

## Terapi Imajinasi Terpimpin Menurunkan Hipertensi di Pekalongan

Rita Dwi Hartanti, Desnanda Pandu Wardana, Rifqi Ari Fajar  
STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jl.Raya Ambokembang No.8 Kedungwuni  
Pekalongan  
Email: rita.270985@gmail.com

**Abstrak.** Terapi Imajinasi Terpimpin termasuk jenis teknik nonfarmakologi dengan menggunakan imajinasi individu secara khusus dan bertujuan untuk relaksasi dan pengendalian. Manfaat terapi imajinasi terpimpin adalah dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan konsumsi oksigen, menurunkan ketegangan otot, menurunkan kecepatan metabolisme, meningkatkan kesadaran penuh, membuat perasaan damai dan sejahtera, meningkatkan kewaspadaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap pasien hipertensi di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan. Jenis penelitian bersifat ini adalah eksperimen semu dengan metode *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 20 sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil uji T didapatkan hasil  $p$  value 0,001. Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh Saran bagi pelayanan kesehatan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan memberikan terapi imajinasi terpimpin

**Kata Kunci** : Hipertensi, Terapi Imajinasi Terpimpin

### *Guided Imagery Therapy Decrease Hypertension in Pekalongan*

**Abstract.** *Guided Imagination therapy including types of non-pharmacological techniques using individual imagination and aimed specifically for relaxation and control. The benefits of therapy are guided imagination can lower blood pressure, lower oxygen consumption, reduce muscle tension, lowers metabolic rate, increase full awareness, creating a feeling of peace and prosperity, increase alertness. This study aims to determine the effect of progressive relaxation therapy for hypertension in Pasion village Kesesi Kesesi District of Pekalongan. This is the kind of research is a quasi experiment with methods one group pretest-posttest design. Number of samples 20 samples that meet the inclusion and exclusion criteria. T test results showed  $p$  value 0,001. Conclusion of the study is no influence Advice for health care as an alternative therapy in lowering blood pressure by giving therapy guided imagination*

**Keywords:** *Hypertension, Therapy Guided Imagination*

### **Pendahuluan**

Hipertensi diseluruh dunia merupakan masalah yang besar dan serius. Dilihat dari angka prevalensi yang tinggi dan cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Data statistik tentang kasus hipertensi menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2008 diperkirakan bahwa hipertensi menyebabkan 7,5 juta kematian sedangkan tahun 2013 penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi telah menyebabkan 17 juta kematian tiap tahun, akibat komplikasi hipertensi yaitu sekitar 9,4 juta tiap tahun di seluruh dunia. Peringkat tertinggi hipertensi adalah Afrika 46% baik itu pria maupun wanita. Prevalensi terendah menurut WHO di wilayah Amerika sekitar 35% baik itu pria maupun wanita. Pria lebih tinggi dibandingkan wanita (39% untuk pria dan

32% untuk wanita). Tekanan darah tinggi masih merupakan tantangan besar Indonesia. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang besar dengan prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8 %, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,5%, yang terdiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,4 % (Trihono 2013, h. 88). Prevalensi kasus tekanan darah tinggi menurut profil kesehatan Jawa Tengah dalam 5 tahun terakhir mengalami penurunan. Pada tahun 2009 sebesar 698.816 orang, pada tahun 2010 sebesar 562.117 orang, pada

tahun 2011 sebesar 634.860 orang, pada tahun 2012 sebesar 544.711 orang dan pada tahun 2013 sejumlah 497.966 orang. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2012 sebesar 7.951 orang, pada tahun 2013 sebesar 6.550 orang dan pada tahun 2014 sebesar 10.998 orang.

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan tercatat bahwa prevalensi pasien hipertensi di Kabupaten Pekalongan pada tahun 2008 berjumlah 22.090 orang, sedangkan pada tahun 2009 jumlahnya 21.944 orang, dan pada tahun 2010 pasien hipertensi mengalami peningkatan yaitu 23.566 orang. Berdasarkan studi dokumen pada tahun tahun 2012 prevalensi hipertensi di Puskesmas Kesesi I berjumlah 329 orang, tahun 2013 prevalensi hipertensi berjumlah 419 orang dan pada tahun 2014 prevalensi hipertensi berjumlah 534 orang. Berdasarkan data yang didapatkan dari studi dokumen sebagian besar orang dengan hipertensi tersebut mengkonsumsi obat anti hipertensi. Terapi imajinasi terpimpin merupakan teknik penggunaan imajinasi individu yang secara khusus bertujuan untuk mencapai pengendalian dan relaksasi (Johnson 2005, h.712). Tamsuri (2006, h.64) menyatakan bahwa, relaksasi dapat memberikan efek secara langsung terhadap fungsi tubuh. Efek dari relaksasi tersebut yaitu dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, menurunkan frekuensi pernapasan dan nadi serta dapat menurunkan tekanan darah. .

### Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one-group pretest-posttest design*, populasi dalam penelitian ini adalah semua orang dengan hipertensi di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 106 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah tehnik non-random (non probability) dengan jumlah sampel 20 responden.

### Hasil

Hasil penelitian ini menggunakan analisis *uji T*. Hasil uji menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi imajinasi terpimpin mengalami penurunan yaitu 12 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik mengalami penurunan yaitu 10 mmHg. Pada penelitian ini, tingkat kepercayaan yang diambil sebesar 95% dengan  $\alpha$  5% (0,05). Berdasarkan analisis statistik menggunakan *paired sample T-test* didapatkan nilai  $\rho$  value tekanan darah sistolik 0,001 dan  $\rho$  value tekanan darah diastolik 0,001. Hal ini berarti bahwa nilai  $\rho$  value lebih kecil dari nilai  $\alpha$  5% (0,05), sehingga  $H_0$  ditolak, yang berarti ada pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan.

**Tabel 1. Analisis Penurunan Tekanan Pasien Hipertensi di Kabupaten Pekalongan Tahun 2014**

	TD (mmHg)	Mean	Selisih	$\rho$ value
Sistolik	Sebelum Diberikan Intervensi	162	12	0.001
	Setelah Diberikan Intervensi	150		
Diastolik	Sebelum Diberikan Intervensi	101,5	10	0.001
	Setelah Diberikan Intervensi	91,5		

### Pembahasan

Berdasarkan analisis statistik menggunakan *paired sample T-test* dengan tingkat kepercayaan yang diambil sebesar 95% dengan  $\alpha$  5% (0,05), didapatkan nilai  $\rho$  value tekanan darah sistolik 0,001 dan  $\rho$  value tekanan darah diastolik 0,001. Hal ini berarti bahwa nilai  $\rho$  value lebih kecil dari nilai  $\alpha$  5% (0,05), sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan.

Menurut Johnson (2005, h.712), terapi imajinasi terpimpin merupakan teknik penggunaan imajinasi individu yang secara khusus bertujuan untuk mencapai pengendalian dan relaksasi. Corwin (2009, h.489) 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 (Muttaqin 2009, h.15). Selain itu, pada kondisi tubuh rileks tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin (Rudiansyah dalam Purwandari, 2009). Hormon endorphin merupakan neuromodulator yang bekerja secara tidak langsung dengan menurunkan efek partikuler neurotransmitter. Dalam hal ini, hormon endorphin menurunkan neurotransmitter berupa katekolamin (Tamsuri 2006, hh.10-11). Penurunan kadar katekolamin dalam pembuluh darah dapat mengakibatkan denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun (Musbikin 2009, h.230).

Widyastuti (2003, h.94) mengatakan bahwa, terapi imajinasi terpimpin yang diberikan selama 5 menit dapat membentuk kekuatan konsentrasi, sehingga tujuan khusus terapi imajinasi terpimpin untuk mencapai pengendalian dan relaksasi dapat terpenuhi. Dalam penelitian ini, responden diukur tekanan darahnya terlebih dahulu kemudian diberikan terapi imajinasi terpimpin selama 5 menit, setelah itu diukur tekanan darahnya kembali. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa, nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi imajinasi terpimpin mengalami penurunan yaitu 12 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik mengalami penurunan yaitu 10 mmHg.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktawati (2008) yang berjudul efektivitas terapi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di

Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal. Pada penelitian tersebut hasil uji Paired Sample T-test yaitu 0,000 menunjukkan nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05 atau dengan signifikansi 95%, maka hipotesis efektivitas terapi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah dapat diterima. Kesimpulan penelitian tersebut adalah pemberian terapi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### Simpulan

Pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi imajinasi terpimpin 162 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi imajinasi terpimpin 150 mmHg, serta rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi imajinasi terpimpin 101,5 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi imajinasi terpimpin 91,5 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah setelah diberikan terapi imajinasi terpimpin mengalami penurunan, yaitu sistolik 12 mmHg dan diastolik 10 mmHg. Berdasarkan uji paired sample T-test didapatkan nilai p value tekanan darah sistolik maupun diastolik 0,001 kurang dari nilai  $\alpha$  5% (0,05) maka  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan.

### Daftar Pustaka

Corwin, EJ 2009, Buku Saku Patofisiologi, edk 3, trans. BS Nike, EGC, Jakarta.

- Dalimarta, S et all 2008, Care Your Self Hepertensi, Penebar plus, Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan, 2010, Data Kasus Penyakit Tidak Menular Tiap Kabupaten di Jawa Tengah Tahun 2008-2010. Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan, Pekalongan.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2008, Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2008. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Semarang.
- Doenges, ME et all 2000, Rencana Asuhan Keperawatan Pedoman untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan Paisen, edk.3, trans. IM Kariasa, NM Sumarwati, EGC, Jakarta.
- Erviana, A 2009, Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Hipertensi di Desa Tulangan Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Jawa Tengah, dilihat 1 Maret 2011, <<http://skripsistikes.wordpress.com/2009/05/03/ikpiii97/>>
- Gray et all 2005, Lecture Notes Kardiologi, edk 4,trans. A Agoes, A Dwi, Erlangga, Jakarta.
- Hamid, A 2007, Buku Ajar Riset Keperawatan Konsep, Etika, dan Instrumentasi, edk.2, EGC, Jakarta.
- Hidayat, A 2009, Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah, Salemba Medika, Jakarta.
- Johnson, JY 2005, Prosedur Perawatan di Rumah : Pedoman untuk Perawat, trans. Ester M, EGC, Jakarta.
- Musbikin, I 2009, Kehebatan Musik untuk Mengasah Kecerdasan Anak, Cetakan Pertama, Power Books, Yogyakarta.
- Muttaqin, A 2009, Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular, ed.N Elly, Salemba Medika, Jakarta.
- Nieswiadomy, RM 2008, Fundamentals of Nursing Research, Fifth edition, Pearson Education, Jurong.
- Notoatmodjo, S 2005, Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho, W 2000, Keperawatan Gerontik, edk 2, EGC, Jakarta.
- Nursalam 2008, Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan, Salemba Medika, Jakarta.
- Oktiawati, A 2008, Efektivitas Terapi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Penusupan Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal, dilihat 1 Maret 2011, <<http://keperawatan.undip.ac.id>
- Palmer, A and Williams, B 2007, Simple Guides Tekanan Darah Tinggi, trans. Y Elizabeth, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Perry, AGandPotter, PA 2005, Buku Ajar Fundamental Keperawatan, vol. 1 & 2, edk 4, trans. A Yasmin et all, EGC, Jakarta.
- Price, SA 2006, Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit, vol. 1, EGC, Jakarta.
- Purwandari, H 2009, Pengaruh Terapi Seni dalam Menurunkan Kecemasan pada anak usia sekolah yang menjalani Hospitalisasi, dilihat 17 Juni 2011 <<http://eprints.lib.ui.ac.id/.../124844-TEISIS0582%20Har%20N09p-Pengaruh%20terapiLiteratur.pdf>
- Santrock, JW 2003, Adolescence Perkembangan Remaja, edk 6, trans. Adelar & Saragih, Erlangga, Jakarta.
- Sastroasmoro, S 2008, Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis, edk 3, Sagung Seto, Jakarta.
- Setiadi 2007, Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Smeltzer, SC and Bare, BG 2002, Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth vol. 1, edk 8,

- trans. Waluyo A et al, EGC, Jakarta.
- Sugiyono 2009, Statistik Nonparametris untuk Penelitian Cetakan Keenam, Alfabeta, Bandung.
- Tamsuri, A 2006, Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri, EGC, Jakarta.
- Vitahealth 2004, Hipertensi, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Widyastuti, P 2003, Manajemen Stres, EGC, Jakarta.
- Wilkinson, JM 2007, Buku Saku Diagnosis Keperawatan dengan Intervensi NIC dan Kriteria Hasil NOC, edk.7, trans. Widyawati et al, EGC, Jakarta

