



Kombinasi Terapi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Grade II

¹Wahyu cahyono, ^{2*}Sukardin, ³Hidayanti, ³Ageng Abdi Putra, ⁴Sri hardiani,⁵Nurul Ilmi

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mataram

*Email korespondensi: kardinsakti@yahoo.co.id

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi pada lansia merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal baik tekanan sistolic atau diastolic. Tekanan sistole lebih tinggi diatas 140 mmHg atau tekanan diastol lebih tinggi diatas 90 mmHg maka dianggap hipertensi. Guided imagery atau imajinasi terbimbing merupakan sebuah teknik pikiran – tubuh yang dipandu melalui konsentrasi dan imajinasi pikiran. Sedangkan slow deep breathing adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat.

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kombinasi terapi guided imagery dan slow deep breathing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi grade II.

Metode: Jenis Penelitian ini adalah penelitian prakteksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain one grup pretest-postes design. Populasi penelitian ini seluruh lansia yang mengalami hipertensi grade II dengan jumlah 60 lansia. Sample penelitian sebanyak 26 lansia di peroleh dengan teknik purposive sampling dan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan SOP dan tensimeter air raksa dan stetoskop. Terapi dilakukan selama 3 minggu. 1 minggu proses BHSP, kemudian pemberian terapi dilakukan dua kali dalam sehari selama 2 minggu. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test,

Hasil: hasil penelitian diperoleh rata-rata perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan adalah 13.50 mmHg. Rata-rata perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah perlakuan adalah 13.76 mmHg. Hasil uji statistik yaitu nilai signifikan (p)=0,000.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi grade II, Guided Imagery, Slow Deep Breathing

Abstract

Introduction: Hypertension in the elderly is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal, either systolic or diastolic pressure. A higher systolic pressure above 140 mmHg or a higher diastolic pressure above 90 mmHg is considered hypertension. Guided imagery or guided imagination is a mind-body technique that is guided through concentration and imagination of the mind. Meanwhile, slow deep breathing is conscious relaxation to regulate breathing deeply and slowly.

Purpose: The aim of this study was to determine the combination of guided imagery and slow deep breathing therapy on changes in blood pressure in elderly with grade II hypertension.

Method: This type of research is pre-experimental research with the design used in this research, namely a one group pretest-posttest design. The population of this study were all elderly people who had grade II hypertension with a total of 60 elderly people. The research sample of 26 elderly people was obtained using purposive sampling techniques and inclusion and exclusion criteria. The research instruments used SOP and a mercury tensimeter and a stethoscope. Therapy was carried out for 3 weeks. 1 week of the BHSP process, then therapy is given twice a day for 2 weeks. Data analysis used the Wilcoxon Signed Ranks Test.

Result: the research results showed that the average difference in systolic blood pressure before and after treatment was 13.50 mmHg. The average difference in diastolic blood pressure before and after treatment was 13.76 mmHg. The statistical test results are significant value (p) = 0.000.

Keywords: Elderly, Hypertension grade II, Guided Imagery, Slow Deep Breathing



Pendahuluan

Menua merupakan suatau proses yang akan dialami oleh setiap individu dimana seseorang akan mengalami pertambahan umur dengan disertai penurunan fungsi fisik. Seiring bertambahnya usia kondisi kesehatan seseorang akan semakin menurun, sehingga rentan mengalami berbagai macam penyakit. Hal ini yang membuat para lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif, yakni kondisi kesehatan yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ dari waktu ke waktu.

Proses penuaan pada lansia akan menyebabkan perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi pada lansia (Kristiawan & Adiputra, 2019). Hipertensi pada lansia merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal baik tekanan systolic atau diastolic. Tekanan sistole lebih tinggi diatas 140 mmHg atau tekanan diastol lebih tinggi diatas 90 mmHg maka dianggap hipertensi (Manurung, 2018). Adapun penyebab yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia yaitu usia, aktivitas fisik, adanya riwayat hipertensi pada keluarga, obesitas, kadar garam yang terlalu tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minum-minuman beralkohol.

Tanda dan gejala pada lansia hipertensi yaitu pusing, lemas, nyeri dada,

sesak napas, penurunan kesadaran, pingsan, dan kelemahan anggota gerak tubuh. Hal tersebut dapat menyebabkan lansia mengalami komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, atau gangguan fungsi ginjal (Haswan, 2017). Menurut laporan World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan penyebab nomor 1 kematian di dunia. Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut data WHO terdapat 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%.

Prevalensi Hipertensi pada Lansia di Negara (ASEAN) tertinggi berada di Vietnam sebanyak 47,2%, kemudian Malaysia menduduki posisi ke-2 sebanyak 42,1% dan Indonesia menduduki posisi ke-3 sebanyak 36,3%, dan diposisi ke-4 Thailand sebanyak 21%, Menurut World Health Organization (WHO, 2020) Prevalensi hipertensi di Indonesia pada lanjut usia tahun 2018 yaitu 28,1%, pada tahun 2019 kejadian hipertensi pada Lansia mengalami peningkatan menjadi 30,29% dan pada tahun 2020 kembali mengalami peningkatan yaitu 31,7%. Pravelensi tertinggi di Bangka Belitung 30,9%, diikuti kalimantan selatan (30,8%), Kalimantan timur 29,6% dan NTB angka hipertensi mencapai 24,3% yang menjadikan NTB sebagai provinsi urutan ke 6 dengan angka hipertensi tertinggi di Indonesia,



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Meniting Kabupaten Lombok Barat didapatkan data bahwa Pada tahun 2022 jumlah lansia yang menderita hipertensi yaitu sebanyak 152 lansia diwilayah kerja Puskesmas Meniting Kabupaten Lombok Barat. beberapa upaya pemerintah untuk mencegah penyakit hipertensi yaitu dengan Perilaku PATUH salah satu program khusus bagi penderita hipertensi untuk mencegah hipertensi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Kemudian pemerintah juga menerapkan program pengobatan farmakologis dengan menggunakan obat antihipertensi yaitu obat golongan diuretik (hydrochlorothiazide), ACE inhibitor (captopril), calcium channel blocker (nifedipin) dan penghambat reseptor beta (propranolol) untuk mencegah hipertensi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2017). Namun kasus hipertensi di Indonesia masih sangat tinggi khususnya di Nusa Tenggara Barat (NTB) masih tergolong tinggi. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya lain yaitu dengan terapi nonfarmakologis untuk membantu lansia mengontrol penyakit hipertensinya.

Terapi non farmakologis adalah terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi nonfarmakologi yang digunakan untuk mengatasi hipertensi pada lansia karena bersifat alamiah diantaranya dengan terapi

guided imagery atau terapi imajinasi terbimbing dan latihan relaksasi nafas dalam lambat atau slow deep breathing (Kurniawan, 2017). Terapi guided imagery atau imajinasi terbimbing merupakan teknik relaksasi imajinasi yang menggunakan kekuatan pikiran dari klien untuk membayangkan suatu hal yang positif dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri, memelihara kesehatan melalui komunikasi yang melibatkan semua indra yang bertujuan untuk pengendalian dan relaksasi (Febtrina & Fibriana, 2017). Sedangkan terapi slow deep breathing adalah suatu tindakan yang dilakukan dengan sadar dan ketenangan yang bertujuan mengatur pernafasan secara lambat serta posisi tegap santai yang mengakibatkan efek rileksasi (Anbari, 2019).

Metode

Jenis Penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain one grup pretest-postes design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi grade II di Wilayah Kerja Puskesmas Meniting Kabupaten Lombok Barat dengan jumlah 60 lansia. Sample pada penelitian ini yaitu sebanyak 26 lansia hipertensi grade II di dapatkan dengan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian ini menggunakan SOP dan tensimeter air raksa dan stetoskop. Terapi ini dilakukan selama 3 minggu. 1 minggu proses BHSP, kemudian



JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN
Jln. Swakarsa III No. 10-13 GrisakKekalikMataram-NTB.Tlp/Fax. (0370) 638760

pemberian terapi dilakukan dua kali dalam sehari selama 2 minggu. Analisa data menggunakan uji wilcoxon signed ranks test

Hasil

Tabel 1 Krakteristik Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	5	19%
2	Perempuan	21	81%
	Total	26	100 %
No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	Usia pertengahan (45-59 tahun)	1	3%
2	Usia lanjut (60-74 tahun)	23	88%
3	Usi atau (75-90 tahun)	3	7%
No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SD	12	46%
2	Tidak sekolah	14	54%
No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	Petani	10	38%
2	IRT	11	412%
3	Ibu rumah tangga	5	19%
	Total	40	100%

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari sampel yang terambil sebanyak 26 responden sebagian besar

responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (81%) dan berdasarkan umur, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden tertinggi yang rentan mengalami tekanan darah tinggi yaitu berada dalam rentan usia lanjut (60-74) tahun sebanyak 23 responden (88%), dan berdasarkan tingkat pendidikan, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yaitu berpendidikan tidak sekolah sebanyak 14 responden (53%), dan berdasarkan pekerjaan, dapat di lihat bahwa sebagian besar responden yaitu bekerja sebagai IRT sebanyak 11 responden (38%)

Tabel 2 Tekanan Darah sebelum dan setelah diberikan terapi guided imagery dan slow deep breathing.

No	Tekanan Darah Sebelum trapi	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	0	0%
2	Sedang	26	100%
	Total	26	100 %
No	Tekanan Darah Sesudah trapi	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	15	57%
2	Sedang	11	42%
	Total	26	100%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan hasil bahwa distribusi tekanan darah responden sebelum diberikan terapi guided imagery dan slow deep breathing sebagian



besar hipertensi dengan kategori sedang sebanyak 26 responden (100%) dan terendah hipertensi dengan kategori ringan sebanyak 0 responden (0%). Kemudian hasil distribusi tekanan darah responden setelah diberikan terapi guided imagery dan slow deep breathing di dapatkan hasil tekanan darah pasien dengan hiperten dengan kategori ringan sebanyak 15 responden (57%), dan terendah hipertensi dengan kategori sedang sebanyak 11 responden (42%).

Tabel 3 Analisa kombinasi terapi guided imagery dan slow deep breathing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi grade II di Wilayah Kerja Puskesmas Meniting Kabupaten Lombok Barat menggunakan uji wilcoxon signed ranks test

No	Indicator	Fre	Mean	Asymp. Sig.
				(2-tailed)
1	Selisih TD sistolik	26	13.5 0	.000
2	Selisih TD diastolik	26	137 6	.000

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 3 distribusi dari hasil uji wilcoxon signed ranks test diperoleh rata-rata perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan adalah 13.50 mmHg. Rata-rata perbedaan tekanan darah diastolic sebelum dan sesudah perlakuan adalah 13.76 mmHg. Hasil uji statistik yaitu nilai signifikan (p)=0,000 yang berarti $p<0,05$ yang berarti H_0 ditolak, H_a diterima. Yang artinya ada kombinasi trapy guided Imagery

dan slow deep breathing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi grade II di Wilayah Kerja Puskesmas Meniting Kabupaten Lombok Barat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian memberikan gambaran bahwa berdasarkan jenis kelamin dengan tekanan darah sedang didapatkan sebelum dan sesudah pemberian intervensi didapatkan pretest tertinggi dengan tekanan darah sedang sebanyak 21 responden (100%) dan posttest tertinggi dengan tekanan darah ringan 18 responden (62,2%) pada kategori berjenis kelamin perempuan. Dapat dilihat bahwa perempuan cenderung akan mengalami peningkatan risiko tekanan darah tinggi setelah menopause.

Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa hal ini disebabkan karena wanita setelah menopause lebih banyak mengalami hipertensi. Tekanan darah tinggi lebih dominan terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria karena faktor hormonal. Karena saat menopause kadar hormon estrogen pada wanita akan menurun, hormon ini berfungsi untuk melindungi wanita dari penyakit kardiovaskular, efek perlindungan estrogen adalah sebagai imunitas wanita pada usia premenopause (Maringga, 2020; Lidia, 2018; dan Aina 2017). Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa hal ini disebabkan karena wanita setelah menopause lebih banyak mengalami hipertensi. Tekanan darah tinggi



JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN
Jln. Swakarsa III No. 10-13 GrisakKekalikMataram-NTB.Tlp/Fax. (0370) 638760

lebih dominan terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria karena faktor hormonal. Karena saat menopause kadar hormon estrogen pada wanita akan menurun, hormon ini berfungsi untuk melindungi wanita dari penyakit kardiovaskular, efek perlindungan estrogen adalah sebagai imunitas wanita pada usia premenopause (Maringga, 2020; Lidia, 2018; dan Aina 2017).

Pada saat penelelitii melakukan observasi pada wanita setelah menopause (lansia) mengatakan bahwa mereka sering mengingat keluarga yang jauh maka lansia akan merasa gelisah dan merasa sedih karena jauh dari sanak saudara.

Dari hasil penelitian memberikan gambaran bahwa berdasarkan umur dengan tekanan darah sedang didapatkan sebelum dan sesudah pemberian intervensi didapatkan pretest tertinggi dengan tekanan darah sedang sebanyak 23 responden (100%) dan posttest tertinggi dengan tekanan darah ringan 13 responden (56,3%) pada kategori umur usia lanjut, Jadi usia lanjut sangat rentan mengalami hipertensi.

Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa hal ini terjadi karena pada usia lanjut tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Amalia, 2023; Indriani, 2021; Akbar 2020)

Berdasarkan hasil penelitian memberikan gambaran bahwa berdasarkan Pendidikan dengan tekanan darah sedang didapatkan sebelum dan sesudah pemberian intervensi didapatkan pretest tertinggi dengan tekanan darah sedang sebanyak 14 responden (100%) dan posttest tertinggi dengan tekanan darah ringan 11 responden (78,6%) pada kategori pendidikan tidak sekolah. Sehingga dari data diatas rata -rata lansia memiliki pengetahuan yang kurang dengan pendidikan terakhir tidak sekolah.

Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa hal ini karena penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi) cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan pada seseorang yang berpendidikan rendah terhadap Kesehatan (Maisarah, 2022; Irianti1, 2021; Riamah 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa lansia yang pengetahuannya kurang dilihat dari tingkat pengetahuan berhubungan dengan perilaku lanjut usia, karena lansia yang pengetahuannya tinggi perilakunya lebih cenderung baik dalam pencegahan hipertensi, begitu juga sebaliknya. Jadi semakin tinggi pengetahuannya semakin baik pula perilaku lanjut usia untuk mengetahui penyakit hipertensinya.

Berdasarkan hasil penelitian memberikan gambaran bahwa berdasarkan

JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN
Jln. Swakarsa III No. 10-13 GrisakKekalikMataram-NTB.Tlp/Fax. (0370) 638760

Pekerjaan dengan tekanan darah sedang didapatkan sebelum dan sesudah pemberian intervensi didapatkan pretest tertinggi dengan tekanan darah sedang sebanyak 11 responden (100%) dan posttest tertinggi dengan tekanan darah ringan 7 responden (63,6%) pada kategori pekerjaan sebagai IRT, sehingga dari data diatas rata -rata kebanyakan lansia bekerja sebagai IRT.

Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa hal ini karena status pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien hipertensi. Hal ini disebabkan karena Seseorang yang kurang aktifitas fisiknya cenderung memiliki curah jantung yang tinggi. Semakin tinggi curah jantung, maka semakin besar oksigen yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh. Kurangnya aktifitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Penyimpanan yang berlebihan akan mengakibatkan hipertensi (Damanik S, 2020; Prastika, 2021; Lidia R, 2018).

Menurut asumsi peneliti banyaknya lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Meniting Kabupaten Lombok Barat, terjadi karena kurangnya aktifitas yang dilakukan oleh lansia.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tekanan darah responden sebelum diberikan terapi guided imagery dan slow deep breathing sebagian besar hipertensi dengan kategori

sedang sebanyak 26 responden (100%) dan terendah hipertensi dengan kategori ringan sebanyak 0 responden (0%).

Kemudian hasil distribusi tekanan darah responden setelah diberikan terapi guided imagery dan slow deep breathing didapatkan hasil tekanan darah pasien dengan hipertenzi dengan kategori ringan sebanyak 15 responden (57%), dan terendah hipertensi dengan kategori sedang sebanyak 11 responden (42%).

Terlihat perbedaan antara sebelum dan setelah diberikan terapi guided imagery dan slow deep breathing untuk itu dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi guided imagery dan slow deep breathing terhadap perubahan tekanan darah.

Hipertensi yang dialami oleh responden terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor resiko baik yang bisa dikontrol seperti aktivitas olahraga, merokok, mengkonsumsi garam dapur, obesitas, dan stress serta faktor resiko yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin dan keturunan (genetik) (Wahyuni, 2019).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi guided imagery terhadap perubahan dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi guided imagery mampu memberikan cara perubahan dan penurunan tekanan darah sebagai alternatif tindakan non farmakologis dalam mengatasi permasalahan



tekanan darah tinggi yang dialami oleh pasien hipertensi (Aji, 2022; Aswad, 2019; Setyani I, 2019).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sebagai alternatif tindakan non farmakologis dalam penanganan hipertensi menggunakan penatalaksanaan terapi slow deep breathing (Muchtar, 2022; Pratiwi A, 2020; siswanti1 H, 2018; Yanti, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada kombinasi terapi guided imagery dan slow deep breathing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi grade II di Wilayah Kerja Puskesmas Meniting Kabupaten Lombok Barat. Dari hasil uji wilcoxon diperoleh rata-rata perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan adalah 13.50 mmHg. Rata-rata perbedaan tekanan darah diastolic sebelum dan sesudah perlakuan adalah 13.76 mmHg. Hasil uji statistik yaitu nilai signifikan (p)=0,000 yang berarti $p<0,05$ yang berarti H_0 ditolak, H_a diterima. Yang artinya ada kombinasi trapy guided Imagery dan slow deep breathing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi grade II di Wilayah Kerja Puskesmas Meniting Kabupaten Lombok Barat.

Penelitian ini sejalan dengan peneliti (Prima Trisna Aji, 2022) Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menyimpulkan bahwa

hasil berdasarkan uji statistik didapatkan data p value tekanan darah sistolik 0,001 dan p value tekanan darah diastolik sebesar 0,001. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa p value lebih kecil daripada alpha (0,05) sehingga H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh terapi guided imagery terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Jayengan Surakarta.

Guided imagery merupakan teknik yang mengombinasikan antara mengarahkan seseorang untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan menggunakan musik yang lembut dengan volume tertentu. guided imagery menuntut seseorang untuk membayangkan hal-hal menyenangkan akan membuat seseorang memiliki pemikiran yang fokus pada hal-hal yang disukai dengan mengabaikan masalah kesehatan yang terjadi, dalam hal ini adalah tekanan darah. Fokus dari pemberian guided imagery dengan mengarahkan pada hal-hal yang menyenangkan adalah supaya untuk meningkatkan pandangan positif terhadap masalah kesehatan yang dihadapi. Pemikiran positif terhadap suatu penyakit akan mengurangi tingkat kecemasan yang biasanya diikuti dengan peningkatan tekanan darah (Sarayar, 2018).

Sejalan dengan teori (Tawoto, 2011) dalam (Yusuf Anbari, 2019) menyatakan bahwa terapi slow deep breathing dapat diterapkan sebagai manajemen hipertensi



untuk membantu menurunkan tekanan darah. Dalam teknik pernapasan slow deep breathing atau pernapasan dalam yang lambat mampu meningkatkan tekanan intratoraks, sehingga meningkatkan kandungan oksigen dalam jaringan. Peningkatan kadar oksigen pada saat latihan slow deep breathing menstimulasi munculnya oksidasi nitrit. Oksidasi nitrit akan masuk kedalam paru-paru dan otak yang akan membuat tubuh menjadi lebih tenang. Oksidasi nitrit juga akan mempengaruhi pembuluh darah sehingga menjadi rileks, elastis dan menyebabkan terjadinya vasodilatasi yang dapat menurunkan tekanan darah.

Kesimpulan

Ada kombinasi terapi guided imagery dan slow deep breathing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi grade II di Wilayah Kerja Puskesmas Meniting Kabupaten Lombok Barat. Hasil penelitian ini diharapkan lansia dapat mengetahui cara mencegah terjadinya penyakit hipertensi secara nonfarmakologi selanjutnya.

Daftar Pustaka

Aina, Nor 2017, Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas rawat inap cempaka tahun 2016, KTI Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran ULM, Banjarbar Aji, P. T., Rizkasari, E., & 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), 69-75.
- Akbar, Fredy, Hamdan Nur, and Umi Indar Humaerah. "Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly)." Wawasan Kesehatan 5.2 (2020): 35-42.
- Amalia, Vina Nahdia, and Umi Sjarqiah. "Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020." Muhammadiyah Journal of Geriatric 3.2 (2023): 62- 68.
- Anbari, Y. (2019). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi Kabupaten Bandung.
- Aswad, Yusrin, and Budi Susanto. "Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Pendierita Hipertensi di Panti Wirda Ilomata." Jambura Journal of Health Sciences and Research 1.1 (2019): 7-12.
- Damanik, Syahroni, and Lisa Novianti Sitompul. "Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi Pada Lansia di Klinik Tutun Sehati Tahun 2019." Nursing Arts 14.1 (2020): 30-36.
- Febtrina, R. and Febriana, W. (2017) 'Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided

*Email korespondensi: kardinsakti@yahoo.co.id

JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN
Jln. Swakarsa III No. 10-13 GrisakKekalikMataram-NTB.Tlp/Fax. (0370) 638760

- Imagery) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung', Nursing Current, 5(2), pp. 41–49.
- Hazwan, Azri, and Gde Ngurah Indraguna Pinatih. "Gambaran karakteristik penderita hipertensi dan tingkat kepatuhan minum obat di wilayah kerja puskesmas Kintamani I." Intisari Sains Medis 8.2 (2017): 130-134.
- Indriani, Safira, et al. "Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi." Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskesmas) 1.2 (2021).
- Irianti, Chindra H., Antok Nurwidi Antara, and Marius Agung Sasmita Jati. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi di BPSTW Budi Luhur Bantul." Jurnal Riset Daerah Kabupaten Bantul 21.3 (2021): 4015-4032.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Hipertensi. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat r Jenderal.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat r Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun, 248.
- Kementrian Kesehatan. (2017). Hipertensi. The Silent Killer. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, A. B. 2017. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progesif Terhadap Penurunan Tekanan Darah PAda Pasien Hipertensi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
- Lidia, Rina, Musafaah Musafaah, and Ifa Hafifah. "Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Cempaka." Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI) 3.1 (2018): 1-7.
- Maringga, E. G., and N. I. Y. Sari. "Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada wanita menopause di desa kayen kidul kecamatan kayen kidul kabupaten kediri." Jurnal Kebidanan Midwifery 6 (2020): 21-25.
- Maisarah, Sitti, Ibrahim Ibrahim, and Rahmawati Rahmawati. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Lanjut Usia Dalam Menjalani Diet Hipertensi." Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan 6.1 (2022).
- Muchtar, Rizki Sari Utami, Siska Natalia, and Livatasia Patty 6.1 (2022): 85-93. Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan Abdurrah.
- Prastika, Yuniar Dwi, and Nur Siyam. "Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita



JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN
Jln. Swakarsa III No. 10-13 GrisakKekalikMataram-NTB.Tlp/Fax. (0370) 638760

- Hipertensi." Indonesian Journal of Public Health and Nutrition 1.3 (2021): 407-419
- Purnomo, Muh. "Slow Deep Breathing Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." Prosiding University Research Colloquium. 2019.
- Pratiwi, Anggi. "Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." Masker Medika 8.2 (2020): 263-267
- Riamah, Riamah. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah." Menara Ilmu 13.5 (2019).
- Sarayar, Christiane, dkk (2018). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien PraHemodialisis di Ruang Dahlia Blu RSUP. Prof. DR. R. D. Kandou Manado. E-Jurnal Keperawatan Universitas Sam Ratulangi, hal: 1. ejurnal.unsrat.ac.id. diakses Tanggal 15 Oktober 2022, jam 21.00 WIB.
- Setyowati, Rahayu, and Sri Wahyuni. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi Terhadap Kejadian Berulang Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka Tahun 2019." Jurnal Kampus Stikes Ypib Majalengka 7.2 (2019): 1-10.
- Setyani, Hanan Iko, Arifianto Arifianto, and Nana Rohana6.2 (2020): 49-56. Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ners Widya Husada.
- WHO | Hypertension [Internet]. [cited 2020 Aug 5]. Available from: <http://www.who.int/topics/hypertension/en/>
- Yanti, Ni Putu Emi Darma. "The Influence Of Slow Deep Breathing On Blood Pressure Of Hypertension Patient." NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan 2.1 (2016): 33-42.
- Yusuf, Bahtiar, Isnaniah Isnaniah, and Yuliati Yuliati. Penerapan Latihan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review. IMJ (*Indonesian midwifery*).