



PENGARUH *GUIDE IMAGERY* DAN TERAPI AUTOGENIK PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD dr. SOEDIRAN MANGUN SUMARSO KABUPATEN WONOGIRI

Bela Setiyawati¹, Bagas Biyanzah Drajad Pramukhti², Sumardi³

^{1,2,3}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : bellasetiyawati.students@aiska-university.ac.id

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Hipertensi menurut WHO adalah penyakit yang menyebabkan kecacatan dan kematian di seluruh dunia. Komplikasi tekanan darah tinggi, jika tidak diobati, mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Teknik non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi yaitu guide imagery dan terapi autogenik. Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh guide imagery dan terapi autogenik terhadap nyeri pada pasien hipertensi di IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri. Metode : Metode yang digunakan dalam penerapan ini adalah metode deskriptif dengan menggunakan rancangan studi kasus. Hasil : Terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan penerapan guide imagery dan terapi autogenik. Kesimpulan : Guide imagery dan terapi autogenik dapat dijadikan sebagai salah satu teknik non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi</i></p>	<p>Diajukan : 12-07-2025 Diterima : 07-09-2025 Diterbitkan : 17-09-2025</p> <p>Kata kunci: <i>Guide Imagery, Hipertensi, Terapi Autogenik</i></p> <p>Keywords: <i>Guided Imagery, Hypertension, Autogenic Therapy</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>Hypertension according to WHO is a disease that causes disability and death worldwide. Complications of high blood pressure, if left untreated, affect the cardiovascular, nervous, and renal systems. Non-pharmacological techniques that can lower blood pressure in hypertension are guided imagery and autogenic therapy. Objective: To determine the effect of guided imagery and autogenic therapy on pain in hypertensive patients in the Emergency Room of Dr. Soediran Mangun Sumarso Regional Hospital, Wonogiri Regency. Method: The method used in this application is a descriptive method using a case study design. Results: There was a decrease in blood pressure in hypertensive patients before and after being given the application of guided imagery and autogenic therapy. Conclusion: Guided imagery and autogenic therapy can be used as one of the non-pharmacological techniques to lower blood pressure in hypertensive patients.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Setiyawati, B., Pramukhti, B.B.D., & Sumardi, S. (2025). Pengaruh <i>Guide Imagery</i> dan Terapi Autogenik Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 3(4), hal 875-885 https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</p>	

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah tekanan darah 140/90 atau lebih tinggi, berdasarkan dua atau lebih pengukuran. Komplikasi tekanan darah tinggi, jika tidak diobati, mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal. Aterosklerosis adalah proses yang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke Peningkatan beban kerja ventrikel kiri dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel, yang pada gilirannya meningkatkan risiko penyakit

jantung koroner dan gagal jantung. Sebagian besar kematian akibat hipertensi disebabkan oleh penyakit jantung. Hipertensi adalah penyebab utama penyakit jantung, dan kedua penyakit ini sangat erat hubungannya. Tujuan manajemen medis hipertensi adalah untuk mencegah kematian dan komplikasi dengan mempertahankan tekanan darah arteri pada atau di bawah 140/90 mmHg. Pendekatan nonfarmakologis untuk mengelola hipertensi termasuk penurunan berat badan, pembatasan alkohol, diet *DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)* yang tinggi buah-buahan, sayuran, dan produk susu rendah lemak, olahraga teratur, dan teknik relaksasi (Wulandari *et al.*, 2023).

Hipertensi menurut WHO adalah penyakit yang menyebabkan kecacatan dan kematian di seluruh dunia. Tipe karakter merupakan salah satu variabel penyebab hipertensi. Penemuan dini jenis-jenis karakter diharapkan dapat menurunkan pervasifitas hipertensi. Informasi WHO mencatat bahwa pervasif hipertensi di negara-negara non industri termasuk Indonesia mencapai 65,74% atau mencapai 65 juta korban (Rina, Fitria and Hendrawati, 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut informasi dari Survei Kesejahteraan Dasar (Riskesdas) cukup tinggi yaitu sebesar 25,8%. Sementara itu, informasi dari Gambaran Umum Penanda Kesejahteraan Masyarakat (Sirkesnas) 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi sebesar 32,4%. Informasi ini menunjukkan adanya kontras dominasi di setiap wilayah Indonesia. Perbedaan ini diyakini karena beberapa variabel termasuk ilmu pengetahuan manusia, masalah keuangan, budaya, individu, pelatihan, dan penelitian otak, selain itu ada beberapa faktor lain yang juga berdampak seperti gaya hidup yang tidak diinginkan dan kebiasaan merokok. Selain itu kontrol hipertensi belum memuaskan meskipun pengobatan berhasil (Faisal *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RSUD dr. Soediran Mngun Sumarso, menunjukkan bahwa sebanyak 368 seluruh pasien hipertensi yang dirawat inap di bangsal RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso, dan sebanyak 99 pasien hipertensi yang dirawat di IGD tercatat pada tahun 2025. Hasil studi pendahuuan juga didapatkan bahwa sebelumnya sudah dilakukan terapi autogenic namun belum disertai dengan *guide imagery* dalam menurunkan nyeri pada pasien Hipertensi.

Menurut WHO pada tahun 2021 Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis kronis di mana tekanan darah pada dinding arteri meningkat. Kondisi ini sering dijuluki "silent killer" karena tidak menunjukkan gejala yang jelas, tetapi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Pemahaman yang mendalam tentang nyeri penting untuk diagnosis dan pengelolaan yang efektif. Nyeri dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan berkontribusi pada masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penanganan nyeri yang tepat sangat penting dalam praktik medis (Hartinah and Prabandari, 2021).

Hipertensi sering disebut sebagai penyakit yang tenang karena secara umum pasien tidak dapat memastikan apakah mereka memiliki hipertensi sebelum memeriksa tekanan darah mereka. Hipertensi dapat dikelompokkan menjadi hipertensi esensial dan hipertensi opsional. Hipertensi esensial adalah hipertensi yang dampaknya belum diketahui secara pasti. Faktor pertaruhan yang terjadi pada hipertensi esensial meliputi usia, orientasi, latar belakang penyakit keluarga, merokok, kualitas keturunan (Amalia and Sjarqiah, 2022). Hipertensi opsional adalah hipertensi yang diketahui penyebabnya, khususnya masalah

hormonal, penyakit jantung, diabetes, ginjal. Pengobatan nonfarmakologis terdiri dari pemberian obat-obatan yang bersifat diuretik, bijaksana, beta blocker, dan vasodilator yang memiliki gejala penurunan hasil kardiovaskular. Sedangkan pengobatan nonfarmakologis adalah pengobatan yang mencakup penurunan berat badan, aktivitas normal, pola makan rendah garam dan lemak, serta berolahraga, melepas lelah seperti guide imagery dan terapu autogenik (Handono and Saputri, 2021)

Relaksasi adalah sensasi bebas secara intelektual dan tulus dari tekanan atau stres yang memahami perintah atas diri mereka sendiri. Perubahan fisiologis dan sosial yang terkait dengan relaksasi otot, denyut nadi berkurang, tekanan peredaran darah dan frekuensi pernapasan, diperluas kesadaran di seluruh dunia, penurunan minat oksigen, sensasi harmoni, dan penurunan tekanan otot. Salah satu relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengurangi denyut nadi adalah pelepasan simbolisme terarah. Guide imagery adalah pelepasan yang melibatkan pikiran kreatif seseorang dengan cara yang secara eksplisit dimaksudkan untuk mencapai hasil yang bermanfaat yang membuat tubuh menjadi longgar dan menyenangkan. Motivasi di balik pelaksanaan simbolisme terarah ini adalah untuk membantu mengatasi rasa sakit dan mengurangi ketegangan peredaran darah pada pasien dengan hipertensi (Firmada, Kristianti and Husain, 2021).

Guide imagery adalah relaksasi bertujuan untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan metode penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Guide imagery therapy merupakan sebuah teknik pikiran tubuh tradisional yang dianggap sebagai suatu bentuk hipnotis yang dipandu melalui konsentrasi dan imajinasi pikiran. Guide Imagery menghasilkan hormone 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 (Saolistiani, 2024).

Guide imgeriy membuat pikiran kreatif yang rileks dan positif menolak tindakan bijaksana dengan tujuan mengendurkan otot polos vena dan menyebabkan penurunan denyut nadi. Ketika seseorang bersantai dan memiliki pikiran kreatif yang positif, itu merangsang otak untuk mengeluarkan serotonin kimia dan endorfin. Bahan kimia serotonin akan mempengaruhi peningkatan refleksi baroreseptor dan endorfin juga akan mempengaruhi temperamen, refleksi reseptor adalah salah satu pengatur sistem sensorik untuk denyut nadi, yang ditemukan secara eksplisit di dinding beberapa jalur suplai fundamental yang sangat besar (Nurmustofa *et al.*, 2022)

Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang komprehensif. Autogenik mempunyai arti regulasi tersendiri dan merupakan salah satu teknik relaksasi berdasarkan konsentrasi pasif menggunakan persepsi tubuh (misalnya tangan yang berat dan hangat) difasilitasi oleh sugesti diri. Prosedur relaksasi pasif dikembangkan dengan melatih individu untuk menguasai munculnya emosi yang bersemangat, sehingga pasien tidak lagi bergantung pada terapisnya tetapi pasien dapat melakukan perubahan pada dirinya. Relaksasi autogenik dilakukan secara sadar dan bersumber dari diri sendiri yang dapat mengurangi ketegangan stres otot (Cempaka and Lilyana, 2023).

Prosedur relaksasi adalah suatu bentuk penanganan dengan menyambut dan membawa klien untuk beristirahat atau bersantai, dengan anggapan bahwa mengistirahatkan otot dapat membantu mengurangi tekanan mental. Saat tubuh dalam

keadaan santai, saraf parasimpatis bekerja untuk meredam saraf yang berpikir saat gelisah. Symbolisme terarah adalah metode yang secara santai dapat mempengaruhi kliennya (Sonhaji, Sawitry and Siahaya, 2021).

METODE

Penerapan penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan rancangan studi kasus. Penelitian ini menyertakan pengambilan dan pengumuman data secara menyuruh dari berbagai sumber data yang dimulai dari pengkajian, menentukan diagnosis, melakukan perencanaan, melaksanakan penerapan/implementasi dan melakukan evaluasi pada dua responden dengan kasus hipertensi.

Sampel dalam penerapan ini yaitu pasien hipertensi yang menjalani penanganan di IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri. Jumlah sampel yang diberi penerapan berjumlah 2 pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan *Guide Imagery* dan Terapi Autogenik

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan *guide imagery* dan terapi autogenik di hari pertama pada pasien 1 berada di 208/86 mmHg. Kemudian di hari ke dua tekanan darah menjadi 200/83 mmHg, dan hari ke tiga menjadi 195/80 mmHg. Sementara itu tekanan darah sebelum diberikan *guide imagery* dan terapi autogenik di hari pertama pada pasien 2 berada di 195/90 mmHg. Kemudian di hari ke dua tekanan darah menjadi 185/85 mmHg, dan hari ke tiga menjadi 181/81 mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sumiati & Andriani (2023) bahwa mayoritas penderita hipertensi sebelum diberikan *guide imagery* menunjukkan tekanan darah yang tinggi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Brigita & Wulansari (2022) bahwa mayoritas penderita hipertensi sebelum diberikan autogenik terapi bertekanan darah tinggi. Kejadian hipertensi kian meningkat setiap tahunnya. Prevelensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1%, diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi Indonesia terdiagnosis sisanya tidak terdiagnosis (Moonti, Sutandi and Fitriani, 2023). Menurut WHO (2023) penderita hipertensi di seluruh dunia pada tahun 2023 berjumlah 1,28 miliar orang. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada seseorang, baik penderita hipertensi maupun tidak. Faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah usia, status gizi IMT, dan aktivitas fisik. Usia dengan hipertensi karena usia >40 tahun berpotensi meningkatkan tekanan darah. Karena di rentang usia tersebut tubuh mengalami perubahan secara alamiah dan mempengaruhi keelestiasan pembuluh darah sehingga daya tahan dapat menurun (Maulidina, Harmani and Suraya, 2020). Status Gizi IMT juga dapat mempengaruhi tekanan darah pada seseorang. Saat berat badan bertambah, yang diperoleh kebanyakan adalah jaringan lemak, jaringan ini mengandalkan oksigen dan nutrisi di dalam darah untuk bertahan hidup. Semakin banyak darah yang melintasi arteri, semakin bertambah tekanan yang diterima oleh dinding-dinding arteri tersebut. Hampir semua orang yang kelebihan berat badan sebanyak 20% pada akhirnya akan menderita

tekanan darah tinggi. Hal tersebut terjadi karena berat badan akan mempengaruhi fisiologi seseorang yaitu resistensi insulin dan hiperinsulinemia, aktivasi sistem saraf simpatik dan sistem renin angiotenin, serta perubahan organ ginjal (Rahayuni, Sifai and Pramitasari, 2024).

Peningkatan tekanan darah juga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik di tempat kerja dan gaya hidup sehari – hari yang tidak sehat. Aktivitas fisik memiliki keterkaitan dengan perubahan aktivitas simpatis dan parasimpatis, sehingga berdampak pada tekanan darah.

2. Tekanan Darah Setelah Diberikan *Guide Imagery* dan Terapi Autogenik

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa tekanan darah setelah diberikan *guide imagery* dan terapi autogenik di hari pertama pada pasien 1 berada di 197/85 mmHg. Kemudian di hari ke dua tekanan darah menjadi 185/75 mmHg, dan hari ke tiga menjadi 185/80 mmHg. Sementara itu tekanan darah setelah diberikan *guide imagery* dan terapi autogenik di hari pertama pada pasien 2 berada di 185/89 mmHg. Kemudian di hari ke dua tekanan darah menjadi 175/80 mmHg, dan hari ke tiga menjadi 170/80 mmHg. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rindiani et al (2022) didapatkan hasil bahwa Guided Imagery efektif menurunkan tekanan darah diastolik dengan selisih penurunan tekanan darah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Lestari et al (2025) bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada hipertensi setelah diberikan terapi autogenik.

Terapi farmakologis yang digunakan penderita hipertensi dalam jangka panjang akan menimbulkan efek samping bagi pengguna secara fisik seperti infeksi, komplikasi, kerusakan ginjal, kerusakan jantung, kerusakan panca indera, gangguan saraf akut, berkurangnya sistem imun dan resistensi bakteri. Untuk mengurangi komplikasi bahkan kerusakan tersebut maka dilakukan pendekatan non farmakologis yang dapat membantu pengurangan dosis pada sebagian penderita hipertensi (Ulfa, Lubada and Darmawan, 2021). Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian terapi relaksasi *guided imagery* (imajinasi terbimbing), terapi *guided imagery* adalah teknik relaksasi yang menggunakan imajinasi seseorang dengan cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek tertentu. Dalam teknik ini, otak diaktifkan melalui imajinasi, yang dapat berdampak langsung pada sistem saraf, endokrin, neuromodulator, dan endorphen. Dengan demikian, teknik ini mampu menurunkan frekuensi denyut jantung, sehingga output jantung menjadi normal (Alifianingrum, 2020).

Terapi farmakologis yang juga dapat menurunkan tekanan darah yaitu terapi autogenik. Terapi autogenik adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat memberikan manfaat berupa menurunnya tekanan darah. Terapi autogenik dianggap sebagai bentuk *self-hypnosis* dan digunakan untuk meningkatkan relaksasi dan mengembalikan keseimbangan dalam tubuh (Belchamber and Payne, 2022). Terapi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Anda memerintahkan tungkai dan lengan untuk rasa berat dan hangat, detak jantung dan kecepatan nafas stabil, perut rileks, serta dahi terasa bersih dan dingin. Kemudian ulangi perintah yang paling mudah dan relevan untuk mengatasi gejala stress misalnya memerintahkan dahi agar terasa sejuk dan untuk meredakan nyeri kepala, saat mengulanginya dengan mempertemukan jari-jari tangan (Retnowati,

Andrean and Hidayah, 2021). Terapi autogenik pendekatan yang berasal dari kesadaran diri dan tubuh untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh trauma atau stres dengan mengendalikan otot dan tonus hati. Relaksasi spontan akan membantu tubuh menjalankan perintah melalui sugesti relaksasi diri, sehingga mengontrol tekanan darah, detak jantung dan suhu tubuh (Sucipto, Qorahman Mm and Agustin, 2022).

3. Perkembangan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Diberikan *Guide Imagery* dan Terapi Autogenik

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa terdapat perkembangan tekanan darah antara sebelum dan setelah diberikan *guide imagery* dan terapi autogenik pada pasien hipertensi. Pada kedua responden menunjukkan adanya penurunan tekanan darah. Pada pasien 1 pada hari pertama tekanan darah sebelum penerapan 208/86 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 197/85 mmHg. Pada hari ke dua tekanan darah sebelum diberikan penerapan 200/83 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 185/75 mmHg. Pada hari ketiga tekanan darah sebelum diberikan penerapan 195/80 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 185/80 mmHg. Pada pasien 2 hari pertama tekanan darah sebelum penerapan 195/90 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 185/89 mmHg. Pada hari ke dua tekanan darah sebelum diberikan penerapan 185/85 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 175/80 mmHg. Pada hari ketiga tekanan darah sebelum diberikan penerapan 181/81 mmHg, setelah diberikan penerapan menjadi 170/80 mmHg. Penurunan tekanan darah pada kedua responden menunjukkan progres yang cukup baik dari hari ke hari. Terdapat penurunan 5-10 mmHg tekanan darah di setiap harinya. Berdasarkan studi kasus yang sudah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden karena diberikan *guide imagery* dan terapi autogenik selama 3 hari dengan durasi 5-10 menit.

Berdasarkan penelitian Surmarliyah & Nasrullah (2020) bahwa *guide imagery* dan terapi autogenik signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Relaksasi autogenik akan dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti agar rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, dan denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang akan membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai adalah merupakan standar latihan relaksasi autogenik. *Guided imagery* juga telah menjadi terapi standar untuk dapat mengurangi kecemasan dan memberikan relaksasi pada orang dewasa atau juga pada anak-anak. Selain itu juga dapat untuk mengurangi nyeri kronis, tindakan prosedural yang dapat menimbulkan nyeri, susah tidur, mencegah reaksi alergi, dan juga menurunkan tekanan darah.

4. Perbandingan Hasil Akhir Kedua Responden

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa tekanan darah pada pasien 1 sebelum dilakukan implementasi adalah 200/86 mmHg. Setelah diberikan implementasi berupa *guide imagery* dan terapi autogenik selama 3 hari didapatkan tekanan darah menjadi 185/80 mmHg dengan selisih 15 skor pada sistolik dan 6 skor pada diastolik. Sedangkan pada pasien 2, tekanan darah sebelum dilakukan implementasi adalah 195/90 mmHg. Setelah diberikan implementasi berupa *guide imagery* dan terapi autogenik selama 3 hari didapatkan tekanan darah menjadi

170/80 mmHg dengan selisih 25 skor pada sistolik dan 10 skor pada diastolik. Terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden.

Terdapat perbedaan penurunan tekanan darah pada kedua responden. Responden 1 menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan *guide imagery* dan terapi autogenik yaitu 200/86 mmHg, kemudian setelah diberikan *guide imagery* dan terapi autogenik selama 3 hari tekanan darah menjadi 185/80. Sementara itu pada responden 2 tekanan darah sebelum *guide imagery* dan terapi autogenik yaitu 195/90 mmHg, kemudian setelah diberikan *guide imagery* dan terapi autogenik tekanan darah menjadi 170/80 mmHg. Perbedaan hasil antara ke dua responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti diet dan aktivitas fisik.

Pengaruh asupan tinggi natrium terhadap timbulnya hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan cairan dari sel, di mana air akan bergerak ke arah larutan elektrolit yang mempunyai konsentrasi lebih tinggi. Hal ini mengakibatkan peningkatan volume plasma darah dan akan meningkatkan curah jantung, sehingga tekanan darah meningkat. Aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung lebih banyak memompa lebih banyak darah dengan usaha yang minimal. Efeknya, kerja jantung menjadi lebih ringan sehingga hambatan pada dinding arteri berkurang dengan demikian tekanan darahpun mengalami penurunan (Arifuddin, Malik and Amir, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan *guide imagery* dan terapi autogenik pada pasien hipertensi di RSUD dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil tekanan darah penderita hipertensi pada kedua responden sebelum diberikan penerapan *guide imagery* dan terapi autogenik yaitu 208/86 mmHg dan 195/90 mmHg.
2. Hasil tekanan darah penderita hipertensi pada kedua responden setelah diberikan penerapan *guide imagery* dan terapi autogenik yaitu 185/80 mmHg dan 170/80 mmHg.
3. Hasil tekanan darah penderita hipertensi pada kedua responden sebelum dan setelah diberikan penerapan *guide imagery* dan terapi autogenik mengalami penurunan 5-10 mmHg di setiap harinya.
4. Hasil akhir yang didapatkan kedua responden mengalami penurunan tekanan darah sebesar 10-25 mmHg.

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, P.T., Rizkasari, E. And Pujiyanto, P. (2022) 'Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta', *Asjn (Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing)*, 3(2), Pp. 69-75.
- Alifianingrum, K. (2020) 'Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsi Sultan Agung Semarang', *Universitas Islam Sultan Agung* [Preprint].

- Amalia, V.N. And Sjarqiah, U. (2022) 'Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia Di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020', *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 3(2), Pp. 62–68.
- Anshari, Z. (2020) 'Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya', *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), Pp. 54–61.
- Arifuddin, Malik, S.A. And Amir (2023) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(7).
- Ayu, M.S. (2021) 'Analisis Klasifikasi Hipertensi Dan Gangguan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia', *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), Pp. 131–136.
- Belchamber, Caroline. And Payne, R.A.. (2022) 'Payne's Handbook Of Relaxation Techniques : A Practical Handbook For The Health Care Professional'.
- Brigita, M. And Wulansari, S. (2022) 'Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Kab Tangerang', *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 11(2). Available At: <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V11i2.452>.
- Cempaka, A.A. And Lilyana, M.T.A. (2023) 'Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dan Musik Terhadap Tekanan Darah Warga Binaan Pemasarakatan', *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 9(01), Pp. 44–52.
- Despitasari, L. *Et Al.* (2024) 'Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 7(1), Pp. 129–138.
- Dewi, D.P.P. And Susilo, R. (2021) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sumbang I', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4).
- Diartin, S.A., Zulfitri, R. And Erwin, E. (2022) 'Gambaran Interaksi Sosial Lansia Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia Di Masyarakat', *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), Pp. 126–137.
- Ekarini, N.L.P. *Et Al.* (2022) 'Pengaruh Edukasi Tentang Penatalaksanaan Hipertensi Pada Usia Dewasa Terhadap Kemampuan Mengontrol Hipertensi', *Prosiding Semnas Hilirisasi Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Tahun 2022*, Pp. 109–117.
- Faisal, D.R. *Et Al.* (2022) 'Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Produktif Di Indonesia Dan Upaya Penanggulangannya', *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 25(1), Pp. 32–41.
- Firmada, M.A., Kristianti, M. And Husain, F. (2021) 'Manajemen Nyeri Dengan Guide Imagery Relaxation Pada Pasien Cedera Kepala Ringan Di Instalasi Gawat Darurat (Igd): Literature Review', *Asjn (Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing)*, 2(1), Pp. 20–25.
- Handono, N.P. And Saputri, S.Y. (2021) 'Efektifitas Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Krisak Wetan Selogiri', *Jurnal Keperawatan Gsh*, 10(1), Pp. 56–61.
- Hartinah, D. And Prabandari, D.W. (2021) 'Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea', *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), Pp. 171–178.
- Hermansyah, H., Sahran, S. And Riyadi, A. (2023) 'Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Senam Tai Chi Dan Guided Imagery'.

- Islami, N.N. And Sudiarti, P.E. (2024) 'Terapi Relaksasi Autogenik Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Tinggi Wilayah Kerja Upt Puskesmas Air Tiris Tahun 2024', *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), Pp. 174–183.
- Istichomah, I. (2020) 'Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul', *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (Jphi)*, 2(1), Pp. 24–29.
- Kusuma, W., Tiranda, Y. And Sukron, S. (2021) 'Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Indonesia: Literature Review', *Jkm: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), Pp. 262–282.
- Lestari, P.H., Syafdeyiyani And Mulyanti, Y. (2025) 'Pengaruh Autogenic Training Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Keperawatan*, 17(1). Available At: [Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan](http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan).
- Mahayuni, K.S. (2021) 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Kabupaten Klungkung Tahun 2021'. Jurusan Keperawatan 2021.
- Maulana, N. (2022) 'Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), Pp. 163–168.
- Maulidina, Harmani, N. And Suraya, I. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi', *Arkesmas (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), Pp. 149–155. Available At: [Https://Doi.Org/10.22236/Arkesmas.V4i1.3141](https://doi.org/10.22236/Arkesmas.V4i1.3141).
- Melanie, G.C.P. (2021) 'Manajemen Pencegahan Hipertensi Pada Lansia'. Stikes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Moonti, M.A., Sutandi, A. And Fitriani, N.D. (2023) 'Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Jagara Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023', *National Nursing Conference*, 1(2), Pp. 55–68. Available At: [Https://Doi.Org/10.34305/Nnc.V1i2.860](https://doi.org/10.34305/Nnc.V1i2.860).
- Nurmustofa, A. *Et Al.* (2022) 'Efektivitas Pemberian Terapi Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Literatur Review'. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Panggabean, M.S. (2023) 'Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi', *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(2), Pp. 82–91.
- Purniasih, N.W. (2024) 'Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik Pada Gangguan Pola Tidur Penderita Hipertensi'. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2024.
- Putri, R.S.M. And Mazarina, H. (2022) 'Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi', *Japi (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), Pp. 73–78.
- Rahayuni, M.D., Sifai, I.A. And Pramitasari, R. (2024) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Pekerja Di Wilayah Desa Penadaran Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan', *Journal Occupational Health Hygiene And Safety*, 2(1).
- Retnowati, L., Andrian, D. And Hidayah, N. (2021) 'Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kab. Malang', *Hospital Majapahit: Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Mojokerto*, 13(2), Pp. 20–30. Available At: [Https://Doi.Org/10.55316/Hm.V13i2.713](https://doi.org/10.55316/Hm.V13i2.713).
- Rina, D., Fitria, N. And Hendrawati, H. (2021) 'Literature Review Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kejadian Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 7(1), Pp. 15–19.

- Rindiani, Safruddin And Akbar Asfar (2022) 'Efektifitas Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Window Of Nursing Journal*, Pp. 66-74. Available At: <https://doi.org/10.33096/Won.V3i1.158>.
- Safitri, N.L., Kusumawardani, L.H. And Hidayat, A.I. (2022) 'Hubungan Antara Literasi Kesehatan Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 17(2), Pp. 77-85.
- Saolistiani, D.E.M. (2024) 'Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. A Dan Ny. D Dengan Hipertensi Yang Dilakukan Terapi Relaksasi Guide Imagery And Music Di Wilayah Kerja Puskesmas Talun'. Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
- Sonhaji, S., Sawitry, S. And Siahaya, S. (2021) 'Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Autogenik Dan Terapi Guided Imagery', *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 16(1), Pp. 93-100.
- Sucipto, A., Qorahman Mm, W. And Agustin, L. (2022) 'Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Borneo Cendekia Medika*, 6.
- Sumarliyah, E. *Et Al.* (2018) 'Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Autogenik Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan Rs Dr Soetomo*, 4(2), Pp. 144-152.
- Sumiati And Andriani, E. (2023) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo Desa Pinotu', *Journal Fenomena Kesehatan*, 6(2), Pp. 63-72. Available At: <https://ojs.ikbkjp.ac.id/jfk/article/view/178> (Accessed: 5 May 2025).
- Sumiati, S. And Andriani, E. (2023) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo Desa Pinotu', *Journal Fenomena Kesehatan*, 6(2), Pp. 63-72.
- Surmarliyah, E. And Nasrullah, D. (2020) 'Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Autogenik Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan Rs.Dr. Soetomo*, 4(2), P. 144. Available At: <https://doi.org/10.29241/jmk.V4i2.116>.
- Syarli, S. And Arini, L. (2021) 'Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review: Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review', *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), Pp. 112-117.
- Tambunan, F.F. *Et Al.* (2021) 'Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)'.
Ulfa, N.M., Lubada, E.I. And Darmawan, R. (2021) 'Pengaruh Metode Medication Picture Dengan Metode Pill Count Terhadap Kepatuhan Pasien Lansia Dalam Penggunaan Obat Oral Antidiabetes Dan Oral Antihipertensi', *Pharmacy: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal Of Indonesia)*, 18(2), P. 238. Available At: <https://doi.org/10.30595/Pharmacy.V18i2.8620>.
- Wardani, D. And Adriani, P. (2022) 'Aplikasi Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Akut Pasien Hipertensi', *Indonesian Journal Of Professional Nursing*, 3(1), Pp. 7-12.
- Who (2023) *Hipertensi*, *World Health Organization*. Available At: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Accessed: 10 May 2025).

Wulandari, F.W. *Et Al.* (2023) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi', *Jurnal'aisyiyah Medika*, 8(1).