JURNAL MASKER MEDIKA
e-ISSN : 2654-8658 p-ISSN : 2301-8631
Volume 9, Nomor 2, Desember 2021
https://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v9i2.468

PENGARUH TERAPI RELAKSASI GUIDED IMAGERY TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Feni Wulandari[1], Yudi Abdul Majid[2] **Zairinayati[3]
[1,2]Program Studi Ilmu Keperawatan, IKesT Muhammadiyah Palembang
[3]Program Studi DIII Kesehatan Lingkungan, IKesT Muhammadiyah Palembang
Email Korespondensi : feniwulandari70@gmail.com , yudi.majid.33@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi menjadi penyakit yang sangat beresiko terjadi khususnya pada lansia. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologinya yaitu dengan terapi relaksasi *guided imagery*. Terapi relaksasi *guided imagery* merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang dengan membayangkan hal-hal baik atau bahagia menyenangkan dan menenangkan. **Tujuan:** Untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *literature review* dengan menganalisis artikel-artikel terkait dengan penelitian. Data diperoleh dari database elektronik, yaitu *Google Scholar, Pubmed, Proques,* dengan kata kunci: lansia, *guided imagery* and hipertensi. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis 10 artikel penelitian yang di review, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi *guided imagery* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, karena dengan menstimulasi otak melalui imajinasi dapat timbulnya respon pada sistem saraf yang membuat tubuh menjadi rileks yang dirasakan oleh tubuh sehingga terjadinya pelepasan hormon endorphin kedalam pembuluh darah sehingga pembuluh darah mengalami vasodilatasi dan suplain darah terpenuhi yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah serta denyut jantung. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi *guided imagery* dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi.
Kata Kunci **:** lansia, *guided imagery*, hipertensi

THE EFFECT OF GUIDED IMAGERY RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a very risky disease, especially in the elderly. One of the non-pharmacological treatments is guided imagery relaxation therapy. Guided imagery relaxation therapy is a technique that uses a person's imagination by imagining good or happy things, fun and calming. Objective: To analyze the effect of guided imagery relaxation therapy on blood pressure in the elderly with hypertension. Methods: This study uses a literature review by analyzing articles related to the research. Data were obtained from electronic databases, namely Google Scholar, Pubmed, Proques, with keywords: elderly, guided imagery and hypertension. Results: Based on the results of the analysis of 10 research articles reviewed, it was found that there was a significant effect of guided imagery relaxation therapy on changes in blood pressure in the elderly with hypertension, because by stimulating the brain through imagination, a response in the nervous system can arise which makes the body relax which is good for the body. This is felt by the body so that the release of endorphins into the blood vessels so that the blood vessels experience vasodilation and the blood supply is fulfilled which can cause a decrease in blood pressure and heart rate. Conclusion: Guided imagery relaxation therapy can reduce blood pressure in elderly patients with hypertension.
Keywords *: elderly, guided imagery, hypertension*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang telah berumur 60 tahun keatas. Usia ini lansia merupakan tahap akhir kehidupan, pada usia tersebut seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental

dan sosial secara bertahap, sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas sehari-hari (Kholifah, 2016). Batasan lansia menurut *World Health Organization* (WHO, 2017) batasan lansia dibagi menjadi empat batasan usia, dimulai dari usia pertengahan *(middle age)* antara usia 45tahun - 59 tahun, kemudian lansia *(elderly)* dengan usia antara 60 tahun - 74 tahun, dan dilanjut lansia *(old)* berusia antara 75tahun - 90 tahun, dan kemudian usia sangat tua *(very old)* dengan usia diatas 90 tahun.

Menurut *World Population Prospect 2017* populasi dunia saat ini berada di area penuaan, dengan jumlah penduduk berusia di atas 60 tahun, lebih dari 7% populasi. Pada tahun 2017 populasi lansia mencapai 962 juta lansia didunia. Di Indonesia pada tahun 2018 terdapat 9,27% dari seluruh penduduk atau sekitar 24,49 juta lansia. Jumlah ini meningkat dibandingkan sebelum tahun 2017 yang hanya terdapat 8,97% atau sekitar 23,4 juta lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2018).

Seiring meningkatnya populasi lansia tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, dengan menurunnya fungsi organ dapat memicu terjadinya berbagai penyakit degenerative (Herwan dan Fahrun, 2017). Ada beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain, ganguan sendi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung, diabetes mellitus dan hipertensi (Riskesdas, 2017).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah abnormal yang dapat menjadi peyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, stroke, penyakit ginjal (WHO, 2018).

Penyakit hipertensi perlu dilakukan penanganan pengobatan baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi, pengobatan secara farmakologi yaitu dengan mengunakan obat-obatan antihipertensi yang dapat dimulai dengan satu obat atau kombinasi obat hingga mencapai target penurunan tekanan darah, sedangkan pengobatan nonfarmakologi adaalah dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi *guided imagery.* Terapi *guided imagery* atau imajinasi terbimbing merupakan teknik relaksasi imajinasi yang berbeda dengan teknik lainnya adalah teknik ini menggunakan kekuatan pikiran klien untuk membayangkan suatu hal yang positif dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri, memelihara kesehatan melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indra, yang bertujuan untuk pengendalian dan relaksasi. Dari respon relaksasi tersebut dapat bekerja lebih dominan pada sistem saraf parasimpatik, fungsi saraf parasimpatik adalah membantu mengontrol denyut jantung untuk membuat tubuh menjadi rileks. Saat tubuh merespon relaksasi, maka dapat memperlambat detak jantung sehingga denyutnya dalam memompa darah keseluruh tubuh akan menjadi lebih efektif dan akan mengakibatkan tekanan darah juga dapat menurun (Febtrina R & Fibriana, 2017).

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review. Data diperoleh dari 3 database elektronik yaitu Google Scholar, Pubmed, and Proques, antara tahun 2015-2020. Kaya kunci yang digunakan antara lain: lansia or guided imagery or hipertensi. Kriterian inklusi antara lain: artikel yang memiliki judul da nisi sesuai dnegan tujuan, berbahasa Indonesia dan inggis, artikel yang mmebahas tentang pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap teknana darah pada lansia penderita hipertensi.

Strategi Pencarian

Strategi pencarian dalam studi ini menggunakan 3 database elektronik yaitu Google Scholar, Pubmed, and Proques yang dipublish tahun 2015-2020. Kaya kunci yang digunakan antara lain: lansia, guided imagery, hipertensi.

Seleksi Studi

Peneliti menggunakan Prisma Guideline dalam proses seleksi studi. Pertama yaitu Goggle Scholar (2.007), Pubmed (1.713), dan Proquest (60) dan total seluruh (3.780) artikel. Dengan detail artikel tahun 2015 sebanyak 3 artikel, tahun 2016 sebanyak 1 artikel, tahun 2017 sebanyak 1 artikel, tahun 2018 sebanyak 1 artikel, dan tahun 2019 sebanyak 3 artikel, tahun 2020 sebanyak 1 artikel. Masing-masing dari artikel yang telah dipilih dibaca dengan cermat dan abstrak, tujuan dan analisis dari pertanyaan awal peneliti untuk mengumpulkan informasi tentang pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Proses seleksi artikel dapat dilihat pada skema seleksi artikel.

Penilaian Artikel

Proses penilaian artikel dilakukan dengan membaca 20 artikel yang ditinjau secara fulltext dan dibaca sebanyak 3 kali dan didapatkan 10 artikel yang dipilih, Setelah dilakukan pengecekkan ulang oleh peneliti didapatkan sebanyak 8 artikel yang akan direview.

c

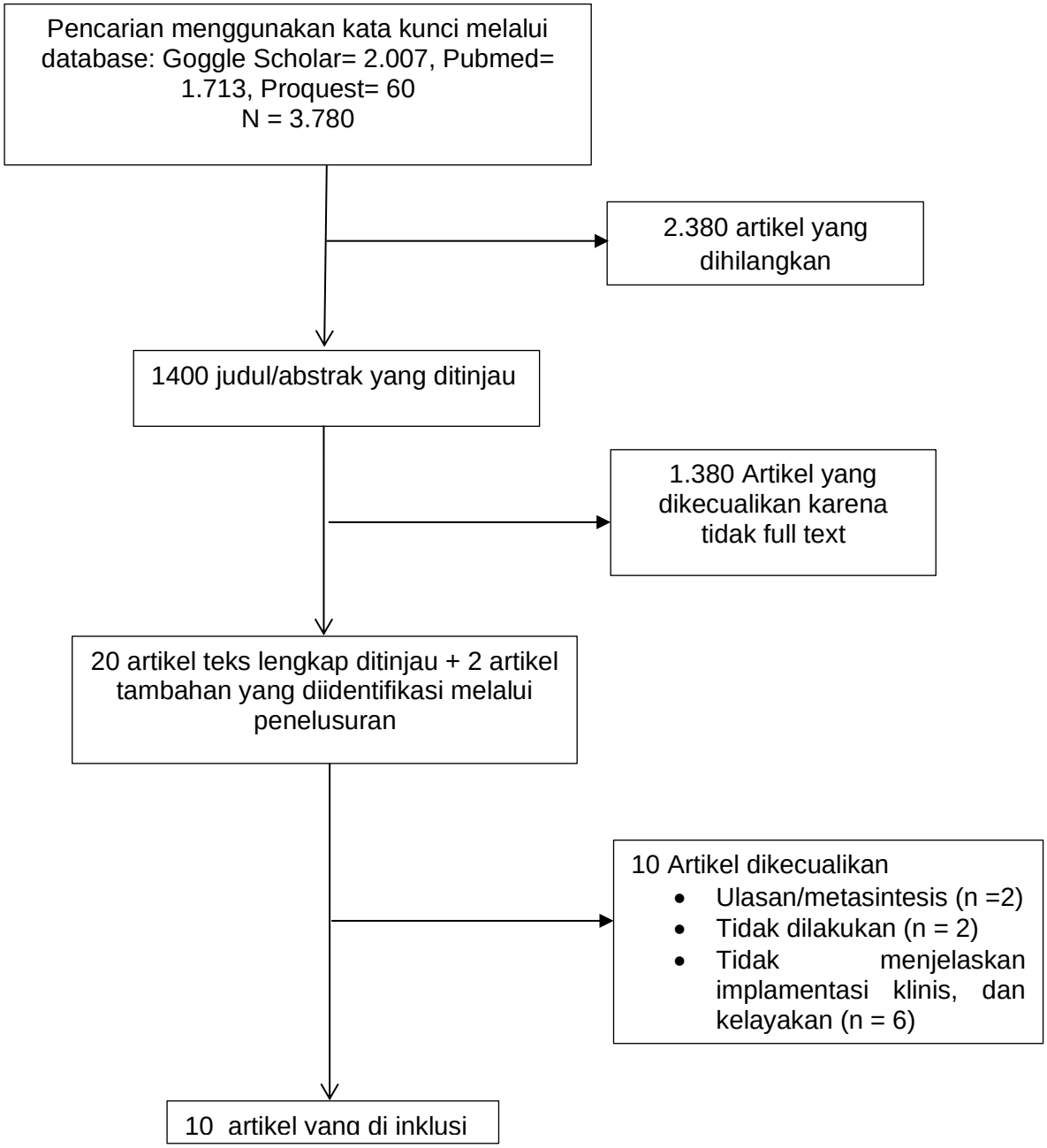


Diagram 1
Proses Seleksi Literature Review

JURNAL MASKER MEDIKA
e-ISSN : 2654-8658 p-ISSN : 2301-8631
Volume 9, Nomor 2, Desember 2021
https://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v9i2.468

HASIL

Tabel 1
Daftar Literature Riview.

No.	Nama Author (Tahun)	Tujuan	Desain Penelitian	Sampel	Alat Ukur	Hasil
1.	Dewi Ika Sari, Hari Poernomo, 2015)	Untuk mengatahui ada pengaruh potensi pada guided imagery dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi.	Pra experimental	n = 32 sampel.	Alat ukur yang digunakan 1. Koesioner, lembar observasi 2. Spigmanometer	Berdasarkan analisis statistic uji Wilcoxon signed rank test didapatkan p=0,001 artinya ada pengaruh pemberian terapi guided imagery terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
2.	(Sumartini, Hari H Bactiar, 2020).	Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing (guided imagery) pada lansia yang menderita hipertensi.	Ekperimental dan Pre-experimental	n = 30 sampel	Alat ukur yang diguanakan 1. Koesioner, lembar observasi 2. Spigmanometer	Berdasarkan analisis statistic uji Wilcoxon signed rank test didapatkan 0,05 (p value = 0,008) yang artinya menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi guided imagery rata-rata tekanan darah 154,9 dan rata-rata setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi guided imagery 143,3 pada lansia penderita hipertensi.
3.	(Yossi Fitrina, Nilla Wiryanti, 2018)	Untuk mengetahui pengaruh teknik imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.	Pre Experimental	n = 15 Sampel	Alat ukur yang digunakan 1. Koesioner, lembar observasi 2. Spigmomanometer	Berdasarkan analisis statistic uji Wilcoxon signed rank test didapatkan p value = 0,002 yang artinya ada pengaruh signifikan terhadap terapi guided imagery dengan rata-rata sebelum dilakukan terapi guiged imagery teknaan darah sistol 162,0 dan sistol 93,33 dan rata-rata sesudah dilakukan teknik terapi relaksasi guided imagery tekanan darah sistol

						150,67 dan diastol 72,62 pada lansia penderita hipertensi hipertensi.
4.	(Yusrin Aswad, Budi Susanto, 2019).	Untuk mengeathui pengaruh imajinasi terbimbing pada lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi.	*Quasi Eksperimental*	n = 12 sampel	Alat ukur yang digunakan 1. Koesioner, lembar observasi 2. Spigmanometer	Bersadarkan analisis statistik uji Wilcoxon nilai p value < 0,05. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi guided imagery terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok lansia hipertensi setelah diberikan terapi relakasi guided imagery.
5.	(Sutrisno, Yuwanti, Nur BU, 2017)	Untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi relaksasi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.	*Quasi Eksperimental*	n = 84 sampel	Alat ukur yang digunakan 1. Koesioner, lembar observasi 2. Spigmanometer	Berdasarkan uji analisis dengan menggunakan wilcoxon dengan nilai (p value=0.000) yang artinya menujukkan bahwa ada perbedaan antara dua kelompok perlakuan dan kontrol sebelum dan setelah diberikan intervensi guided imagery, efektif menurunkan tekanan darah sistole dan diastole pada lansia.
6.	(Rita Dwi Hartanti, Desnanda Pandu Wardana, Rifqi Ari Fajar, 2015).	Untuk mengetahui pengaruh terapi guided imagery pada lansia dengan hipertensi.	*Quasi Eksperimental*	n = 20 sampel	Alat ukut yang digunakan 1. Koesioner, lembar observasi 2.Spigmanometer	Berdasarkan analisis statistic uji Paried sample t-test didapatkan nilai p value = 0,001 kurang dari α 5% (0,05) maka H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh terapi imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
7.	(Hanan Iko Setyani, Arifianto, Nana Rohana, 2019)	Untuk mengetahui pengaruh terapi relksasi guided imagery terhadap penurunan tekanan	Pre experimental	n = 20 sampel	Alat ukur yang digunakan 1. Koesioner, lembar observasi 2.Spigmanometer	Berdasarkan analisis uji statistik paired t-tes didapatkan p value 0,000 artinya ada pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

		darah pada lansia penderita hipertensi.			3. Analisa data menggunakan uji pired t-test.	
8.	(Anita Lufianti, Sutrisno, 2019).	Untuk menentukan efektivitas terapi guided imagery dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.	Quasi experimental	n = 84 sampel	Alat ukur yang digunakan 1. Koesioner, lembar observasi 2.Spigmanometer	Berdasarkan analisis statistic uji Wilcoxon didapatkan p value = 0,000 yang artinya bahwa ada pengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
9.	(Rekha Vishnu Mane, Shital Waghmare, 2016).	Untuk menetahui efektivitas terapi guided imagery pada lansia hipertensi	Quasi experimental	n = 30 sampel	Alat ukur yang diguankan 1. Koesioner, lembar observasi 2.Spigmanometer	Berdasarkan analisis statistic uji Paired t-test didapatkan p value = 0,000 dengan α 0,05 artinya menunjukkan ada pengaruh penurunan tekanan darah pada lansia setalah diberikan intervensi teknik guided imagery.
10.	(Kaur Gurvinder, Sheoran Poonam, Sidiqqui Adiba, 2015).	Untuk menilai dan mengevaluasi keefektifan teknik guided imagery terhadap tekanan darah dan tingkat stress lansia.	Quasi experimental	n = 60 Sampel	Alat ukur yang digunakan 1. Koesioner, lembar observasi 2. Spigmanometer	Berdasarkan analisis statistik chi square p 0,05 yang artinya bahwa terapi guided imagery berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah dan tingkat stress pada lansia.

PEMBAHASAN

Dari 10 jurnal hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan teori yang disampaikan oleh Ayunani & Alie (2016) membuktikan bahwa dengan menstimulasi otak melalui imajinasi dapat menimbulkan pengaruh langsung pada sistem saraf dan endokrin, dan menyebabkan terjadinya pelepasan hormon endorphin yang mempengaruhi penurunan kadar katekolamin dalam darah sehingga menyebabkan pembuluh darah melebar (vasodilatasi) dan suplai darah terpenuhi, yang kemudian berdampak pada penurunan tekanan darah serta pengurangan denyut jantung.

Senada dengan Dwi (2013) respon relaksasi tersebut bekerja lebih unggul pada sistem saraf parasimpatik, sehingga dapat mengendorkan saraf yang tegang. Pada saraf parasimpatik tersebut berfungsi mengendalikan denyut jantung untuk membuat tubuh menjadi rilaks ketika respon relaksasi dirasakan oleh tubuh hal tersebut akan memperlambat detak jantung sehingga denyutnya menjadi lebih efektif dan darah pun menurun.

Berdasarkan dari analisis 10 jurnal penelitian diatas dan juga berdasarkan pada teori yang ada, maka penulis berasumsi bahwa terapi relaksasi *guided imagery* meunjukkan bahwa terapi relaksasi guided imagery sangat penting karena terapi tersebut sangat efektif dapat berpengaruh terhadap lansia yang mengalami hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi *guided imagery* yang palif efektif dapat dilakukan 2 kali sehari dalam waktu 15 menit dilakukan terus menerus dalam 2 minggu, teknik ini dilaksanakan 14hari berturut-turut. Selain itu terapi relaksasi guided imagery dapat dilakukan oleh lansia yang tidak mengalami hipertensi karena dari tujuan terapi relaksasi guided imagery dapat membuat perasaan lebih tenang dan damai dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan, sehingga ketika kita merasa tenang dan damai dengan dilakukannnya pemberian terapi relaksasi guided imagery dapat menurunkan tekanan darah.

SIMPULAN DAN SARAN

Terapi relaksasi guided imagery berpengaruh terhadap menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dengan frekuensi yang paling efektif dilakukan yaitu 2 kali sehari dalam waktu 15 menit dilakukan terus menerus dalam 2 minggu.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada kemungkinan terjadinya konflik kepentingan pada proses publikasi artikel ini

KEPUSTKAAN

Ayunani, S. A., & Alie, Y. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Tahap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di UPT PSLU Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *2(1), 51-56.*

Bachtiar. H.H., (2020). *Imajinasi Terbimbing Untuk Cegah Hipertensi*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

Bachtiar. H.H., & Sumartini, S. (2016). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing pada Lansia yang Menderita Hipertensi. *Jurnal pendidikan keperawatan Indonesia. 2(1).*

BPS,2018,http://www.bps.go.id/publication/2018/12/21/eadab6507c06294b7adf71/statistik-penduduk-lanjut-usia-2018.html

Dewi Ika Sari, Hari Poernomo, (2015). Potensi Guided Imagery Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan* Vol.1 No.1 Januari 2015

Depkes, 2019.Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat,

Departemen Kementrian RI, Jakarta.

Febtriana R, Febriana W. Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery). Nurs Curr.2017:5:41-9.

Fitriana Yossi & Wiryanti Nilla (2018). Pengaruh Pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika 9 (2).*

Gurvinder K, et al (2015). *Effectiveness Of Guided Imagery Technique On Blood Pressure And Stress Lavel Among Elderly People. Internasional Journal Of Science and Research. 4(7),* 2281-2284

Hartanti. RD dkk, (2015), Terapi Imajinasi Terpimpin Menurunkan Hipertensi Di Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK), 7(1).*

Kemenkes RI (2012). Profil Data Kesehatan Indonesia 2011. http://www.depkes.go.id/profil data kesehatan indonesia 2011.

Poenomo et al.(2015). Potensi Guided Imagery Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal penelitian keperawatan*, 1(1), 1-10

Purqoti DNS, et al. (2020). Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Guided Imagery Di Kelurahan Bintaro Kota Mataram. *E-Junral Mandala Nursa,2(1), 55-60*

Riset Kesehatan Dasar*, 2017.* Pusat Data dan Informasi, Jakarta

Sumarliyah, E et al*.* (2018). Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Autogenik Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Manajemen Kesehatan, 4(2), 144-152*

World Health Organization (WHO). (2015). World Report On Ageing and Health . http://www.who.inyt/ageing/events/ world-report-2015-launch/en/

World Health Organization (WHO). (2017). Aging and helth. http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health.