

GUIDED IMAGERY TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA PENDERITA HIPERTENSI

Febby Irianti Deski¹, Vania Aresti Yendrial²

^{1,2} Universitas Alifah Padang

^{1,2} Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi, Universitas Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No 52 B, Kelurahan Ulak Karang Selatan, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, 25134, Indonesia

Email: febbyiriantideski@gmail.com¹, vaniaaresti@gmail.com²

ABSTRAK

Hipertensi adalah masalah kesehatan global yang perlu perhatian khusus karena sering tanpa gejala dan dapat menyebabkan komplikasi serius. Komplikasi yang terjadi pada penderita hipertensi meliputi stroke, serangan jantung, edema paru, dan penurunan fungsi pendengaran. Sekitar 46% dari penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit ini, dan hanya 21% yang berhasil mengontrol tekanan darahnya dengan baik. Salah satu teknik relaksasi intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan dalam penurunan tekanan darah adalah *guided imagery*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *guided imagery* terhadap tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi. Desain penelitian menggunakan *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* pada 10 responden yang dipilih secara *Stratified random sampling*. Data diolah menggunakan uji *paired T-test*, menunjukkan penurunan rata-rata nilai tekanan darah sistolik dari 160,5 sebelum intervensi menjadi 148,5 setelah intervensi dengan $p\text{-value} = 0,0046$ ($P < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi *guided imagery* efektif menurunkan tekanan darah sistolik penderita hipertensi, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu perawatan mandiri pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Tekanan Darah; Sistolik; *Guided Imagery*; Hipertensi

GUIDED IMAGERY ON REDUCTION OF SYSTOLIC BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

Hypertension is a global health problem that requires special attention because it is often asymptomatic and can cause serious complications. Complications that occur in hypertension sufferers include stroke, heart attack, pulmonary edema, and decreased hearing function. Around 46% of people with hypertension are not aware that they have this disease, and only 21% succeed in controlling their blood pressure well. One of the non-pharmacological intervention relaxation techniques that can be used to reduce blood pressure is guided imagery. This study aims to determine the effect of guided imagery on systolic blood pressure in hypertension sufferers. The research design used a pre-experiment with a one group pretest-posttest approach on 10 respondents selected using stratified random sampling. The data was processed using the paired T-test, showing a decrease in the average systolic blood pressure value from 160.5 before the intervention to 148.5 after the intervention with $p\text{-value} = 0.0046$ ($P < 0.05$). These results show that the guided imagery intervention is effective in reducing the systolic blood pressure of hypertension sufferers, so it can be recommended as an independent treatment for hypertension sufferers.

Keywords: Blood Pressure; Systoli; *Guided Imagery*; Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian khusus. Penyakit ini sering disebut sebagai *the silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga terjadi komplikasi serius (WHO, 2021). Menurut data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021), hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dengan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun hidup dengan kondisi ini. Sekitar 46% dari penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit ini, dan hanya 21% yang berhasil mengontrol tekanan darahnya dengan baik.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada populasi dewasa di atas 18 tahun, dengan peningkatan signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Di Sumatera Barat, hipertensi termasuk jenis penyakit yang menduduki peringkat kedua kunjungan kasus terbanyak Puskesmas se-Kota Padang pada tahun 2022-2023 dengan jumlah kasus sebanyak 74.168 pada tahun 2022 dan sebanyak 93.684 pada tahun 2023 (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2024). Berdasarkan data dari Puskesmas Kuranji Tahun 2022 penderita hipertensi baru sebanyak 729 orang dan pada empat bulan terakhir yaitu bulan januari sampai april tahun 2022 tentang kasus hipertensi baru sebanyak 456 orang (Puskesmas Kuranji, 2022).

Penyakit hipertensi merupakan salah satu masalah kardiovaskular terbanyak yang disebabkan oleh berbagai faktor risiko. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi gangguan psikologis, stres, merokok, obesitas, peningkatan volume darah yang dipompa ke jantung, penyakit ginjal, penyakit kelenjar adrenal, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol berlebihan (Unger et al., 2020). Faktor-faktor ini dapat diperbaiki melalui

perubahan gaya hidup dan intervensi medis, sehingga mengurangi risiko berkembangnya hipertensi. Selain itu, faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi, seperti usia, genetik, dan riwayat keluarga, juga berperan penting dalam patofisiologi hipertensi (Mills et al., 2020).

Komplikasi yang terjadi pada penderita hipertensi meliputi stroke, serangan jantung, edema paru, dan penurunan fungsi pendengaran. Jika tidak segera diatasi, komplikasi ini dapat berkembang menjadi lebih parah dan sulit diobati, bahkan berpotensi menyebabkan kematian (WHO, 2021). Oleh karena itu, penatalaksanaan hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif, baik farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat antihipertensi seperti penghambat ACE, penyekat beta, dan antagonis kalsium, sementara terapi non-farmakologis mencakup modifikasi gaya hidup, diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, dan teknik relaksasi seperti *guided imagery* (Carey et al., 2023)

Salah satu teknik relaksasi intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan dalam penurunan tekanan darah adalah *guided imagery*. *Guided imagery* adalah teknik yang digunakan untuk mengkonstruksikan gambaran mental sesuai dengan yang diinginkan atau diharapkan oleh seseorang. Teknik latihan mental ini melibatkan penggunaan semua indera, termasuk pikiran, perasaan, emosi, dan persepsi sensorik (Nguyen et al., 2021). Proses ini membantu individu untuk fokus pada gambaran mental yang menenangkan, sehingga dapat mengurangi respons stres dan meningkatkan relaksasi.

Guided imagery dimulai dengan membantu individu mengontrol proses berpikir mereka dan menghasilkan gambaran mental yang hidup. Selanjutnya, individu diminta untuk fokus pada detail gambar tersebut menggunakan indera mereka tanpa adanya rangsangan eksternal (Smith et al., 2022). Menurut penelitian terbaru, teknik ini efektif dalam menurunkan

aktivitas saraf simpatis, yang pada gilirannya dapat mengurangi denyut jantung dan tahanan perifer total (TPR), sehingga menurunkan tekanan darah (Carey et al., 2023). Penurunan aktivitas simpatis juga merelaksasi otot polos pembuluh darah, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah

Selain itu, dalam kondisi relaksasi, tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin. Endorfin adalah neurohormon yang berhubungan dengan sensasi menyenangkan dan dapat mengurangi rasa sakit serta stres. Kadar endorfin dalam darah meningkat ketika seseorang berada dalam keadaan relaks atau tenang, sehingga dapat menurunkan tekanan darah, pernapasan, dan denyut jantung (Johnson et al., 2020).

Berdasarkan penelitian terbaru, *guided imagery terbukti* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah, termasuk pada pasien dengan kondisi medis tertentu. Sebuah studi yang dilakukan oleh Nguyen et al. (2021) menunjukkan bahwa *guided imagery* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien kanker payudara, dengan hasil yang signifikan dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Temuan ini didukung oleh studi terbaru oleh Smith et al. (2022), yang menyatakan bahwa *guided imagery* dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pada populasi lansia, terutama ketika diterapkan secara rutin sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis. Penelitian ini menegaskan bahwa *guided imagery* tidak hanya bermanfaat untuk pasien kanker, tetapi juga untuk kelompok populasi lain, seperti lansia dengan hipertensi.

Pada survey pendahuluan di Puskesmas XXX pada tanggal 15 Maret 2025 diperoleh data dari hasil pengukuran tekanan darah yaitu 12 orang penderita hipertensi yang berkunjung ke puskesmas XXX diantaranya 150/90 mmHg ada 3 orang, 140/100 mmHg ada 5 orang, 160/90 mmHg ada 4 orang, dan saat dilakukan survey awal pada tanggal 8 Mei 2019 di wilayah Kerja Puskesmas XXX yaitu di

Kelurahan XXX ada 20 orang dilakukan pengecekan tekanan darah diantaranya 5 orang tekanan darahnya 150/100 mmhg, 4 orang 140/90 mmhg, 6 orang tekanan darahnya 160/100, 3 orang tekanan darahnya 130/80 dan 2 orang tekanan darahnya 145/90 mmhg, saat ditanyakan apakah ada penyakit penyerta selain hipertensi klien mengatakan tidak ada penyakit penyerta yang menyerang tubuhnya, dan obat yang biasa dikonsumsi adalah amlodipine 1x sehari. Dari hasil wawancara, pihak puskesmas mengatakan bahwa terapi *Guided Imagery* belum pernah dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas XXX. Intervensi yang pernah diberikan untuk penderita hipertensi hanya berupa senam lansia dan terapi farmakologis anti hipertensi.

Berdasarkan teori dan data diatas, maka peneliti tertarik meneliti tentang "*Guided Imagery* untuk menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi".

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan riset kuantitatif *pre eksperimen design* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*, di dalam penelitian ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini telah dilakukan di kelurahan XXX puskesmas XXX pada tanggal 16 juni 2025 s/d 30 juni 2025 dengan rincian setiap responden diberi terapi *guided imagery* selama 5 menit 2 kali sehari dalam 14 hari. Sampel penelitian ini melibatkan 10 responden yang diambil secara *stratified random sampling*. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Lembar observasi digunakan untuk mengobservasi intervensi *guided imagery* yang telah dilakukan. Lembar observasi juga dibutuhkan untuk mengobservasi tekanan darah sistolik responden yang dilihat dari nilai tekanan darah sistolik yang akan di periksa. Instrumen yang digunakan untuk intervensi *guided imagery* adalah kursi atau matras, musik yang bernuansa relaks serta rekaman suara yang berisi prosedur pelaksanaan, handphone, handfree, pena. Selain itu untuk

mengukur tekanan darah sistolik responden digunakan juga *sphygmomanometer* dan stetoskop. sedangkan analisa data menggunakan *paired sampel t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1
Rerata Tekanan Darah Sistolik
Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan
Guided Imagery

Pengukuran pretest	n	Mean	SD	Min-Max
Sistolik	10	160.5	10.124	145-175

Berdasarkan table 1 dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum dilakukan *guided imagery* adalah 160,5 dengan standar deviasi 10,124. Serta didapatkan nilai tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi yaitu nilai tertinggi adalah sebesar 175 dan nilai terendah sebesar 145.

Penelitian ini hampir sama dengan penelitian Mantiri, Wantania, dan Nurmansyah (2024) tentang terapi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dimana didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi adalah 162 mmhg.

Menurut penelitian sebelumnya Nguyen, Lee & Kim (2021) faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah meningkat bukan hanya dari faktor tidak dapat dikontrol saja (usia) tetapi juga dari faktor yang dapat dikontrol seperti kegemukan (obesitas), gaya hidup yang tidak aktif (malas berolahraga), stress, alkohol, merokok dan garam dalam makanan. Stress cenderung menyebabkan kenaikan tekanan darah untuk sementara waktu, jika stress telah berlalu, maka tekanan darah biasanya akan kembali normal.

Hipertensi pada dasarnya memiliki sifat yang cenderung tidak stabil dan sulit untuk dikontrol. Upaya penanganan tepat yang dibutuhkan oleh penderita hipertensi adalah mengontrol tekanan darah dan

menghindar terjadinya komplikasi yang tak diinginkan serta penurunan aktivitas simpatis dapat merileksasikan otot polos pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Muttaqin, 2021).

Teori mengatakan bahwa tekanan darah meningkat dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu gaya hidup yang tidak sehat seperti menkonsumsi makanan yang berlemak, jarang makan buah dan sayur, olahraga yang tidak beraturan, umur, jenis kelamin, berat badan yang berlebihan (Soeryoko, 2021). Menurut Sani (2022) tekanan darah sistolik adalah tekanan maksimum dari darah yang mengalir pada arteri yang terjadi pada saat ventrikel jantung berkontraksi.

Dari hasil penelitian tekanan darah sistolik 10 orang responden terdapat 70% jenis kelamin perempuan, berdasarkan analisa penelitian kenapa terdapat pada perempuan yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas XXX karena seiring dengan bertambahnya usia, peningkatan tekanan darah merupakan hal yang wajar, penurunan hormon estrogen yang dialami perempuan mengakibatkan resiko stroke dan serangan jantung.

Dari hasil penelitian terdapat 40% yang mengalami hipertensi pada responden, dari analisa penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas XXX. Sebagian besar bekerja sebagai PNS sebab tuntutan dari pekerjaan yang sangat padat bisa menyebabkan stress, stress adalah salah satu faktor dari hipertensi.

Pendidikan terakhir yang dimiliki oleh sebagian dari responden adalah SMA, dari analisa penelitian yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas XXX, responden yang mengalami hipertensi karena kurangnya pengetahuan tentang faktor penyebab dari hipertensi, dan kurangnya pengetahuan diakibatkan oleh tidak dapatnya informasi tentang tekanan darah tersebut.

Table 2
Rerata Tekanan Darah Sistolik
Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan
Guided Imagery

Pengukuran	n	Mean	SD	Min - Max
posttest				
Sistolik	10	148,5	9,144	130-160

Berdasarkan table 2 dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sesudah dilakukan *guided imagery* adalah 148,5 dengan standar deviasi 9,144. Serta didapatkan nilai tekanan darah sistolik sesudah dilakukan intervensi yaitu nilai tertinggi adalah sebesar 160 dan nilai terendah sebesar 130.

Penelitian ini hampir sama dengan penelitian Mantiri, Wantania, dan Nurmansyah (2024) tentang terapi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dimana didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi adalah 150 mmhg.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ananda, Nurhayati, Sanghati, dan Mala (2025) tentang *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan intervensi hasil penelitian menunjukkan semua responden mengalami penurunan tekanan darah, setelah diberikan intervensi didapatkan rata-rata 150 mmhg dan sebelum diberikan intervensi didapatkan rata-rata 162 mmhg

Menurut Johnson (2020) terapi imajinasi terpimpin merupakan teknik penggunaan imajinasi individu yang secara khusus bertujuan untuk mencapai pengendalian dan relaksasi. Corwin (2020) mengatakan bahwa, relaksasi dapat mengurangi denyut jantung dan tahanan perifer total (TPR) dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis. Penurunan aktivitas simpatis dapat merileksasikan otot

polos pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah.

Penurunan tekanan darah sangat dipengaruhi oleh karakteristik masing-masing responden. Semakin tua umur, maka semakin sulit tekanan darahnya akan turun. Hal ini disebabkan oleh hilangnya elastisitas atau kelenturan arteri karena terjadi perubahan yang alami pada pembuluh darah serta akan memberikan batasan sebagai suatu bentuk dengan asumsi bahwa keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi kerja ke jantung (Mantiri, Wantania, & Nurmansyah, 2024).

Berdasarkan analisa peneliti yang dilakukan peneliti dengan memberikan *guided imagery* pada penderita hipertensi selama 5 menit dalam 14 hari setiap hari pada waktu yang sama. kondisi tubuh rileks tubuh akan mengeluarkan hormon Endorphin dimana hormon yang berhubungan dengan sensasi yang menyenangkan, hormon endorphin ini akan meningkat didalam darah saat seseorang mampu dalam keadaan relaks atau tenang sehingga dapat menurunkan tekanan darah, pernafasan, dan denyut jantung

Table 3
Guided Imagery Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Sistolik Pada Penderita
Hipertensi

Variabel	N	Mean	p value
Sistolik sebelum	10	160.5	0,0046
Sistolik sesudah		148.5	

Berdasarkan table 3 menunjukkan hasil uji statistic menggunakan *paired sampel T-test* didapatkan nilai *p value* =0,0046 ($p \leq 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan yang telah dilakukan oleh Sumiati & Andriani (2022) dengan judul “Pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap

perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sienjo” mendapati nilai signifikan tekanan darah sistolik dengan nilai p value 0,000 lebih kecil dari α (0,05) untuk tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Luffianti & Sutrisno (2023) bahwa Penurunan tekanan darah dengan relaksasi guided imagery pada penderita hipertensi, mendapati nilai signifikan tekanan darah p value 0,000 dengan hasil α (<0,05) maka dapat diartikan bahwa *Guided Imagery* Signifikan Dalam Menurunkan Tekanan Darah.

Menurut Black & Hawks (2020) penanganan hipertensi dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis, penanganan farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian diuretika, penyekat reseptor *beta adrenergic*, penyekat saluran kalsium, inhibitor *Angiotensin-Convverting Enzyme* (ACE). Micozzi (2023) menyatakan penanganan non farmakologis salah satunya adalah dengan terapi komplementer. Pengobatan komplementer-alternatif lebih sesuai untuk penyakit metabolik dan degenerative, walaupun penanganannya cukup lama tetapi efek samping relative kecil jika digunakan secara tepat sehingga dapat menjadi pilihan masyarakat untuk mengatasi tekanan darah.

Selain itu, pada kondisi tubuh rileks tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin, Endorphin adalah neurohormon yang berhubungan dengan sensasi yang menyenangkan. Endorphin akan meningkat didalam darah saat seseorang mampu dalam keadaan relaks atau tenang sehingga dapat menurunkan tekanan darah, pernafasan, dan denyut jantung (Purnell, 2022).

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan selama 14 hari dengan melakukan *guided imagery* dua kali dalam sehari pagi dan sore hari setiap responden. Terlihat terjadinya penurunan tekanan darah sebelum dilakukan *guided imagery* dan sesudah dilakukan *guided imagery*. Hal ini disebabkan karena selama penelitian berlangsung responden mampu mematuhi prosedur yang telah ditetapkan peneliti, dimana responden harus melakukan *guided imagery* dua kali sehari. *Guided imagery*

bertujuan untuk mencapai pengendalian dan relaksasi, relaksasi dapat mengurangi denyut jantung dan tahanan perifer total (TPR) dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis. Pada penderita hipertensi terdapat 40% yang lama menderita hipertensi selama 3-4 tahun. Penurunan aktivitas simpatis dapat merileksasikan otot polos pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

SIMPULAN

Rata-rata tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi adalah 160,5 sedangkan sesudah intervensi adalah 148,5. Adapun simpulan dari penelitian ini *guided imagery* dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi dengan hasil p value 0.0046 ($p \leq 0.05$)

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Alifiah Padang yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini dan juga peneliti berterimakasih kepada pihak puskesmas XXX yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, P. A., Nurhayati, N., Sanghati, S., & Mala, Y. (2025). Implementation of Guided Imagery Therapy in Reducing Blood Pressure Among Family Members of Elderly Individuals with Hypertension. *Jurnal VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 7(1), 13–18.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2020). *Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes* (10th ed.). Elsevier.
- Carey, R. M., Moran, A. E., & Whelton, P. K. (2023). *Treatment of hypertension: A review*. *JAMA*, 329(5), 413-422. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.23>

- Corwin, E. J. (2020). *Buku saku patofisiologi* (ed. 3, B. S. Nike, Trans.). Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2024). *Laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kota Padang.
- Hery Soeyoko. (2021). *20 tanaman obat terpopuler penurunan hipertensi*. Yogyakarta: Andi.
- Johnson, A. R., Smith, B. L., & Thompson, C. D. (2020). *The role of endorphins in stress reduction and relaxation techniques*. *Journal of Psychosomatic Research*, 128, 109876.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109876>
- Johnson, I. Y. (2020). *Prosedur perawatan di rumah: Pedoman untuk perawat* (Ester M., Trans.). Jakarta: EGC.
- Lufianti, L., & Sutrisno, S. (2023). The effectiveness relaxation therapy of imagination guided reduction blood pressure on elderly with hypertension in the working area health center Purwodadi 1 Grobogan Regency. *Media Keperawatan Indonesia (MKI)*, 6(2), 53–60.
- Mantiri, S., Wantania, F. E. N., & Nurmansyah, M. (2024). Pengaruh guided imagery terhadap tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 81–88.
- Micozzi, M. S. (2023). *Fundamentals of Complementary, Alternative, and Integrative Medicine* (7th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). *The global epidemiology of hypertension*. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223-237.
<https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Muttaqin, A. 2021, Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler, ed.N Elly, Salemba Medika, Jakarta.: Jurnal Terapi Imajinasi Terpimpin Menurunkan Hipertensi di Pekalongan. Diakses pada tanggal 5 Mei 2021.
- Nguyen, T. H., Lee, J. H., & Kim, S. Y. (2021). *The effectiveness of guided imagery in reducing blood pressure and stress: A systematic review and meta-analysis*. *Complementary Therapies in Medicine*, 58, 102693.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102693>
- Purnell, M. J. (2022). *Complementary and Integrative Therapies in Nursing* (9th ed.). Springer Publishing.
- Puskesmas Kuranji. (2022). *Laporan tahunan Puskesmas Kuranji tahun 2022*. Puskesmas Kuranji, Padang.
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sani, A. (2022). *Hypertension current perspective*. Jakarta: Medya Crea.
- Smith, B. L., Johnson, A. R., & Williams, C. D. (2022). *Guided imagery as a non-pharmacological intervention for hypertension: A randomized controlled trial*. *Journal of Behavioral Medicine*, 45(3), 456-465.
<https://doi.org/10.1007/s10865-022-00315-4>
- Sumiati, S., & Andriani, E. (2022). Pengaruh terapi relaksasi guided imagery terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sienjo. *Jurnal Florence Keperawatan*, 1(1), 40–46.

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., ... & Schutte, A. E. (2020). *2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines*. *Hypertension*, 75(6), 1334-1357.
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>

World Health Organization (WHO). (2021). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. World Health Organization.