

Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit

Feny Marlana

Program Studi Keperawatan, STIKes Bhakti Husada Bengkulu

e-mail: fenymarlena.87@gmail.com

Abstract

The problem in this research is that there are still many cases of hypertension in Bengkulu City Hospital. The aim of the research is to determine the effect of guided imagery on reducing blood pressure in hypertension sufferers at Bengkulu City Hospital. This research design uses a quasi-experiment using pre and post test design. The sample in this study consisted of 10 people. The data used is primary data and secondary data. The analysis used was univariate analysis and bivariate analysis, the statistical test used was the T test. The average value of blood pressure before guided imagery was carried out in hypertension sufferers was 166.00 mmHg and the average value of blood pressure after guided imagery was carried out in hypertension sufferers was 155.90 mmHg. It was concluded that there was an effect of guided imagery on reducing blood pressure in hypertension sufferers ($p = 0.000$).

Keywords: *Guided Imagery, Blood Pressure, Hypertension*

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyaknya kejadian hipertensi di Rumah Sakit Kota Bengkulu. Tujuan penelitian adalah untuk diketahuinya pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Kota Bengkulu. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment* menggunakan *pre dan post test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat, uji statistik yang digunakan uji T. Nilai rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan *guided imagery* pada penderita hipertensi adalah 166,00 mmhg dan nilai rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan *guided imagery* pada penderita hipertensi adalah 155,90 mmhg. Disimpulkan ada pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ($p = 0,000$).

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

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization* sekitar 972 juta orang atau 26,4% jiwa diseluruh dunia menjadi penderita hipertensi dengan perbandingan 26,6 % pria dan 26,1 % wanita. Dari 972 juta orang penderita hipertensi 333 juta orang berada di Negara maju dan 639 juta sisanya berada di daerah Negara berkembang termasuk di Indonesia. Jumlah kasus hipertensi diseluruh dunia di perkirakan meningkat menjadi 1,5 miliar jiwa pada tahun 2025 mendatang (Suhadak, 2010).

Berdasarkan survey kesehatan, 30% penduduk Indonesia mengalami hipertensi. Hipertensi merupakan faktor resiko ketiga penyebab kematian setelah penyakit stroke dan tuberkulosis, yakni 67 % dari populasi kematian pada semua umur. Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018, mengemukakan bahwa prevalensi hipertensi menurut diagnosis dokter atau minum obat dan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1%.

Faktor pemicu terjadinya peningkatan tekanan darah salah satunya adalah stres. Hubungan stres dan hipertensi di duga melalui aktivitas saraf simpatis yang dapat menaikkan tekanan darah. Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi (Suhadak, 2010). Penyakit hipertensi jika tidak ditangani sedini mungkin akan menimbulkan komplikasi yang berbahaya, seperti penyakit jantung, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal (Dalimartha & Sustrani, 2010).

Hipertensi juga akan mempengaruhi kualitas hidup oleh karena itu hipertensi perlu dikendalikan. Manajemen penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi meliputi manajemen farmakologi dan non farmakologi. Manajemen nonfarmakologi untuk penanganan hipertensi antara lain manajemen stres. Ada beberapa manajemen stres yang dapat diaplikasikan pada pasien hipertensi yaitu terapi *guided imagery*.

Pasien dengan menggunakan terapi *guided imagery* membuat tubuh lebih rileks dan nyaman. Dengan melakukan nafas dalam secara perlahan tubuh akan menjadi lebih rileks. Perasaan rileks akan di teruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medula adrenal meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Guyton and Hall, 2010).

Johnson (2010), menyatakan bahwa terapi *guided imagery* merupakan teknik penggunaan imajinasi individu yang secara khusus bertujuan mencapai pengendalian dan relaksasi. Relaksasi dapat memberikan efek secara langsung terhadap fungsi tubuh. Efek dari relaksasi tersebut dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, menurunkan frekuensi pernafasan dan nadi serta menurunkan tekanan darah (Tamsuri, 2012).

Hasil riset yang dilakukan oleh Susanti (2019) menunjukkan bahwa ada penurunan pada tekanan darah pasien hipertensi sebelum diberikan terapi *guided imagery* menunjukkan rata-rata tekanan sistole 165, 86 mmHg dan diastole 104, 83 mmHg. Sesudah diberikan terapi *guided imagery* menunjukkan rata-rata tekanan darah sistole 158,62 dan diastole 97,24 mmHg. Jurnal terkait lain oleh Sari, dkk (2020) tentang “potensi *guided imagery* menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi” dengan kesimpulan *guided imagery* berpotensi menurunkan tekanan darah sistolik dengan penurunan 14 mmHg dan menurunkan tekanan darah diastolik dengan penurunan 5,9 mmHg pada lansia dengan hipertensi di RW II Kelurahan Bangsal Kediri.

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari Rumah Sakit Kota Bengkulu bahwa penderita hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 418 orang, pada tahun 2020 sebanyak 453 pasien dan pada tahun 2021 sebanyak 401 orang. Survey awal yang peneliti lakukan di Rumah Sakit Kota Bengkulu pada bulan Desember tahun 2021 terhadap 7 orang yang mengalami hipertensi melalui pengukuran tekanan darah didapatkan data bahwa terdapat 5 orang yang tekanan darahnya masih tinggi, yakni 160/100mmHg dan 2 orang lagi memiliki tekanan darah 130/90mmHg. Selain itu pasien hipertensi juga tidak mengetahui tentang *guided imagery* dan belum pernah mencoba seperti apa *guided imagery* itu dilakukan.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Kota Bengkulu

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperiment* menggunakan *pre dan post test design* dengan pemberian tindakan *guided imagery* pada pasien Hipertensi. Dalam rancangan ini perlakuan akan dilakukan (X), kemudian dilakukan pengukuran (observasi) atau *pre* (O1) dan *post test* (O2). Sampel yang akan diteliti berjumlah 10 orang menggunakan tehnik *Purposive sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh dari tindakan *guided imagery* dan pengukuran tekanan darah, instrumen yang digunakan untuk mengukur tindakan menggunakan lembar observasi pelaksanaan *guided imagery* sesuai pedoman yang dibuat peneliti selama 15 menit 1 kali dalam sehari dan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi *guided imagery*. Tekanan darah diukur dengan menggunakan sphygmomanometer (tensi meter) dan lembar pemantauan tekanan darah. Sedangkan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari register Rumah Sakit Kota Bengkulu. Untuk melihat pengaruh antara dua variabel kategori maka digunakan uji *T*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tabel 5.
Nilai rata-rata Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Guided Imagery* Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Kota Bengkulu

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Std. Err Mean
Tekanan darah sistole sebelum dan sesudah dilakukan <i>guided imagery</i>	10 10	166,00 155,90	5,164 8,517	1,633 2,693
Tekanan darah diastole sebelum dan sesudah dilakukan <i>guided imagery</i>	10 10	100,10 91,00	3,035 3,162	0,960 1,000

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistole sebelum dan diastol sebelum dilakukan *guided imagery* adalah 166,00 mmHg dengan standar deviasi 5,164 dan 100,10 mmHg dengan standar deviasi 3,035. Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah sistole sesudah dan diastole sesudah dilakukan *guided imagery* adalah 155,90 mmHg dengan standar deviasi 8,517 dan 91,00 mmHg dengan standar deviasi 3,162.

Tabel 6.
Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Kota Bengkulu

Variabel	t	Df	P value
Tekanan darah sistole sebelum- sesudah dilakukan <i>guided imagery</i>	7,800	9	0,000
Tekanan darah diastole sebelum- sesudah dilakukan <i>guided imagery</i>	17,301	9	0,000

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa nilai t hitung adalah 7,800, dengan df 9 yang berarti nilai t tabelnya adalah 2,262 dan terdapat nilai t hitung 17,301, dengan df 9 yang berarti nilai t tabelnya adalah 2,262. Karena nilai t hitung > t tabel, maka terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah pada responden sebelum dan sesudah dilakukan *guided imagery*. Hasil uji statistik didapatkan nilai P value 0,000 (lebih kecil dari α 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Kota Bengkulu.

B. Pembahasan

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Guided Imagery*

Hasil analisis univariat didapatkan data bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistole responden sebelum dilakukan *guided imagery* adalah 166,00 mmHg. Responden menyatakan bahwa tekanan darah meningkat pada pasien hipertensi disebabkan karena beberapa faktor, yakni antara lain karena faktor usia, jenis kelamin, dan sebagainya. Responden berusia 45 tahun ke atas dan berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi besarnya tekanan darah setiap orang yaitu terdiri dari faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, jenis kelamin, etnis/ras dan keturunan. Sedangkan faktor resiko yang dapat dikendalikan

yaitu kegemukan, stres, merokok, kurang olahraga, konsumsi alkohol, konsumsi garam tahun berlebihan, dan kolesterol (Kemenkes RI, 2013). Responden juga mengeluhkan beberapa gejala dari hipertensi, yakni antara lain sering sakit kepala, pandangan kabur yang dapat mengganggu aktivitas dan produktivitasnya.

Faktor pertama usia, semakin tua usia seseorang maka peluang menderita tekanan darah tinggi juga meningkat dikarenakan oleh beberapa faktor seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah. Proses penuaan dihubungkan juga dengan peningkatan produksi endothelin (ET) yang merupakan vasokonstriktor kuat. Perubahan fungsi endotel pembuluh darah oleh peningkatan endothelin berkontribusi terhadap proses terbentuknya aterosklerosis yang menjadi penyebab dari hipertensi (Heriziana, 2017).

Faktor kedua adalah jenis kelamin. Pada perempuan yang telah menopause maka akan berpeluang lebih besar untuk menderita hipertensi. Perempuan yang belum menopause memiliki hormone estrogen yang lebih tinggi yang mempunyai fungsi meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Apabila HDL lebih rendah dari Low Density Protein (LDL) maka akan mempengaruhi untuk terbentuknya proses aterosklerosis yang dapat meningkatkan tekanan darah selain itu kadar estrogen yang rendah juga dapat meningkatkan kekentalan darah yang dapat menyebabkan resiko penyakit jantung (Wahyuni & Eksanto., 2013).

Hipertensi dapat ditimbulkan dari peningkatan curah jantung (Tarwoto, 2012). Peningkatan curah jantung dapat terjadi karena adanya peningkatan denyut jantung, volume sekuncup dan peningkatan peregangan serat-serat otot jantung. Dalam meningkatkan curah jantung, sistem saraf simpatis akan merangsang jantung untuk berdenyut lebih cepat, juga meningkatkan volume sekuncup dengan cara vasokonstriksi selektif pada organ perifer, sehingga darah yang kembali ke jantung lebih banyak (Muttaqin, 2010). Apabila hal tersebut terjadi terus menerus maka otot jantung akan menebal (hipertrofi) dan mengakibatkan fungsinya sebagai pompa menjadi terganggu. Jantung akan mengalami dilatasi dan kemampuan kontraksinya berkurang, akibat lebih lanjut adalah terjadinya payah jantung, infark miokardium atau gagal jantung (Muhammadun, 2010). Oleh sebab itu hipertensi dapat menjadi ancaman yang serius terhadap kualitas hidup pada penderita hipertensi apabila kurang atau tidak mendapatkan penatalaksanaan yang tepat dan adekuat.

Pengobatan hipertensi secara farmakologis standar yang dianjurkan oleh Komite Dokter Ahli hipertensi yaitu obat diuretik, penyekat beta, antagonis kalsium, dan penghambat ACE (*Angiotensin Converting Enzyme*) (Gunawan, 2009). Terapi nonfarmakologis yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi yakni mengontrol asupan makanan dan natrium, menurunkan berat badan, pembatasan konsumsi alkohol dan tembakau, serta melakukan latihan dan relaksasi (Smeltzer & Bare, 2012). Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi primer yaitu *guided imagery* karena termasuk ke dalam latihan dan relaksasi (Kowalski, 2010).

Hasil analisis univariat didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistole responden sesudah dilakukan *guided imagery* adalah 155,90 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistole pada responden setelah dilakukan *guided imagery*, yakni dari tekanan darah 166,00 mmHg menjadi 155,90 mmHg. Hal ini berarti bahwa *guided imagery* dapat digunakan sebagai salah satu cara pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah yang dialami oleh responden. Setelah dilakukan *guided imagery* kepada responden, dia mengatakan bahwa rasa sakit kepala sudah mulai berkurang. Pada saat dilakukan *guided imagery*, maka akan terjadi peningkatan aktivitas dari *central inhibitory rythms* yang memiliki dampak pada output simpatis. Penurunan pada output simpatis akan menyebabkan penurunan produksi hormone epineprin yang ditangkap oleh reseptor alfa sehingga akan mempengaruhi otot polos dari pembuluh darah sehingga terjadinya vasodilatasi, vasodilatasi pada pembuluh darah akan menurunkan tahanan perifer yang juga menyebabkan tekanan darah menjadi turun.

Johnson (2010) menyatakan bahwa terapi *guided imagery* merupakan teknik penggunaan imajinasi individu yang secara khusus bertujuan mencapai pengendalian dan relaksasi. Relaksasi dapat memberikan efek secara langsung terhadap fungsi tubuh. Efek dari relaksasi tersebut dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, menurunkan frekuensi pernafasan dan nadi serta menurunkan tekanan darah (Tamsuri, 2012).

Didukung oleh jurnal Hartandi,dkk (2015) tentang “terapi imajinasi terpimpin menurunkan hipertensi di Pekalongan” dengan kesimpulan ada pengaruh saran bagi pelayanan kesehatan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan memberikan terapi imajinasi terpimpin. Jurnal terkait lain oleh Sari, dkk (2020) tentang “potensi *guided imagery* menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi” dengan kesimpulan *guided Imagery* berpotensi menurunkan tekanan darah sistolik dengan penurunan 14 mmHg dan menurunkan tekanan darah diastolik dengan penurunan 5,9 mmHg pada lansia dengan hipertensi di RW II Kelurahan Bangsal Kediri.

Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui t di atas dapat diketahui bahwa nilai t hitung adalah 7,800, dengan df 9 yang berarti nilai t tabelnya adalah 2,262. Karena nilai t hitung $>$ t tabel, maka terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah pada responden sebelum dan sesudah dilakukan *guided imagery*. Hasil uji statistik didapatkan nilai P value 0,000 (lebih kecil dari α 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Kota Bengkulu.

Hasil analisa peneliti bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan *guided imagery*. Hal ini berarti *guided imagery* merupakan salah satu terapi yang dapat diberikan kepada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Karena tehnik relaksasi ini dapat memberikan kenyamanan dan merilekskan otot-otot, sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Pasien dengan menggunakan terapi *guided imagery* dan *deep breathing* membuat tubuh lebih rileks dan nyaman. Dengan melakukan nafas dalam secara perlahan tubuh akan menjadi lebih rileks. Perasaan rileks akan di teruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medula adrenal meningkat. Kelenjar *pituitary* juga menghasilkan endorphin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Guyton and Hall, 2010).

Penelitian yang dilakukan Maria Anita Yusiana dan Anis Sari Rejeki (2015) tentang terapi *guided imagery* dan *deep breathing* efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi menghasilkan kesimpulan *terapi guided imagery* dan *deep breathing* sama-sama efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan kombinasi antara terapi *guided imagery* dan *deep breathing*.

Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh para ahli teknik *guided imagery* bahwa imajinasi merupakan penyembuh yang efektif dan dapat mengurangi nyeri, kecemasan, dan mempercepat penyembuhan serta membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit. *Guided imagery* telah menjadi terapi standar untuk dapat mengurangi kecemasan dan memberikan relaksasi pada orang dewasa atau juga pada anak-anak. Selain itu juga dapat untuk mengurangi nyeri kronis, tindakan prosedural yang dapat menimbulkan nyeri, susah tidur, mencegah reaksi alergi, dan juga menurunkan tekanan darah (Snyder, 2010).

Penelitian Novantica et al (2015) tentang Efektifitas *Guided Imagery* dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah remaja hipertensi di Puskesmas Kedungmundu Semarang, terbukti bahwa relaksasi nafas dalam lebih efektif terhadap perubahan penurunan tekanan darah dibandingkan terapi *guided imagery*.

Berdasarkan bukti terkait lainnya oleh (Maria dkk, 2015). Bahwa ada pengaruh terapi imajinasi terbimbing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi dari hasil yang di dapatkan dari terapi imajinasi terbimbing mampu menurunkan tekanan darah systol dengan rerata penurunan 12,5 mmHg dan rerata penurunan tekanan darah diastol 7,1 mmHg. di Rs. Baptis Kediri, tekanan darah penderita hipertensi saat melakukan *Guided Imagery* menghasilkan hormon endorfin. Endorfin adalah neurohormon yang berhubungan dengan sensasi yang menyenangkan. Endorfin akan meningkat didalam darah saat seseorang mampu dalam keadaan relaks atau tenang sehingga dapat menurunkan tekanan darah, pernafasan dan denyut jantung.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Kota Bengkulu, disimpulkan :

- a. Nilai rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan *guided imagery* pada penderita hipertensi adalah 166,00 mmHg.
- b. Nilai rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan *guided imagery* pada penderita hipertensi adalah 155,90 mmHg.
- c. Ada pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ($p = 0,000$).

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aprilina. 2011. *Pengaruh Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Relaksasi Terbimbing Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Krobokan Semarang*. [Http://ejournalstikestelogorejo.co.id](http://ejournalstikestelogorejo.co.id) diperoleh pada tanggal 20 Juli 2020.
- Antoro, B., & Amatiria, G. (2017). *Pengaruh tehnik relaksasi guide imagery terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi katarak*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 239-243.
- Corwin, EJ. 2009. *Buku Saku Patofisiologi*, edk 3, trans. BS Nike. Jakarta : EGC.
- Berman, A. Snyder, S. Kozier. 2010. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*, Edisi. 5. Jakarta : EGC
- Dalimarta, S et all. 2010. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
- Dwi H, dkk. 2013. *Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Stikes Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*.
- Fuad. Dkk. 2012. *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Krobokan Semarang*.
- Gardern, F. S. 2010. *Smart Treatment For High Blood Pressure (Panduan Sehat Mengatasi Tekanan Darah Tinggi)*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Guyton A.C, J.E Hall. 2010. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Edisi 9. Jakarta: EGC
- Hartandi, dkk. 2015. *Therapi Imajinasi Terpimpin Menurunkan Hipertensi Di Pekalongan*, *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*.7.(1).
- Heriziana. 2017. *Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang*. Diunduh pada tanggal 19 Juli 2020 dari <file:///C:/Users/ACER/Downloads/3689-Article%20Text-7373-1-10-20170519.pdf>

- Johnson, JY. 2010. *Prosedur Perawatan Di Rumah : Pedoman untuk Perawat*, Trans. Ester M. Jakarta : EGC.
- Kemkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kowalski, Robert. 2010. *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. Alih Bahasa: Rani Ekawati. Bandung: Qanita Mizan Pustaka.
- Kozier. SB., & Erb. 2012. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Maria A.Y, dkk. 2015. *Pengaruh Guided Imagery Dan Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Penelitian Keperawatan Stikes RS Baptis Kediri.
- Muhammadun, 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta : In Books.
- Murwani, A. 2011. *Perawatan Pasien Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Goshyen Publishing.
- Musbikin, I. 2010. *Pengenalan Hipertensi*. Yogyakarta : Power Books.
- Muttaqin, Arif. 2010. *Pengantara Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta : Erlangga
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Novantica, A. 2015. *Efektifitas Guided Imagery Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Remaja Hipertensi Di Puskesmas Kedungmundu Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Oktiawati, A 2018, *Efektivitas Terapi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal*.
- Potter, P.A & Perry, A.G. 2013. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Price, SA. 2010. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*, vol. 1. Jakarta : EGC.
- Riskesdas. 2018. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id>. Di akses tanggal 15 Desember 2019.
- Purwandari, H. 2010. *Pengaruh Terapi Seni Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi*.
- Rahayu. 2010. *Terapi Guided Imagery Dan Deep Breathing Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal STIKES 8 (2).
- Sari, R. 2020. *Gambaran Kontrol Tekanan Darah Pada Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kasian I Bantul Yogyakarta*. Naskah Publikasi : Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Diakses tanggal 15 Juli 2020.
- Setiadi. 2012. *Konsep & Proses Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Smeltzer, Bare. 2012 *Buku Ajaran Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8. Jakarta : EGC.
- Sudoyo. 20010. *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Susanti. W. Wasito., E, B., & Armunanto. 2019. *Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kelurahan Karang Sari Kabupaten Kendal*.
- Tamsuri, A. 2012. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Wahyuni., dan Eksanoto, D. 2013. *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sawit Surakarta*. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia. 1 (1) : 79-85
- Widyastuti, P. 2013. *Manajemen Stres*. Jakarta : EGC.
- Wolff, Hanns Peter. 2019. *Hipertensi*. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer.
- World Health Organization. 2014. Hipertensi. Diunduh: www.who.hipertensi.com.