

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI RUANG PENYAKIT JANTUNG RSUD JEND. AHMAD YANI KOTA METRO TAHUN 2021

APPLICATION OF GUIDED IMAGERY RELAXATION THERAPY ON BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE HEART DISEASE ROOM GENERAL HOSPITAL AHMAD YANI METRO CITY IN 2021

Ni Komang Mei Susanti¹, Sapti Ayubbana², Senja Atika Sari HS³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: meikomang89@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Salah satu relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu relaksasi *guided imagery*. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Responden yang digunakan yaitu dua pasien dengan hipertensi. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan melihat tekanan darah sebelum dan setelah penerapan relaksasi *guided imagery*. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi *guided imagery* selama 3 hari, tekanan darah pada responden I dari 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan responden II dari 173/101 mmHg menjadi 153/92 mmHg. Kesimpulan relaksasi *guided imagery* dapat menurunkan tekanan darah pada responden dengan hipertensi. Saran bagi penderita hipertensi hendaknya dapat melakukan penerapan relaksasi *guided imagery* secara mandiri untuk membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah.

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

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a serious medical condition that significantly increases the risk of heart, brain, kidney, and other diseases. Complications of hypertension if left untreated will affect the cardiovascular, nervous, and kidney systems. One of the relaxations that can be done to reduce blood pressure is guided imagery relaxation. The design of this scientific paper uses a case study design. Respondents used were two patients with hypertension. Data analysis was carried out using descriptive analysis by looking at blood pressure before and after the application of guided imagery relaxation. The results of the application showed that after applying guided imagery relaxation for 3 days, the blood pressure of the first respondent from 160/90 mmHg to 130/80 mmHg and the second respondent from 173/101 mmHg to 153/92 mmHg. The conclusion of guided imagery relaxation can reduce blood pressure in respondents with hypertension. Suggestions for people with hypertension should be able to apply guided imagery relaxation independently to help lower or control blood pressure.

Keywords : Hypertension, Blood Pressure, Relaxation Guided Imagery.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 didapatkan 658.201 orang terdiagnosa hipertensi dan angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat dengan 121.153 orang terdiagnosa hipertensi sedangkan angka terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara dengan 1.675 orang terdiagnosa hipertensi. Sementara di Provinsi Lampung ditemukan 20.484 orang terdiagnosa hipertensi¹.

Prevalensi hipertensi berdasarkan data dari Dinkes Kota Metro (2019) hipertensi menempati urutan pertama dari sepuluh penyakit terbanyak di Kota Metro tahun 2018, didapatkan 18442 orang terdiagnosa hipertensi atau 24,01%². Berdasarkan data *medical record* di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro pada tahun 2019, kasus hipertensi menempati urutan ke tujuh dari sepuluh penyakit besar yang ada di Ruang Penyakit Jantung dengan 82 orang terdiagnosa hipertensi³.

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih⁴. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Laju aterosklerosis meningkat, meningkatkan resiko penyakit jantung koroner dan stroke. Beban kerja ventrikel

kiri meningkat, menyebabkan hipertrofi ventrikel, yang kemudian meningkatkan resiko penyakit jantung koroner, distritmia, dan gagal jantung. Sebagian besar kematian akibat hipertensi disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan infark miokardium akut atau gagal jantung⁵.

Penatalaksanaan medis hipertensi bertujuan untuk mencegah kematian dan komplikasi dengan mempertahankan tekanan darah arteri pada atau kurang dari 140/90 mmHg. Sedangkan penataksanaan nonfarmakologis mencakup penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) tinggi buah, sayuran dan produk susu rendah lemak, olahraga teratur dan relaksasi⁴. Relaksasi merupakan perasaan bebas secara mental dan fisik dari ketegangan atau stres yang membuat individu memiliki rasa kontrol terhadap dirinya. Perubahan fisiologis dan perilaku berhubungan dengan relaksasi yang mencakup, menurunnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernapasan, meningkatnya kesadaran secara global, menurunnya kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta menurunnya ketegangan otot⁶.

Salah satu relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu relaksasi *guided imagery*. *Guided imagery* adalah suatu relaksasi menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman⁷.

Tujuan dilakukannya penerapan *guided imagery* ini yaitu untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu dua pasien dengan hipertensi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi kuisisioner karakteristik responden, *sphygmomanometer*, stetoskop dan lembar observasi pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah penerapan.

HASIL

Karakteristik dan gambaran responden penerapan yaitu Ny. R dan Tn. B. Adapun gambaran karakteristik responden serta data-data yang didapatkan pada saat pengkajian adalah sebagai berikut:

a. Responden I (Ny. R)

Responden I (Ny. R) berusia 69 tahun, tingkat pendidikan SMA, Pada saat dilakukan pengkajian ditemukan TD 160/90 mmHg, Nadi 88x/menit, RR 20 x/menit. Klien mengatakan menderita

hipertensi sejak tahun 2018 atau 3 tahun yang lalu namun terkontrol. Klien mengatakan tidak ada yang memiliki riwayat penyakit hipertensi didalam keluarganya.

b. Responden II (Tn. B)

Responden II (Tn. B) berusia 46 tahun, tingkat pendidikan SMA, Pada saat dilakukan pengkajian ditemukan TD 173/101 mmHg, Nadi 98x/menit, RR 20 x/menit. Klien mengatakan menderita hipertensi sejak tahun 2019 atau 2 tahun yang lalu namun terkontrol. Klien mengatakan didalam keluarganya terdapat yang memiliki riwayat penyakit hipertensi yaitu ibunya.

Berdasarkan tabel 1 menyatakan bahwa tekanan darah sebelum penerapan relaksasi *guided imagery* pada responden I (Ny. R) yaitu 160/90 mmHg dan responden II (Tn. B) yaitu 173/101 mmHg. Tekanan darah setelah dilakukan penerapan relaksasi *guided imagery* selama 3 hari mengalami penurunan yaitu pada responden I (Ny. R) menjadi 130/80 mmHg dan responden II (Tn. B) menjadi 153/92 mmHg.

Tabel.1
Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Penerapan

Responden	Pemeriksaan Tekanan Darah (TD)					
	TD Hari I		TD Hari II		TD Hari III	
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
I	160/90 mmHg	150/80 mmHg	140/90 mmHg	140/80 mmHg	140/80 mmHg	130/80 mmHg
II	173/101 mmHg	169/97 mmHg	161/99 mmHg	153/92 mmHg	169/97 mmHg	153/92 mmHg

PEMBAHASAN

Penerapan ini mengidentifikasi keefektifan *guided imagery* terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Hasil penerapan menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden penerapan, dimana tekanan darah sebelum penerapan pada responden I (Ny. R) yaitu 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan responden II (Tn. B) yaitu 173/101 mmHg menjadi 153/92.

Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian sebelumnya tentang pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Karang Sari Kabupaten Kendal, menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Karang Sari Kabupaten Kendal dengan nilai *p value* 0.001⁸.

Penelitian lain tentang terapi *guided imagery* dan *deep breathing* efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, menunjukkan bahwa *guided imagery* dengan *deep breathing* sama-sama efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat dipakai sebagai alternatif terapi nonfarmakologi⁹.

Penelitian selanjutnya tentang pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, menunjukkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun

Krajan Desa Leban Boja Kendal dengan nilai *p value* 0.000¹⁰.

Tekanan darah adalah kekuatan yang dihasilkan oleh dinding arteri dengan memompa darah dari jantung. Darah mengalir karena adanya perubahan tekanan, dimana terjadi perpindahan dari area bertekanan tinggi ke area bertekanan rendah⁶.

Fisiologi tekanan darah dimulai dari jantung mendorong darah melewati arteri, darah mengeluarkan tekanan pada dinding arteri. Tekanan darah ditentukan oleh dua faktor utama yaitu curah jantung dan resistensi perifer. Curah jantung merupakan kombinasi antara frekuensi jantung dan jumlah darah yang dipompa keluar dari jantung pada setiap kali kontraksi (volume sekuncup). Resistensi perifer adalah resistensi pembuluh darah terhadap aliran darah. Resistensi perifer mempengaruhi tekanan darah dan kerja yang dibutuhkan jantung untuk memompa darah. Ketika resistensi meningkat, jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong darah ke pembuluh darah. Resistensi perifer dapat dikurangi ketika dinding pembuluh darah meregang (terdistensi). Jika resistensi perifer rendah, jantung tidak harus memompa dengan keras, dan tekanan darah menurun. Namun, dinding pembuluh darah harus memiliki tingkat elastisitas tertentu agar darah dapat bersirkulasi. Jumlah darah dalam sistem sirkulasi juga memengaruhi tekanan darah. Jika jumlah total darah yang bersirkulasi menurun, jumlah darah yang tersedia untuk dipompakan oleh jantung pada setiap kontraksi menurun dan tekanan

darah menurun. Di sisi lain, jika volume sirkulasi terlalu tinggi, volume sekuncup meningkat, dan tekanan darah meningkat¹¹.

Guided imagery adalah suatu relaksasi menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman⁷. *Guided imagery* yang menggunakan kesadaran pikiran untuk menciptakan gambaran mental agar menstimulasi perubahan fisik dalam tubuh, memperbaiki kesejahteraan, dan/atau meningkatkan kesadaran diri. *Guided imagery* ditujukan pada diri, di mana individu menciptakan gambaran mental dirinya sendiri, atau bersifat terbimbing selama seorang praktisi memimpin individu melalui skenario tertentu⁶.

Guided imagery akan menghasilkan hormon endorfin. Endorfin adalah neurohormon yang berhubungan dengan sensasi yang menyenangkan. Hormon endorfin ini cenderung memberi efek rileks, yang membantu meredakan ketegangan saraf akibat mengalami tekanan yang berlebihan dan kuat¹².

Guided imagery membuat relaksasi dan imajinasi positif menurunkan aktivitas simpatis sehingga merileksasi otot polos pembuluh darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah. Saat seseorang relaksasi dan berimajinasi positif akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin. Hormon serotonin akan memberikan efek untuk meningkatkan reflek baroreseptor dan endorfin juga akan memberikan efek

terhadap suasana hati, reflek baroreseptor merupakan salah satu pengontrol sistem saraf terhadap tekanan darah, yang terletak secara spesifik pada dinding beberapa arteri sistemik besar¹³.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu antara lain:

1. Usia

Usia responden dalam penerapan ini yaitu 69 tahun dan 46 tahun. Hipertensi primer biasanya muncul antara usia 30-50 tahun¹⁴. Hasil analisa dari penelitian sebelumnya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi, menunjukkan bahwa karakteristik klien hipertensi mayoritas berusia 31-40 tahun¹⁵.

Setelah umur 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku¹⁶.

Selain itu seiring dengan terjadinya proses penuaan, maka terjadi kemunduran secara fisiologis yang menyebabkan arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Karena itu darah di setiap denyut jantung di paksa melewati pembuluh yang sempit dari pada biasanya sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah. Inilah yang terjadi pada usia lanjut, dinding arteri menebal dan kaku karena arteriosklerosis¹⁶.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden dalam ini yaitu perempuan dan laki-laki. Keseluruhan insiden, hipertensi lebih banyak terjadi pada pria dibandingkan wanita sampai kira-kira usia 55 tahun. Resiko pada pria dan wanita hampir sama antara usia 55 sampai 74 tahun, kemudian setelah usia 74 tahun wanita berisiko lebih besar¹⁴.

Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi¹⁸.

3. Riwayat Keluarga

Responden II (Tn. B) dalam penerapan ini memiliki riwayat hipertensi di dalam keluarganya. Seseorang dengan riwayat hipertensi keluarga, beberapa gen mungkin berinteraksi dengan yang lainnya dan juga dengan lingkungan yang menyebabkan tekanan darah naik dari waktu ke waktu¹⁴.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tentang faktor-faktor resiko dan angka kejadian hipertensi pada penduduk Palembang, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara riwayat hipertensi keluarga dengan kejadian

hipertensi. Dari data statistik terbukti bahwa seseorang akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan hipertensi jika orang tuanya menderita hipertensi. Orang yang terdapat kejadian hipertensi pada keluarganya mempunyai resiko lebih besar daripada yang tidak mempunyai hipertensi dalam keluarganya karena seseorang dengan riwayat hipertensi pada keluarga, beberapa gen mungkin berinteraksi dengan yang lainnya sehingga menyebabkan tekanan darah naik dari waktu ke waktu¹⁹.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden yang mempengaruhi tekanan darah pada responden I (Ny. R) yaitu usia (69 tahun), dan jenis kelamin (perempuan). Sedangkan pada responden II (Tn. B) yaitu usia (46 tahun), jenis kelamin (laki-laki), dan riwayat keluarga (mempunyai riwayat hipertensi).
2. Tekanan darah sebelum penerapan pada responden I (Ny. R) yaitu 160/90 mmHg dan responden II (Tn. B) yaitu 173/101 mmHg, tekanan darah kedua responden masuk dalam kategori hipertensi stadium II.
3. Tekanan darah setelah dilakukan penerapan relaksasi *guided imagery* selama 3 hari mengalami penurunan yaitu pada responden I (Ny. R) menjadi 130/80 mmHg (dalam kategori pre hipertensi) dan responden II (Tn. B) menjadi 153/92 mmHg (dalam kategori hipertensi stadium I).

4. Ada perubahan tekanan darah pada responden sebelum dan setelah penerapan relaksasi *guided imagery*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
2. Dinkes Kota Metro. (2019). *Profil Kesehatan Kota Metro*. Kota Metro: Dinas Kesehatan Kota Metro.
3. Medikal Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2019). *10 Besar Penyakit di Ruang Penyakit Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Metro*.
4. Smeltzer, S.C. (2020). *Keperawatan Medikal-Bedah Edisi 12*. alih bahasa Yulianti, D & Kimin, A. Jakarta: EGC.
5. LeMone, P., Burke, KM & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3*. Alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.
6. Potter, P A & Perry, A G. (2010). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Buku 2 Edisi 7*. alih Bahasa: Nggie, A F & Albar, M. Jakarta: Salemba Medika.
7. Muttaqin, A. (2011). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Salemba Medika.
8. Susanti, W., Warsito, B. E & Armunanto. (2013). Pengaruh Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Karang Sari Kabupaten Kendal. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL*.
9. Yusiana, M. A., & Rejeki, A. S. (2015). Terapi Guided Imagery dan deep Breathing efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *JURNAL STIKES RS Baptis Kediri*, 8(2).
10. Setyani, H. I., Arifianto, A., & Rohana, N. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(2), 49-56.
11. Rosdahl, C.B & Kowalski, M.T. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Dasar Edisi 10 Vol. 2*. Jakarta : EGC.
12. Wang, F. (2018). *Transpersonal Self Mastery*. Jakarta: Gramedia.
13. Nafiah, D., & Pertami, S. B. (2020). Efektifitas *guided imagery* dan slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. R. Soedarsono Pasuruan. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 6(01), 01-11.
14. Black, J M & Hawks, J H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika.
15. Sari, R. K., & Livana, P. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Ilmiah permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 6(1), 1-10.
16. Raihan, L. N., Erwin & Dewi, A. P. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Pesisir (*Doctoral dissertation, Riau University*).
17. Wulandari, S.T & Marlina, Y. (2018). Senam Kebugaran Lansia Memengaruhi Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Prima*. p-ISSN: 1978-1334 (Print); e-ISSN: 2460-8661 (Online).
18. Novitaningtyas, T. (2014). Hubungan karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di kelurahan makamhaji kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
19. Sartik., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor-faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3).