

Article

PENERAPAN TERAPI GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Puspita Hanggiti Lestari¹, Cristina Oktavia¹, Mia Fatma Ekasari¹, Nur Fitri Ayu Pertiwi¹, Nadhia Elsa Silviani¹

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Jakarta, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: June 03, 2024

Final Revision: June 18, 2024

Available Online: June 20, 2024

KEYWORDS

Elderly; Hypertension; Anxiety, and Guided Imagery

CORRESPONDENCE

E-mail: puspita.hanggitl@gmail.com

A B S T R A C T

Background: Hypertension is still a health problem that often occurs in the elderly. One of the factors that causes blood pressure to increase is anxiety. Anxiety can be reduced through the application of Guided imagery therapy. Guided imagery is a relaxation technique that relaxes the elderly and helps lower blood pressure. **Method:** The research used a case study method involving 3 elderly people. Application is carried out for 7 consecutive days with a duration of 15-20 minutes. Anxiety was measured using the HARS questionnaire. **Results:** The three elderly experienced a change in anxiety level with the result that 2 elderly people had a severe level of anxiety to a moderate level of anxiety and 1 elderly person went from a moderate level of anxiety to a mild level of anxiety. The three elderly also experienced changes in blood pressure with the results, The first elderly with previous blood pressure of 175/98 mmHg became 149/95 mmHg; The second elderly from previously 134/90 mmHg to 114/85 mmHg; and the 3rd elderly with previous blood pressure of 150/83 mmHg to 121/82 mmHg. **Conclusion:** Guided Imagery Therapy has an influence in reducing anxiety levels and blood pressure in hypertensive elderly.

I. INTRODUCTION

Kejadian hipertensi menurut World Health Organization (WHO) terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18

tahun sebesar 34,11% sedangkan pada kelompok usia 65-74 tahun sebesar 63,22% dan kelompok umur 75 tahun ke atas sebesar 69,53% (Riskesdas, 2018). Pada Wilayah Jawa Barat terdapat 39,6% penderita hipertensi, salah satu kota di Jawa Barat yaitu Kota Bekasi yang memiliki penderita hipertensi sebanyak 115.089 jiwa (22,2%) (Riskesdas, 2018).

Faktor risiko hipertensi terdiri dari dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetik, sedangkan faktor yang dapat diubah adalah merokok, konsumsi garam berlebih, berat badan berlebih (obesitas), diet rendah serat, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dislipidemia, dan stres (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Stres diantaranya disebabkan oleh kecemasan, rasa takut berlebih, nyeri, dan stres emosi yang mengakibatkan stimulasi simpatik. Stimulasi simpatik dapat berdampak pada peningkatan frekuensi darah, curah jantung, dan tahanan vaskular perifer/ tahanan terhadap aliran darah. Efek dari stimulasi simpatik dapat meningkatkan tekanan darah (Cornelia & Mulyaningsih, 2023).

Peningkatan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh kecemasan berdasarkan hasil penelitian Nurfitri, Safruddin and Akbar Asfar (2021) terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat kecemasan terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia. Kecemasan adalah kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran cemas dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, gemetar, nyeri kepala dan lain-lain (American Psychological Association, 2019)

Kecemasan yang dialami lansia cenderung pada perasaan kekhawatiran yang tidak jelas, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya terhadap satu kondisi karena tidak memiliki objek yang spesifik (Setiyowati, 2019). Dampak dari kecemasan dapat menimbulkan respon fisiologis yaitu sistem kardiovaskuler, pernapasan, neuromuskular, gastrointestinal, saluran perkemihan, integument (kulit), respon pada sistem perilaku, sistem kognitif dan sistem afektif (Arifiati & Wahyuni, 2020).

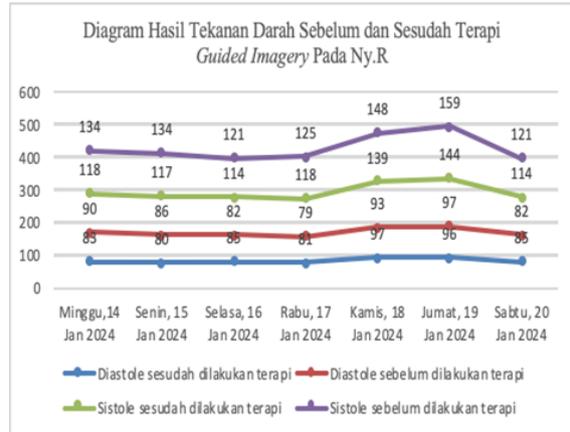
Kecemasan dapat mempersulit dan mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari lansia. Kecemasan pada lansia juga dapat menurunkan atau menyebabkan kerusakan kognitif, serta dapat terganggunya emosi dan peran sosial. Kecemasan jika berlangsung lama dan terus menerus, dapat menimbulkan kelelahan bahkan kematian (Sulistyaningsih et al., 2021).

Para ahli dalam bidang teknik guided imagery berpendapat bahwa imajinasi merupakan penyembuh yang efektif yang dapat mengurangi nyeri, kecemasan, mempercepat penyembuhan dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit (Moh. Saifudin & Siti Sholikah, 2022). Guided imagery menciptakan perasaan nyaman, relaksasi, meningkatkan hormon endorfin sehingga dapat mengurangi kecemasan (Álvarez-García & Yaban, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian Jebasingh & Evency (2020) bahwa terapi guided imagery terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moh. Saifudin & Siti Sholikah (2022) didapatkan bahwa terapi guided imagery dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Efek dari terapi guided imagery tersebut juga dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menurunkan frekuensi pernafasan dan nadi serta dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Hanan et al., 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa terapi guided imagery dapat berguna dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi melalui beberapa mekanisme yang berpotensi mengurangi stres dan meningkatkan respons tubuh terhadap stres/ kecemasan (Irma Herliana, 2024).

II. METHODS

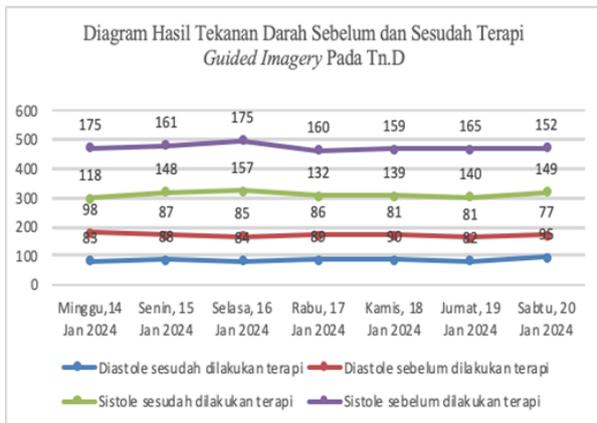
Penelitian ini dilakukan dengan metode studi kasus dengan melibatkan tiga lansia di RW 02 Kelurahan Jatiwarna. Penerapan terapi Guided Imagery dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 15- 20 menit. Pertemuan pertama dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dan tekanan darah, setelah 7 hari dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan dan tekanan darah untuk mengetahui hasil dari penerapan terapi guided imagery. Instrumen yang digunakan yaitu, kuesioner HARS, alat tensimeter dan lembar observasi.

Gambar 2. Diagram Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Guided Imagery Pada Ny.R



III. RESULT

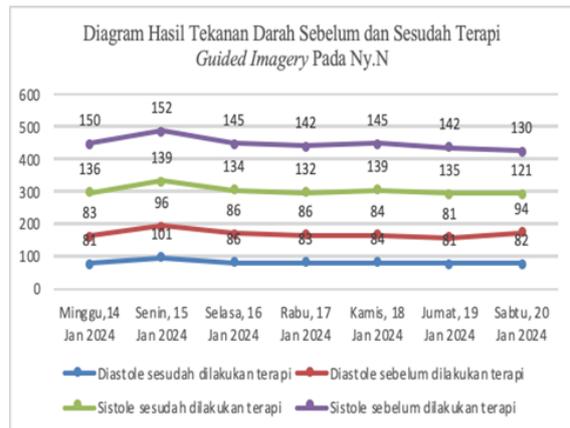
Gambar 1. Diagram Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Guided Imagery Pada Tn.D



Saat sebelum dilakukannya terapi guided imagery pada Lansia I didapatkan hasil dari skor HARS yaitu 26 (tingkat kecemasan sedang) dengan pengukuran tekanan darah 175/98 mmhg. Setelah dilakukannya terapi guided imagery didapatkan hasil penurunan terhadap skor HARS yaitu 20 (tingkat kecemasan ringan) dengan selisih 6 point sebelum dilakukannya terapi guided imagery dan penurunan tekanan darah menjadi 149/95 mmhg, dimana ada penurunan pada tekanan sistol sebanyak 26 mmHg dan penurunan diastol sebanyak 3 mmHg.

Saat sebelum dilakukannya terapi guided imagery pada Lansia 2 didapatkan hasil dari skor HARS yaitu 28 (tingkat kecemasan berat) dengan pengukuran tekanan darah 134/90 mmhg. Setelah dilakukannya terapi guided imagery didapatkan hasil penurunan terhadap skor HARS yaitu 22 (tingkat kecemasan sedang) dengan selisih 6 point sebelum dilakukannya terapi guided imagery dan penurunan tekanan darah menjadi 114/85 mmhg, dimana ada penurunan pada tekanan sistol sebanyak 20 mmhg dan penurunan diastol sebanyak 5 mmhg.

Gambar 3. Diagram Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Guided Imagery Pada Ny. N



Saat sebelum dilakukannya terapi guided imagery pada Lansia III didapatkan hasil dari skor HARS yaitu 22 (tingkat kecemasan sedang) dengan pengukuran tekanan darah 150/83 mmhg. Setelah dilakukannya terapi guided imagery didapatkan hasil penurunan terhadap skor HARS yaitu 17 (tingkat kecemasan ringan) dengan selisih 5 point sebelum dilakukannya terapi guided imagery dan penurunan tekanan darah menjadi 121/82 mmhg, dimana ada penurunan pada tekanan sistol sebanyak 29 mmhg dan penurunan diastol sebanyak 1 mmhg.

IV. DISCUSSION

Lansia, akan mengalami perubahan fisik dimana pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah jadi semakin kaku dan kinerja jantung dalam memompa darah jadi semakin berat. Akibatnya, tekanan darah menjadi meningkat (Qalbi & Maryoto, 2023). Beberapa upaya pencegahan tersebut bisa dilakukan dengan pemberian obat (farmakologi) maupun nonfarmakologi (Setyowati & Hakim, 2021). Manajemen stres merupakan intervensi non farmakologi yang telah banyak dikembangkan dan diterapkan pada klien hipertensi (Lechan & Margiyati, 2021). Salah satu intervensi manajemen stres yang bisa diberikan adalah terapi guided imagery (P. N. Sari et al., 2023).

Berdasarkan buku pedoman standar prosedur operasional keperawatan PPNI dituliskan bahwa terapi imajinasi terbimbing atau guided imagery dapat menyelesaikan masalah keperawatan seperti nyeri akut, nyeri kronik, nyeri melahirkan, gangguan rasa nyaman, distress spiritual, gangguan pola tidur dan ansietas/ kecemasan (PPNI, 2021).

Saat penerapan Guided Imagery, korteks visual otak yang memproses imajinasi mempunyai hubungan yang

kuat dengan sistem saraf otonom, yang mengontrol gerakan involunter diantaranya: nadi, pernapasan dan respon fisik terhadap stress dan membantu mengeluarkan hormon endorfin sehingga terjadi proses relaksasi sehingga kecemasan dapat berkurang. Pada penelitian Lu et al., (2022) menjelaskan bahwa dengan membayangkan hal-hal yang disukai maka hormon 'kebahagiaan' (betaendorfin) akan berproduksi. Betaendorfin kemudian akan berperan dalam menghambat ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) yang diproduksi oleh hipofisis dan akan menghambat diproduksinya kortison dan berbagai hormon stres lainnya sehingga akan mengurangi stres atau kecemasan yang dialami oleh lansia.

Dari hasil penerapan terapi guided imagery dalam 7 hari pada ketiga klien didapatkan hasil adanya penurunan terhadap tingkat kecemasan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agustina (2024) bahwa terapi guided imagery dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Pada penelitian Kurniati & Putri (2022) juga mengemukakan bahwa setelah dilakukannya terapi guided imagery selama 1 minggu dengan durasi 15 menit didapatkan hasil bahwa imajinasi terbimbing dapat memengaruhi skor kecemasan. Studi Jebasingh & Evency (2020) ini menyimpulkan bahwa terapi citra terpandu/ guided imagery sangat efektif dalam mengurangi tingkat stres pada lansia.

Guided imagery merupakan salah satu teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk membantu pasien dengan cara mengalihkan perhatian seseorang dari penyakit, efek samping yang ada, pikiran negatif, serta emosi (Yolanda et al., 2024). Pada saat melakukan terapi guided imagery pada klien, sangat diperlukannya tempat yang nyaman dan tenang serta bebas dari distraksi. Teknik ini dimulai dengan

proses relaksasi dengan menutup kedua mata dan perlahan meminta klien untuk menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan-lahan. Kemudian menganjurkan pasien untuk memulai mengosongkan pikiran dan meminta pasien untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan yang membuat pasien nyaman dan merasa tenang seperti tempat yang mereka sukai, suasana yang mereka inginkan dan sebagainya. Pada intervensi kali ini juga diiringi dengan musik ketenangan alam yang lembut sehingga dapat mendukung imajinasi yang dibuat oleh klien. Pendengaran difokuskan pada semua detail dalam pemandangan yang mereka bayangkan tersebut, pada apa yang dilihat, terdengar, dan dicium. Pada saat sebelum penerapan guided imagery pada ke tiga klien telah dilakukannya pengkajian terhadap tempat yang disukai oleh klien tersebut. Didapatkan hasil pengkajian yaitu tempat yang disukai klien adalah taman bunga, pegunungan dan sungai. Sehingga pada terapi ini, klien diarahkan untuk berimajinasi sesuai tempat yang mereka sukai.

Terapi relaksasi Guided Imagery juga dapat berguna dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi melalui beberapa mekanisme yang berpotensi mengurangi stres dan meningkatkan respons tubuh terhadap stres (Irma Herliana, 2024). Kementerian Kesehatan Indonesia mengeluarkan jargon "CERDIK" untuk mencegah Hipertensi. CERDIK tersebut yaitu cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, Istirahat cukup, dan kelola stress dengan baik (Kemenkes, 2019). Salah satu cara mengatasi stres yaitu dengan teknik relaksasi seperti Guided Imagery. Dengan terapi relaksasi dapat mengurangi denyut jantung dan tahanan perifer total (TPR) dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis. Penurunan aktivitas simpatis

dapat merilekskan otot polos pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah, selain itu pada kondisi tubuh rileks tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang mampu menimbulkan perasaan senang. Hormon endorfin merupakan neuromodulator yang bekerja secara tidak langsung dengan menurunkan efek partikuler neuro-transmitter. Dalam hal ini hormon endorfin menurunkan neuro-transmitter berupa katekolamin yang berfungsi untuk membantu tubuh mengatasi tekanan fisik dan emosional dengan meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Penurunan katekolamin dalam pembuluh darah dapat mengakibatkan denyut jantung berkurang dan menurunnya tekanan darah (Hanan Iko Setyani, Arifianto, 2022). Sejalan dengan penelitian Afrioza et al. (2023) bahwa ada pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Selain adanya penurunan terhadap tingkat kecemasan, terapi guided imagery ini juga mampu menurunkan tekanan darah pada ketiga klien. Pada penelitian yang dilakukan Afrioza et al. (2023) di mana penelitian dilaksanakan dengan 55 responden lansia dengan hipertensi didapatkan hasil uji Wilcoxon $\alpha = 0,001$ yang berarti terapi relaksasi guided imagery berpengaruh terhadap penurunan hipertensi. Sejalan dengan penelitian Hanan Iko Setyani & Arifianto (2022) mengemukakan bahwa adanya pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Pada penelitian Mantiria et al. (2024) telah dilakukannya terapi guided imagery sebanyak 6 kali selama 6 hari berturut-turut kepada 21 responden dengan hipertensi didapatkan hasil adanya penurunan kadar tekanan darah.

V. CONCLUSION

Terapi Guided Imagery memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada lansia. Lansia I dan Lansia III mengalami perubahan tingkat kecemasannya sedang menjadi ringan. Lansia II mengalami perubahan tingkat kecemasannya berat menjadi sedang.

Ketiga klien mengalami penurunan tekanan darah, yaitu lansia 1 saat sebelum dilakukannya terapi guided imagery didapatkan hasil pengukuran tekanan darah 175/98 mmHg dan setelah terapi menjadi 149/95 mmHg; lansia 2 sebelum dilakukannya terapi hasil pengukuran tekanan darah 134/90 mmHg dan setelah dilakukan terapi tekanan darah menjadi 114/85 mmHg; dan pada lansia 3 saat sebelum dilakukan terapi didapatkan hasil dari pengukuran tekanan darah 150/83 mmHg dan setelah terapi didapatkan hasil penurunan tekanan darah menjadi 121/82 mmHg.

Hasil pada penelitian ini, diharapkan perawat komunitas dapat menjadikan Tindakan guided imagery sebagai Teknik relaksasi yang mampu mengurangi kecemasan dan membantu mengontrol tekanan darah lansia. Keluarga juga dapat membantu lansia menurunkan kecemasan dengan memberikan motivasi dan dukungan dalam perawatan Kesehatan lansia hipertensi,

REFERENCES

- Afrioza, S., Mustika, F. and Novita Amaris Susanto, B. (2023) 'Pengaruh Teknik Imajinasi Terpimpin Terhadap Hipertensi Pada Lanjut Usia di Kelurahan Kutabumi Tangerang', *Jurnal Delima Harapan*, 10(1), pp. 74–78.
- Agustina, M. (2024) 'Distraction Guided Imagery Technique To Reduce Anxiety Levels In Elderly With Hypertension', *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6 Number 1. Available at: <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>.
- Álvarez-García, C. and Yaban, Z.Ş. (2020) 'The effects of preoperative guided imagery interventions on preoperative anxiety and postoperative pain: A meta-analysis', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38(July 2019). Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101077>.
- American Psychological Association (2019) 'Anxiety'. Available at: <https://www.apa.org/topics/anxiety/index>.
- Arifiati, R.F. and Wahyuni, E.S. (2020) 'Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia', *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), pp. 139–169. Available at: <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169>.
- Cornelia, T.U. and Mulyaningsih, M. (2023) 'Hubungan Kecemasan Dengan Tekanan Darah Peserta Vaksinasi Covid-19 Di Puskesmas Sragen', *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 3(1), pp. 25–32. Available at: <https://doi.org/10.47701/ovum.v3i1.2600>.
- Hanan Iko Setyani, Arifianto, N.R. (2022) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi', *Masker Medika*, 9(2), pp. 542–550. Available at: <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v9i2.468>.
- Irma Herliana, S. (2024) 'Efektivitas Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi', *Pengabdian Masyarakat*, 2(2), pp. 1–3. Available at: <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/27/29>.
- Jebasingh, J. and Evency, A.R. (2020) 'Effectiveness of Foot Reflexology on Level of Depression among Old Age People', *International Journal of Nursing Education*, 12(2), pp. 41–43. Available at: <https://doi.org/10.37506/ijone.v12i3.9720>.
- Kemendes (2019) 'Cegah Hipertensi dengan CERDIK'.
- Kemendagri Kesehatan (2024) 'Buku Pedoman Hipertensi 2024', *Buku Pedoman Hipertensi* [Preprint].
- Kurniati, S.R. and Putri, M.E. (2022) 'Guided Imagery Intervention to Reduce Anxiety in Nursing Home Elderly Resident', *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 4(2), pp. 83–87. Available at: <https://doi.org/10.20473/pnj.v4i2.38731>.
- Lechan, M. and Margiyati (2021) 'Penerapan Terapi zikir Terhadap Stres Pada Klien Dengan Hipertensi Esensial Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang', *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(1), pp. 15–22.
- Lu, Q. *et al.* (2022) 'Possible influence of sudden stratospheric warmings on the atmospheric environment in the Beijing-Tianjin-Hebei region', *Atmospheric Chemistry and Physics*, 22(19), pp. 13087–13102. Available at: <https://doi.org/10.5194/acp-22-13087-2022>.
- Mantiria, S.M., Wantaniab, F.E.N. and Nurmansyahc, M. (2024) 'Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Masyarakat Dengan Hipertensi', *Jurnal Keperawatan*, 12(1), pp. 81–88.
- Moh. Saifudin, Siti Sholikah, A.D.L. (2022) 'Pengaruh terapi guided imagery terhadap

- kecemasan psikologis Pada LanjutUsia Di Panti Werdha MentalKasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab. Lamongan', 13(03), pp. 283–287.
- Nurfitri, Safruddin and Akbar Asfar (2021) 'Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru', *Window of Nursing Journal*, 02(02), pp. 139–148. Available at: <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991>.
- P2PTM Kemenkes RI (2019) "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darah mu dengan CERDIK'.
- PPNI (2021) *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan*. 1 st.ed. Jakarta: DPP PPNI.
- Qalbi, H. and Maryoto, M. (2023) 'Efektifitas Pemberian Foot Massage Dan Muro tal Al-Quran Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(5), pp. 957–961. Available at: <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/2807>.
- RISKESDAS (2018) *Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018*.
- Sari, P.N., Haryanto, J. and Sari, D.W. (2023) 'Pengembangan Aplikasi Relaksasi Guided Imagery Berbasis Android Untuk Tingkat Stres Pada Pasien Pra Lansia dengan Hipertensi', *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), pp. 285–296. Available at: <https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4414>.
- Setiyowati, I. (2019) 'Cognitive Restructuring Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Lansia', *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0*, (Peluang & Tantangan), pp. 90–94.
- Setiyowati, S. and Hakim, N. (2021) 'Terapi Tersenyum Untuk Mengurangi Kecemasan Lansia Di Wilayah Bantul Yogyakarta', *Jurnal Abdimas Madani dan Lestari (JAMALI)*, 3(2), pp. 75–79. Available at: <https://doi.org/10.20885/jamali.vol3.iss2.art5>.
- Sulistiyarningsih, R. et al. (2021) 'The Anxiety Dynamics amongst the Elderly during the Covid-19 Pandemic', *KnE Social Sciences* [Preprint], (January). Available at: <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8221>.
- WHO (2021) 'Hypertension'. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact->