinney dan rekan-rekannya (2013), yang mengamati bahwa intervensi *guided imagery* tidak hanya efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi tahap awal, tetapi juga memberikan dampak positif secara psikologis, khususnya dalam menurunkan tingkat stres dan ketegangan emosional. Kedua faktor tersebut dikenal sebagai pencetus utama peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, temuan ini menggarisbawahi pentingnya integrasi pendekatan non-farmakologis seperti *guided imagery* dalam pengelolaan hipertensi, di samping terapi farmakologis, sebagai bagian dari strategi pengobatan yang bersifat holistik dan menyeluruh.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai literatur dan studi sebelumnya. Teknik *guided imagery* mudah diterapkan, murah, dan tidak memiliki efek samping. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk mengintegrasikan teknik ini dalam program pengelolaan hipertensi di masyarakat maupun fasilitas layanan kesehatan. Penggunaan teknik ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien, karena mereka merasa lebih tenang dan memiliki kontrol terhadap kondisi kesehatannya.

Dalam pandangan Islam, setiap ujian yang diberikan Allah SWT, termasuk sakit, memiliki hikmah dan tujuan mulia. Sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 286: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..." Ayat ini mengandung makna bahwa segala bentuk cobaan, termasuk penyakit seperti hipertensi, adalah bagian dari ujian yang tidak akan melebihi kemampuan hamba-Nya. Penyakit dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan introspeksi diri, sekaligus mendorong seseorang untuk berikhtiar mencari kesembuhan. Salah satu bentuk ikhtiar tersebut adalah melalui pendekatan terapi non-farmakologis seperti teknik *guided imagery*, yang bertujuan menurunkan tekanan darah dengan menciptakan ketenangan pikiran. Teknik ini membantu pasien membayangkan suasana yang menenangkan, yang pada gilirannya meredakan stres dan menstabilkan tekanan darah. Dijelaskan juga dalam Q.S. Az-Zumar ayat 10 adalah:

قُلْ يٰعِبَادِ الدِّينِ اٰمِنُوْا اَتَّقُوْا رَبَّكُمُ الَّذِيْنَ اٰخَسُنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً ۗ وَاَرْضُ اللّٰهِ وٰسِعَةٌ ۗ اِنَّمَا يُؤَفِّى الصّٰبِرِيْنَ  
اٰجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya: "Katakanlah (Nabi Muhammad), "Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman! Bertakwalah kepada Tuhanmu. Bagi orang-orang yang bersabar di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu luas. Hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa perhitungan." Ayat ini menjelaskan bahwa orang yang sabar dalam menghadapi sakit akan mendapatkan pahala yang besar. Dengan demikian, penerapan *guided imagery* mencerminkan semangat Islam dalam menghadapi ujian dengan sabar, ikhtiar, dan tawakal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan latar belakang maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut Tekanan darah sebelum dilakukan tindakan teknik *guided imagery* menunjukkan tekanan darah tergolong dalam tekanan darah tinggi; Tekanan darah setelah dilakukan tindakan teknik *guided imagery* menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah dalam batas normal; Pengaruh sebelum dan setelah dilakukan teknik *guided imagery* terhadap tekanan darah menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan intervensi teknik *guided imagery* tekanan darah pada menurun dari tekanan darah sangat berat dan tekanan darah tinggi menjadi tekanan darah dalam batas normal setelah diberikan latihan *guided imagery* selama 3 hari berturut-turut

## REFERENSI

- Aji, P. T., Rizkasari, E., & Pujiyanto, P. (2022). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 69–75. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.896>
- Aprilyadi, N., Feri, J., & Ayu, L. (2021). Penerapan Teknik Imajinasi Terbimbing Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau Tahun 2021. *Journal of Complementary in Health*, 1(1), 24–30. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1114>
- Asfar, A. (2022). Efektifitas Guided Imagery dan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Window of Nursing Journal*, 66-74.
- Bustan, M., & Usman, R. D. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Kesehatan*, 6, 1–7.
- Caesar, Silvana Medilia. (2024) *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Pemberian Teknik Guided Imagery Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi*. Phd Thesis. Universitas Jambi.
- Ekawati, A., Yusuf, A., & Santy, W. H. (2022). *The Effect of Guided Imagery Based on Spiritual Care on Stress Level and Blood Pressure of Hypertension Patients*. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 76–88. [https://doi.org/10.37341/interest.v0i0.470:contentReference\[oaicite:7\]{index=7}](https://doi.org/10.37341/interest.v0i0.470:contentReference[oaicite:7]{index=7})
- Hafifah, V. N., Humairo, A. B., & Sholehah, B. (2025). Efektivitas Pemberian Meditasi Sederhana Dan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Balangan Desa Sogaan Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, 7(2).
- Hafid, M. A. (2022). *The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Guided Imagery Techniques for Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients*. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 1–6. [https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9806:contentReference\[oaicite:11\]{index=11}](https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9806:contentReference[oaicite:11]{index=11})
- Haruna, M., Matsuzaki, M., Ota, E., Shiraishi, M., Hanada, N., & Mori, R. (2019). *Guided imagery for treating hypertension in pregnancy*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(4),

CD011337.

- [https://doi.org/10.1002/14651858.CD011337.pub2:contentReference\[oaicite:15\]{index=15}](https://doi.org/10.1002/14651858.CD011337.pub2:contentReference[oaicite:15]{index=15})  
Hidayat, N. M., Fitriani, N., Dewi, O., Suprpti, B., & Rismawan, W. (2025). *Guided Imagery Therapy to Reduce Anxiety in Elderly Hypertension Sufferers*. 7(1), 174–180.  
<https://doi.org/10.35568/healthcare.v7i1.5670>
- Inayati, B., & Aini, D. N. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. *3rd WIDYA HUSADA SEMARANG NURSING CONFERENCE*, 3(1), 1–5.  
<http://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/561/515>
- Kadek, N., Purnamayanti, D., Andal, K., Pri Nugraha, M., Ariesta, K., Kadek, G., & Praja, D. (n.d.). *Pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi literature review*. 50–66.
- Kusyani, A., & Wulandari, D. (2024). *Standar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi*. Penerbit NEM.
- Majid, Y. A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Masker Medika*, 9(2), 542–550.  
<https://doi.org/10.52523/maskermedika.v9i2.468>
- Mantiria, S. M., Wantaniab, F. E. N., & Nurmansyahc, M. (2024). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Masyarakat Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 81–88.
- Marlena, F. (2023). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 4(2), 236–242.
- Moffatt, F. W., Hodnett, E., Esplen, M. J., & Watt-Watson, J. (2010). Effects of Guided Imagery on Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Birth*, 37(4), 296–306.  
[https://doi.org/10.1111/j.1523-536X.2010.00424.x:contentReference\[oaicite:3\]{index=3}](https://doi.org/10.1111/j.1523-536X.2010.00424.x:contentReference[oaicite:3]{index=3})
- Puspitasari, Y., Santoso, B., Nursalam, N., & Sulistyono, A. (2022). *Investigating Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery in Pre-eclampsia Treatment*. *British Journal of Midwifery*, 30(2), 90–95.  
[https://www.britishjournalofmidwifery.com/content/research/investigating-progressive-muscle-relaxation-and-guided-imagery-in-pre-eclampsia-treatment/:contentReference\[oaicite:11\]{index=11}](https://www.britishjournalofmidwifery.com/content/research/investigating-progressive-muscle-relaxation-and-guided-imagery-in-pre-eclampsia-treatment/:contentReference[oaicite:11]{index=11})
- Rispawati, B. H., Purqoti, D. N., Ernawati, E., & Supriyadi, S. (2022). Upaya Penerapan Imajinasi Terbimbing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 1(1), 267–273.  
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5505>
- Rupo, L. F., & Zaenal, S. (2021). Gambaran Tekanan Darah Berdasarkan Faktor Pemberat Hipertensi Pada Pasien Perokok. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1, 352–360.
- Septyananda, R. E. K. A., Studi, P., Keperawatan, I., & Kesehatan, F. I. (2024). *Pengaruh Pemberian Rural Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pengaruh Pemberian Rural Guided Imagery*.
- Sumiati, & Andriani, E. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo Desa

- Pinotu. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 6(2), 63–72. <https://ojs.ikbkjp.ac.id/JFK>
- Susanti, N. K. M., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung Rsud Jenderal Ahmad Yani Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 96–102. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/297%0Ahttps://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/297/183>
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Tivani, N. A., & Wirotomo, T. S. (2022). Penerapan Kombinasi Diaphragmatic Breathing Exercise Dan Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Urecol*, 1174–1180.
- Triastuti, F., Khasanah, S., & Susanti, I. H. (2024). Pelatihan Kader Kesehatan Desa Mipiran Padamara Purbalingga Tentang Teknik Guided Imagery Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Mejuajua: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(2), 148-155.
- Yusiana, Maria Anita dan Rejeki, A. S. (2015). Terapi Guided Imagery Efektif Menurunkan Tekanan Darah. *Stikes*, 8(2), 155–165. <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/download/116/96>