

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Efektivitas Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi**

Irma Herliana<sup>1\*</sup>, Solehudin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta

#### **Abstract**

*The phenomenon of hypertension in society is a serious and quite common health problem. Unhealthy lifestyles, such as a diet high in salt, lack of physical activity, excessive alcohol consumption, and smoking, can increase the risk of hypertension. The aim of this community service activity is to increase public knowledge in managing blood pressure using Guided Imagery therapy. Community Service Activities in the form of Health Education with the theme "Efforts to Lower Blood Pressure in Hypertension". Counseling will be held in Kebon Raya Bogor on December 6 2023 at 10.00 – 12.00 WIB. Community service activities in the form of health education involve nursing professional students along with community nursing clinical practice activities. After being given counseling, the level of public knowledge about hypertension and its treatment using Guided Imagery increased by 29.5%. Meanwhile, the average blood pressure decreased by 10 mmHg after Guided Imagery was carried out. Guided Imagery can be useful in lowering blood pressure in individuals with hypertension through several mechanisms that have the potential to reduce stress and improve the body's response to stress.*

**Keywords:** *Guided Imagery, Health Education, Blood Pressure*

#### **Abstrak**

Fenomena hipertensi di masyarakat merupakan masalah kesehatan yang serius dan cukup umum. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tinggi garam, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan merokok, dapat meningkatkan risiko hipertensi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pengelolaan tekanan darah menggunakan terapi *Guided Imagery*. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Kesehatan dengan tema “Upaya



# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Menurunkan Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi”. Penyuluhan dilaksanakan di Kebon Raya Bogor pada tanggal 06 Desember 2023 pukul 10.00 – 12.00 wib. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengikutsertakan mahasiswa profesi ners bersamaan dengan kegiatan praktik klinik keperawatan komunitas. Setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan penanganannya menggunakan Guided Imagery mengalami peningkatan sebesar 29,5%. Sedangkan rata-rata tekanan darah mengalami penurunan 10 mmHg setelah dilakukan *Guided Imagery*. *Guided Imagery* dapat berguna dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi melalui beberapa mekanisme yang berpotensi mengurangi stres dan meningkatkan respons tubuh terhadap stres.

**Kata Kunci:** Guided Imagery, Penyuluhan Kesehatan, Tekanan Darah

\*Penulis Koresponden: Irma Herliana

\*Email Koresponden: [herlianaws@gmail.com](mailto:herlianaws@gmail.com)

## I. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis yang sering kali menjadi perhatian utama di dunia kesehatan (Wang *et al.*, 2023). Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi menjadi faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kardiovaskular, seperti stroke, serangan jantung, dan gagal jantung (Sepriangga *et al.*, 2023). Hipertensi seringkali dikaitkan dengan faktor stres dan kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah tinggi.

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara persisten (Yahr *et al.*, 2023). Fenomena hipertensi di masyarakat merupakan masalah kesehatan yang serius dan cukup umum. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tinggi garam, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan merokok, dapat meningkatkan risiko hipertensi. Faktor genetik atau keturunan dapat memainkan peran dalam kecenderungan seseorang untuk mengembangkan

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

hipertensi. Jika ada riwayat hipertensi dalam keluarga, risiko seseorang untuk mengalami tekanan darah tinggi dapat meningkat (Adriani, 2018).

Kelebihan berat badan atau obesitas sering kali terkait dengan peningkatan risiko hipertensi. Lemak berlebih dalam tubuh dapat memengaruhi metabolisme dan fungsi pembuluh darah, yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Risiko hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Penuaan dapat menyebabkan kekakuan arteri dan peningkatan tekanan darah. Stres kronis dapat memengaruhi tekanan darah. Meskipun hubungan antara stres dan hipertensi kompleks, beberapa studi menunjukkan bahwa stres yang tidak terkontrol dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Banyak orang mungkin tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi karena seringkali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal (Julianto, Indrastuti and Hermawati, 2023). Pemeriksaan rutin dan kesadaran akan pentingnya pengukuran tekanan darah dapat membantu mendeteksi hipertensi lebih dini.

Fenomena hipertensi di masyarakat menunjukkan perlunya pendekatan yang holistik dalam upaya pencegahan dan pengelolaannya. Edukasi masyarakat, promosi gaya hidup sehat, dan akses yang mudah ke perawatan medis dapat membantu mengurangi dampak hipertensi secara keseluruhan. Penting untuk mengadopsi gaya hidup sehat, memantau tekanan darah secara teratur, dan mencari bantuan medis jika diperlukan untuk mencegah atau mengelola hipertensi (Deussen and Kopaliani, 2023). Pengelolaan tekanan darah menjadi suatu hal yang krusial dalam upaya pencegahan penyakit-penyakit tersebut.

Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian adalah teknik terapi alternatif yang dikenal sebagai *Guided Imagery* atau imajinasi terpandu. Metode ini melibatkan penciptaan suasana pikiran yang positif dan tenang melalui visualisasi mental (Setyani, Arifianto and Rohana, 2019). Pasien diajak untuk membayangkan situasi yang menenangkan, seperti alam indah atau pengalaman positif, dengan harapan dapat mempengaruhi respons fisik dan emosional mereka. Penggunaan *Guided Imagery* sebagai suatu bentuk terapi komplementer menarik untuk diinvestigasi lebih lanjut. *Guided Imagery* telah lama dikenal sebagai teknik relaksasi yang dapat meredakan stres, kecemasan, dan berbagai gangguan kesehatan mental (Susanti, Ayubbana and Sari, 2022). Belum banyak

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

penelitian yang secara khusus mengkaji efeknya terhadap tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Guided Imagery* dapat menghasilkan efek positif pada sistem saraf otonom, termasuk respons kardiovaskular. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk memahami sejauh mana efektivitas *Guided Imagery* dalam mengelola tekanan darah pada pasien hipertensi.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pengelolaan tekanan darah menggunakan terapi *Guided Imagery*.

## II. METODE

Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat pada masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

### 1. Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan untuk meningkatkan animo masyarakat berpartisipasi dalam layanan kesehatan meliputi;

- a. Memberikan informasi kepada Ketua RT 06 dan RW 04 serta para kader di Kelurahan Sempur, Kota Bogor untuk menginformasikan kepada masyarakatnya tentang rencana penyuluhan kesehatan.
- b. Ketua RW, RT dan kader kesehatan memberikan daftar nama-nama peserta/masyarakat yang akan mengikuti penyuluhan kesehatan.
- c. Membuat group WhatsApp dan selanjutnya memberikan informasi yang berkenaan dengan pentingnya menjaga kesehatan dan keikutsertaan penyuluhan kesehatan.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Kesehatan dengan tema “Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi”. Penyuluhan dilaksanakan di Kebon Raya Bogor pada tanggal 06 Desember 2023 pukul 10.00 – 12.00 wib. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengikutsertakan mahasiswa profesi ners bersamaan dengan kegiatan praktik klinik keperawatan komunitas.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kebon Raya Bogor pada tanggal 06 Desember 2023 pukul 10.00 – 12.00 wib. Kegiatan dimulai pukul 08.00 dengan dilakukan pemeriksaan tekanan darah terhadap warga yang datang oleh mahasiswa. Pukul 09.00 sampai dengan 09.15 dilakukan acara seremonial oleh panitia. Setelah itu dilakukan pretest untuk mengukur pengetahuan warga tentang hipertensi. Pukul 09.15 sampai dengan 11.00 warga diberikan penyuluhan oleh dosen tentang Hipertensi dan *Guided Imagery*, sedangkan demonstrasi *Guided Imagery* oleh mahasiswa. Sesi tanya jawab dilaksanakan setelah penyuluhan selesai selama 30 menit. Kemudian dilakukan posttest untuk mengukur pengetahuan warga setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Pukul 11.45 sampai dengan 12.30 melakukan pengukuran tekanan darah kembali oleh mahasiswa. Pukul 12.30 sampai dengan 13.00 istirahat dan makan siang, kemudian dilakukan penutupan kegiatan oleh ketua panitia.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi dan tekanan darah, digambarkan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.**  
Hasil Pengukuran Pengetahuan dan Tekanan Darah

No	Indikator	Mean	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Pengetahuan		
	Kurang Baik	75,1	45,6
	Baik	24,9	54,4
2	Tekanan Darah		
	Sistole	160	150
	Diastole	100	90

Berdasarkan hasil analisa tabel 1. menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan penanganannya menggunakan *Guided Imagery* mengalami peningkatan sebesar 29,5%. Sedangkan rata-rata tekanan darah mengalami penurunan 10 mmHg setelah dilakukan *Guided Imagery*.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat digambarkan pada beberapa gambar dibawah ini:

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat



**Gambar 1.** Manajemen Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen dan Mahasiswa diukuti oleh warga sejumlah 27 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 5 orang, perempuan 22 orang. Jumlah mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 13 orang.

Penyuluhan kesehatan adalah suatu bentuk pendidikan atau komunikasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau kelompok terkait kesehatan. Tujuan utama dari penyuluhan kesehatan adalah memberikan informasi yang akurat, memotivasi perubahan perilaku positif, dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan. Penyuluhan kesehatan dapat dilakukan dalam berbagai konteks, termasuk di sekolah, tempat kerja, fasilitas kesehatan, dan masyarakat umum. Dengan menyampaikan informasi kesehatan secara efektif dan mendorong perubahan perilaku positif, penyuluhan kesehatan dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

masyarakat. Penyuluhan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi masalah hipertensi. Keterkaitan ini terjadi karena penyuluhan kesehatan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat tentang faktor risiko, pencegahan, dan manajemen hipertensi.

Penyuluhan kesehatan dapat memberikan informasi tentang pentingnya gaya hidup sehat, seperti pola makan yang rendah garam, konsumsi buah-buahan dan sayuran, serta peningkatan aktivitas fisik. Memberikan pemahaman tentang risiko kelebihan berat badan dan obesitas dalam hubungannya dengan tekanan darah tinggi. Penyuluhan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan hipertensi sebagai masalah kesehatan serius. Menyampaikan informasi tentang tanda dan gejala hipertensi, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Membantu masyarakat mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi, seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan ketidakseimbangan gizi.

Penyuluhan kesehatan dapat memberikan strategi praktis untuk menerapkan perubahan gaya hidup yang mendukung pencegahan hipertensi. Mendorong kebiasaan hidup sehat, seperti mengurangi asupan garam, menjaga berat badan ideal, dan meningkatkan aktivitas fisik. Memberikan informasi tentang peran pengelolaan stres dan pentingnya mengikuti rekomendasi dokter dalam pengobatan hipertensi. Penyuluhan kesehatan dapat memberdayakan individu untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatannya sendiri. Selain penyuluhan masyarakat dapat diperkenalkan dengan salah satu teknik yang mampu menurunkan tekanan darah, yaitu *Guided Imagery*.

*Guided Imagery*, atau disebut juga *Imagery Guided Meditation* atau *Visualization* adalah suatu teknik relaksasi yang melibatkan penciptaan gambaran mental atau imaji yang positif dan menenangkan untuk merangsang respons fisiologis dan emosional yang positif dalam tubuh. Konsep ini didasarkan pada keyakinan bahwa pikiran dan tubuh saling terkait, dan bahwa penggunaan imaji mental yang positif dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan (Marlena, 2023). Penggunaan imaji atau gambaran mental adalah inti dari *Guided Imagery*. Ini melibatkan penciptaan citra mental yang indah, positif, dan menenangkan dalam pikiran (Ariyani, Siwi and Khasanah, 2024).

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Tujuan dari *Guided Imagery* adalah merangsang respon fisiologis dan emosional positif dalam tubuh. Ini dapat mencakup penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, penurunan tingkat stres, dan peningkatan perasaan kesejahteraan. *Guided Imagery* sering digunakan untuk mencapai tujuan terapeutik (Zemla *et al.*, 2023). Misalnya, untuk mengurangi stres, meningkatkan ketenangan pikiran, meningkatkan konsentrasi, atau bahkan mendukung proses penyembuhan fisik. *Guided Imagery* telah digunakan dalam berbagai konteks, termasuk dalam praktik meditasi, terapi relaksasi, dan pendekatan terapeutik untuk mengelola stres, kecemasan, atau bahkan kondisi medis tertentu (Nafi'ah, Budi and Mustayah, 2020).

*Guided Imagery* dapat menjadi alat yang bermanfaat dalam mengelola tekanan darah pada individu dengan hipertensi (Santana *et al.*, 2023). Meskipun bukan pengganti pengobatan medis yang diresepkan oleh dokter, praktik ini dapat menjadi tambahan yang positif untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. *Guided Imagery* digunakan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam mengelola hipertensi, dan bukan pengganti perawatan medis yang diresepkan oleh profesional kesehatan (Wulandari, Majid and Zairinayati, 2021).

*Guided Imagery* biasanya melibatkan relaksasi tubuh dan pikiran. Proses ini dapat membantu mengurangi tingkat stres, yang merupakan faktor penting dalam peningkatan tekanan darah. Dengan menciptakan gambaran mental yang menenangkan, individu dapat merasakan efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Patil and Kumari, 2023). Melalui imaji positif, *Guided Imagery* dapat merangsang respon fisiologis positif dalam tubuh, seperti penurunan denyut jantung dan penurunan produksi hormon stres. Ini dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Aji, Rizkasari and Pujiyanto, 2022).

Melalui praktik *Guided Imagery*, individu dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pikiran dan perasaan mereka. Ini dapat membantu mereka mengidentifikasi dan mengelola stres atau ketegangan yang mungkin memengaruhi tekanan darah. *Guided Imagery* dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi, membantu individu untuk memusatkan pikiran pada gambaran positif dan menenangkan. Hal ini dapat membantu mengurangi distraksi dan meningkatkan ketenangan pikiran (Susanto, 2023).

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

*Guided Imagery* sering kali dilakukan dalam kondisi relaksasi fisik, yang dapat membantu mengurangi tegangan otot dan menurunkan tekanan darah. Ketika tubuh rileks, tekanan darah cenderung turun. Pendekatan *Guided Imagery* yang mengedepankan kesadaran penuh atau mindfulness dapat membantu individu mengembangkan kemampuan untuk menanggapi stres dengan lebih tenang dan terkendali, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Samsu, Budiono and Mustayah, 2019).

*Guided Imagery* dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan melalui penciptaan gambaran mental yang menenangkan dan positif (Pasambo *et al.*, 2023). Ini dapat mengaktifkan respons relaksasi tubuh dan mengurangi pelepasan hormon stres seperti kortisol, yang dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Dengan membantu individu merasakan perasaan tenang, bahagia, dan seimbang melalui gambaran mental positif, *Guided Imagery* dapat memengaruhi respons fisiologis tubuh yang berdampak pada tekanan darah (Pramestirini, Faridah and Anggriani, 2023).

*Guided Imagery* dapat membantu individu mengelola faktor risiko hipertensi lainnya seperti obesitas, pola makan tidak sehat, atau kurangnya aktivitas fisik dengan memberikan imaji tentang gaya hidup sehat. Melalui *Guided Imagery*, individu dapat merasa lebih terlibat secara aktif dalam pengelolaan kesehatan mereka sendiri, yang dapat membantu mereka mempertahankan disiplin dalam mengikuti rencana perawatan hipertensi mereka (Christanto, Zainaro and Sandi, 2022).

#### **IV. KESIMPULAN**

*Guided Imagery* dapat berguna dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi melalui beberapa mekanisme yang berpotensi mengurangi stres dan meningkatkan respons tubuh terhadap stres. Meskipun bukan pengganti perawatan medis yang utama, *Guided Imagery* dapat menjadi tambahan yang berharga dalam manajemen hipertensi.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak terkait, pada institusi pendidikan, pemerintah daerah Kota Bogor, aparat kelurahan dan para warga Sempur Bogor yang telah berkontribusi terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, S. W. (2018) 'Perilaku Keluarga Dalam mendukung Manajemen Hipertensi', *The Indonesian Journal Of Helath Science*, 10(2), p. 89.
- 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. doi: <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.896>.
- Ariyani, P. A., Siwi, A. S. and Khasanah, S. (2024) 'Pengaruh Guided Imagery Terhadap Sleep Quality Lansia Hipertensi', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), pp. 1469–1378. doi: <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.2700>.
- Christanto, E. Y., Zainaro, M. A. and Sandi, A. G. (2022) 'Efektivitas Guided Imagery and Music (Gim) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), pp. 2978–2992. doi: 10.33024/jkpm.v5i9.7196.
- Deussen, A. and Kopaliani, I. (2023) 'Targeting inflammation in hypertension', *Current Opinion in Nephrology and Hypertension*, 32(2), pp. 111–117. doi: 10.1097/MNH.0000000000000862.
- Julianto, J. D., Indrastuti, Y. and Hermawati, H. (2023) 'Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke', *Jurnal Imliah Ilmu Kesehatan*, 1(3), pp. 187–197.
- Marlena, F. (2023) 'Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit', *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 1(3), pp. 66–73. doi: <https://doi.org/10.57084/jikpi.v4i2.463>.
- Nafi'ah, D., Budi, S. and Mustayah, M. (2020) 'Effectiveness Of Guided Imagery And Slow Deep Breathing On Blood Pressure Reduction In Patients Hypertension', *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 06(01), pp. 2442–6873. doi: <https://doi.org/10.31290/jkt.v6i01.395>.
- Pasambo, Y. *et al.* (2023) 'Terapi Musik Dan Guided Imagery Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Preeklamsia Di Rsup Prof. Kandou Manado', *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVIII(1), p. 123. doi: <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i1.123>.
- Patil, J. and Kumari, D. (2023) 'Indian nursing students' attitudes toward mental illness and persons with mental illness', *Industrial Psychiatry Journal*, pp. 195–201. doi: 10.4103/ipj.ipj\_238\_23.
- Pramestirini, R. A., Faridah, V. N. and Anggriani, I. (2023) 'The Effect of a Combination of Finger Hold Therapy with Imagery Visualization Therapy on Reducing Headache Intensity in Hypertension Patients in Turi Lamongan Village', *Jurnal Ilmah*

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), pp. 455–463. doi: <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1445>.
- Samsu, S. H., Budiono, B. and Mustayah, M. (2019) ‘Pengaruh Kombinasi Diaphragmatic Breathing Exercise Dan Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Interna I Rsud Dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan’, *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 05(02), pp. 2442–6873. doi: 10.31290/jkt.v5i2.1015.
- Santana, E. de O. *et al.* (2023) ‘Effect of guided imagery relaxation on anxiety in cervical cancer’, *Revista Brasileira de Enfermagem*, 76(5), pp. 1–7. doi: 10.1590/0034-7167-2021-0874.
- Sepriangga, G. *et al.* (2023) ‘Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi dan Manfaat Pemberian Jus Tomat Untuk Menurunkan Hipertensi’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*, pp. 2019–2023.
- Setyani, H. I., Arifianto, A. and Rohana, N. (2019) ‘Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi’, *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2), pp. 542–550. doi: <https://doi.org/10.33666/jners.v6i2.348>.
- Susanti, N. K. M., Ayubbana, S. and Sari, S. A. (2022) ‘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’, *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1). Available at: <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/297%0Ahttps://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/297/183>.
- Susanto, R. (2023) ‘Perbandingan Rerata Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Dengan Guided Imagery Pada Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi’, *Jurnal Bina Cipta Husada*, XIX(2), pp. 63–69. Available at: <https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/111>.
- Wang, Y. *et al.* (2023) ‘Independent Associations of Education, Intelligence, and Cognition with Hypertension and the Mediating Effects of Cardiometabolic Risk Factors’, *Hypertension*, 80(1), pp. 192–203. doi: 10.1161/Hypertensionaha.122.20286.
- Wulandari, F., Majid, Y. A. and Zairinayati, Z. (2021) ‘Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi’, *Jurnal Masker Medika*, 9(2), pp. 542–550. doi: <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v9i2.468>.
- Yahr, J. *et al.* (2023) ‘Resistant hypertension: A stepwise approach’, *Cleveland Clinic journal of medicine*, 90(2), pp. 115–125. doi: 10.3949/ccjm.90a.22046.
- Zemla, K. *et al.* (2023) ‘Investigating the Impact of Guided Imagery on Stress, Brain Functions, and Attention’, *Sensors*, 23(13), pp. 1–19. doi: 10.3390/s23136210.