



Article

Efektifitas *Guided Imagery* Dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Prigi Purbalingga

Putri Pramudya¹, Madyo Maryoto²

^{1,2}Program Studi Profesi Ners Universitas Harapan Bangsa

SUBMISSION TRACK	A B S T R A C T
Recieved: December 09, 2024 Final Revision: December 19, 2024 Available Online: December 22, 2024	<p><i>Hypertension is a condition where the blood pressure in the arteries is too high. Hypertension occurs due to excessive workload of the heart when pumping blood throughout the body to meet the needs of oxygen and nutrients by the body. Hypertension is the leading cause of death which is often referred to as the silent killer disease. Nonpharmacological therapies used to reduce blood pressure in people with hypertension include Guided Imagery and Slow Deep Breathing therapy. This case study aims to describe the application of Guided Imagery and Slow Deep Breathing to lower blood pressure in families whose family members have hypertension in Prigi Purbalingga Village. The case study was conducted by observation for three meetings and the intervention of providing Guided Imagery and Slow Deep Breathing for three days on October 22-24, 2024. The results of the case study of the application of Guided Imagery and Slow Deep Breathing on the first day the patient was still in the category of grade 2 hypertension with blood pressure 162/102 mmHg, on the second day there was a decrease to the category of grade 1 hypertension with blood pressure 134/96 mmHg, and on the third day to pre-hypertension with blood pressure 120/80 mmHg. In conclusion, Guided Imagery therapy and Slow Deep Breathing can significantly reduce blood pressure in people with hypertension.</i></p>
KEYWORDS	
<i>Guided Imagery, Slow Deep Breathing, Hypertension</i>	
CORRESPONDENCE	
E-mail: madyomaryoto81@yahoo.com	

I. INTRODUCTION

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah pada arteri terlalu tinggi (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Hipertensi terjadi karena beban kerja jantung yang berlebih saat memompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh. Hipertensi merupakan penyebab

kematian utama yang sering disebut sebagai the silent killer disease (Handayani et al., 2023). Adapun penyebab yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia yaitu usia, aktivitas fisik, adanya riwayat hipertensi pada keluarga, obesitas, kadar garam yang terlalu tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minum-

minuman beralkohol. Tanda dan gejala pada hipertensi yaitu pusing, lemas, nyeri dada, sesak napas, penurunan kesadaran, pingsan, dan kelemahan anggota gerak tubuh. Hal tersebut dapat menyebabkan lansia mengalami komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, atau gangguan fungsi ginjal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Menurut laporan World Health Organization (2023), hipertensi merupakan penyebab nomor 1 kematian di dunia. Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut data World Health Organization (2023) terdapat 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%.

Terapi non farmakologis adalah terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi nonfarmakologi yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada pengidap hipertensi diantaranya dengan terapi Guided Imagery dan Slow Deep Breathing (Atmaja et al., 2023). Teknik relaksasi imajinasi terbimbing (guided imaginary) merupakan suatu teknik untuk mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk dapat menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan dapat digunakan sebagai sarana penyembuhan dalam memulihkan kesehatan organ-organ yang mengalami penyakit dengan membayangkan organ tersebut dalam kondisi sehat (Rindiani et al., 2022). Sedangkan terapi Slow Deep Breathing adalah suatu tindakan yang dilakukan dengan sadar dan ketenangan yang bertujuan mengatur pernafasan secara lambat serta posisi tegap santai yang mengakibatkan efek rileksasi (Patty et al., 2024).

Dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk menerapkan terapi Guided Imagery dan Slow Deep Breathing pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan

darah hipertensi karena telah terbukti bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah hipertensi pada berbagai penelitian sebelumnya. Judul yang diangkat oleh penulis yakni “Efektifitas Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Prigi Purbalingga”.

II. METHODS

Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif berupa pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi, dengan fokus pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga dengan kesiapan peningkatan pengetahuan keluarga pada hipertensi dengan terapi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing*. Subyek studi kasus adalah keluarga Tn. W di Desa Prigi. Studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal yang berarti satu orang. Studi kasus termasuk tipe pendekatan dalam penelitian yang fokus hanya kepada satu kasus yang dilakukan secara intensif, mendalam, mendetail dan komprehensif, sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui asuhan keperawatan yang tepat terhadap kesiapan peningkatan pengetahuan keluarga pada hipertensi dengan terapi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* selama 3x24 jam. Format asuhan keperawatan adalah alat yang digunakan untuk untuk asuhan keperawatan dengan terapi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP). Data yang dikumpulkan dari manajemen studi kasus disajikan dan dievaluasi untuk menentukan apakah asuhan keperawatan keluarga dengan kesiapan peningkatan pengetahuan keluarga pada hipertensi dengan terapi *Guided Imagery* dan *Slow Deep*

Breathing berguna untuk mengurangi tekanan darah pada hipertensi.

III. RESULT

Pada proses pengambilan data didapatkan melalui hasil pengkajian bahwa keluarga Tn. W terutama yang mengidap hipertensi yaitu istrinya Ny. R tidak mengetahui terapi Slow Deep Breathing dan Guided Imagery untuk menurunkan tekanan darah hipertensi, serta Ny. R bersedia untuk mendapatkan terapi Slow Deep Breathing dan Guided Imagery. Diagnosis pada kasus di atas ditentukan sebagai kesiapan peningkatan pengetahuan keluarga (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Edukasi kesehatan (I.12383) adalah intervensi keperawatan yang digunakan dalam kasus ini. Untuk menangani kasus pada keluarga ini perlu untuk mengidentifikasi pengetahuan keluarga untuk menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga yang mengidap hipertensi serta memberikan terapi Slow Deep Breathing dan Guided Imagery sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga hipertensi (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Implementasi dilakukan dari tanggal 22 sampai 24 Oktober 2024 dengan perencanaan atau intervensi keperawatan yang sudah disusun. Penerapan terapi Guided Imagery dan

Slow Deep Breathing pada hari pertama pasien masih belum mengetahui bahwa terapi Guided Imagery dan Slow Deep Breathing dan terjadi peningkatan pengetahuan serta penurunan tekanan darah pada anggota keluarga yang mengidap hipertensi kedua dan ketiga. Dibawah ini tabel evaluasi sebelum dan sesudah pemberian terapi Guided Imagery dan Slow Deep Breathing selama 3x24 jam.

Tabel 1. Hasil Penurunan Tekanan Darah Pemberian Terapi Guided Imagery dan Slow Deep Breathing

Tanggal	Hasil Tekanan Darsah
22 Oktober 2024	162/102 mmHg (Hipertensi tingkat 2)
23 Oktober 2024	134/96 mmHg (Hipertensi tingkat 1)
24 Oktober 2024	120/80 mmHg (Pra hipertensi)

Ada 3 kategori hipertensi pra hipertensi 120-139/80-89 mmHg, hipertensi tingkat 1 140-159/90-99 mmHg, hipertensi tingkat 2 >160/>100 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kesiapan peningkatan pengetahuan merupakan diagnosis keperawatan yang didefinisikan sebagai perkembangan informasi kognitif yang berhubungan dengan topik spesifik cukup untuk memenuhi tujuan Kesehatan dan dapat ditingkatkan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

IV. DISCUSSION

Studi kasus ini Kesiapan peningkatan pengetahuan merupakan diagnosis keperawatan yang didefinisikan sebagai perkembangan informasi kognitif yang berhubungan dengan topik spesifik cukup untuk memenuhi tujuan Kesehatan dan dapat ditingkatkan. Guided Imagery merupakan teknik yang mengombinasikan antara mengarahkan seseorang untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan menggunakan

musik yang lembut dengan volume tertentu. Guided Imagery menuntut seseorang untuk membayangkan hal-hal menyenangkan akan membuat seseorang memiliki pemikiran yang fokus pada hal-hal yang disukai dengan mengabaikan masalah kesehatan yang terjadi, dalam hal ini adalah tekanan darah. Fokus dari pemberian guided mengarahkan menyenangkan pada adalah imagery hal-hal supaya dengan yang untuk meningkatkan pandangan positif terhadap masalah kesehatan yang dihadapi. Pemikiran positif terhadap

suatu penyakit akan mengurangi tingkat kecemasan yang biasanya diikuti dengan peningkatan tekanan darah (Yesya et al., 2024). Slow Deep Breathing adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lambat yang dilakukan sebanyak enam kali permenit selama 15 menit memberi pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada penderita hipertensi (Nopriani et al., 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rindiani et al (2022) dengan hasil penelitian dengan uji beda antara kelompok perlakuan Guided Imagery dan Slow Deep Breathing menggunakan uji two sampel independent t-test didapatkan nilai $P = 0,297$ (sistolik) dan $P = 0,597$ (diastolik), $P > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan Guided Imagery dan Slow Deep Breathing. Guided Imagery dan Slow Deep Breathing terbukti sama-sama efektif menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Sejalan dengan teori Cahyono et al (2024) menyatakan bahwa terapi Slow Deep Breathing dapat diterapkan sebagai manajemen hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Dalam teknik pernapasan Slow Deep Breathing atau pernapasan dalam yang lambat mampu meningkatkan tekanan intratoraks, sehingga meningkatkan kandungan oksigen dalam jaringan. Peningkatan kadar oksigen pada saat latihan Slow Deep Breathing menstimulasi munculnya oksidasi nitrit. Oksidasi nitrit akan masuk kedalam paru-paru dan otak yang akan membuat tubuh menjadi lebih tenang. Oksidasi nitrit juga akan mempengaruhi pembuluh darah sehingga menjadi rileks, elastis dan menyebabkan terjadinya vasodilatasi yang dapat menurunkan tekanan darah.

Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) merupakan suatu teknik untuk mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk dapat menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan dapat digunakan sebagai sarana penyembuhan dalam memulihkan kesehatan organ-organ yang mengalami penyakit dengan membayangkan hal-hal yang diinginkan seperti organ-organ tersebut dalam kondisi sehat. Saat membayangkan hal-hal menyenangkan, otak akan menerima rangsangan imajinasi yang akan menuju pada sensor talamus hingga merangsang korteks serebri untuk membuat asosiasi penginderaan pada korteks serebri. Semua informasi sensori yang diterima dari imajinasi akan mengaktifasi saraf vagus, kemudian saraf vagus akan mengantarkan informasi sensori yang adalah hasil parasimpatis dari otak menuju ke organ target. Bagian dari saraf vagus kemudian mensarafi jantung. Kegiatan saraf vagus terhadap jantung tersebut membuat denyut dan curah jantung mengalami penurunan. Hal ini membuat tekanan darah menurun. Efek dari meditasi ini adalah relaksasi dan ketenangan, sehingga merangsang hipotalamus dan hipofisis untuk lebih produktif dalam menghasilkan hormon endorfin dan menurunkan kortisol (Mantiria et al., 2024).

V. CONCLUSION

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan yaitu penerapan dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi Guided Imagery dan Slow Deep Breathing pada keluarga dengan anggota keluarga yang mengidap hipertensi di Desa Prigi Purbalingga didapati penurunan tekanan darah yang diterapkan selama 3x24 jam menunjukkan hasil signifikan dari kategori hipertensi tingkat 2 menjadi pra hipertensi

REFERENCES

- Atmaja, I., Hanandhiya, & Sudaryanto, A. (2023). Terapi Non Farmakologis Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2058–2068.
- Cahyono, W., Sukardin, Hildayanti, Putra, A. A., Hardiani, S., & Ilmi, N. (2024). Kombinasi Terapi Guided Imagery dan Slow Deep Breathing dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Grade II. *Prima Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(1), 123–133.
- Handayani, R., Mutiara Sanni, N., & Ayu, I. M. (2023). Pola Makan sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Pekerja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(4), 588–594. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i4.2963>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Klasifikasi Hipertensi. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4(1), 88–100.
- 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.
- Nopriani, Y., Fitria, D., & Royani, E. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 2216–2224.
- Patty, L., Rizki Sari, U., & Siska, N. (2024). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tiban Baru Kota Batam Tahun 2021. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 55–68. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.156>
- Rindiani, Safruddin, & Akbar Asfar. (2022). Efektifitas Guided Imagery dan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Window of Nursing Journal*, 03(01), 66–74. <https://doi.org/10.33096/won.v3i1.158>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1. Dewan Pengurus Pusat PPNI: Jakarta.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1
- Yesya, A., Herliawati, & Muharyani, P. W. (2024). Perbandingan Efektivitas Guided Imagery Dan Diafragma Breathing Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024*, 1(2), 42–67. <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/download/3115/1718>