



### ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won3107>

## Efektifitas *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Rindiani<sup>1</sup>, Safruddin<sup>2</sup>, Akbar Asfar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keperawatan, Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): [rindianiindi99@gmail.com](mailto:rindianiindi99@gmail.com)

[rindianiindi99@gmail.com](mailto:rindianiindi99@gmail.com)<sup>1</sup>, [safruddin.sufruddin@gmail.com](mailto:sufruddin.sufruddin@gmail.com)<sup>2</sup>, [akbar.asfar@umi.ac.id](mailto:akbar.asfar@umi.ac.id)<sup>3</sup>  
(081543148664)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit peningkatan tekanan darah di atas nilai normal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *guided imagery* dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Desain penelitian *quasy experimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest* dengan teknik purposive sampling, besar sampel 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *guided imagery* dan kelompok *slow deep breathing*. Setiap kelompok mendapatkan perlakuan selama 15 menit dilakukan sehari sekali selama tiga hari, instrument penelitian menggunakan *spygomanometer aneroid*. Analisis data dengan menggunakan uji *paired t-test* dan uji *two sample independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *guided imagery* efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi dengan signifikansi ( $p=0,000$ ). *Slow deep breathing* juga efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi dengan signifikansi ( $p=0,000$ ). Namun tidak ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah pemberian *guided imagery* dan *slow deep breathing* dengan signifikansi  $p=0,297$  (sistolik) dan  $p=0,597$  (diastolik). Kesimpulan menunjukkan *guided imagery* dan *slow deep breathing* sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi namun tidak ada perbedaan keefektifan terhadap penurunan tekanan darah sesudah perlakuan *guided imagery* dan *slow deep breathing*. *Guided imagery* dan *slow deep breathing* dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi.

Kata kunci : Diastolik ;guided imagery ; hipertensi ;sistolik ;slow deep breathing ;tekanan darah

#### PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

#### Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

#### Email :

[jurnal.won@umi.ac.id](mailto:jurnal.won@umi.ac.id)

#### Phone :

+62 85242002916

#### Article history :

Received 18 Maret 2022

Received in revised 22 Maret 2022

Accepted 25 April 2022

Available online 30 Juni 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## ABSTRACT

Hypertension is a disease of increasing blood pressure above normal values. The purpose of this study was to determine the effectiveness of guided imagery and slow deep breathing on reducing systolic and diastolic blood pressure in patients with hypertension. Quasy experimental research design with a two group pretest-posttest design with purposive sampling technique, a sample size of 30 respondents who were divided into two groups, namely the guided imagery group and the slow deep breathing group. Each group received 15 minutes of treatment once aday for three days, the research instrument used an aneroid sphygmomanometer. Data analysis used paired t-test and two-sample independent t-test. The results showed that guided imagery was effective in reducing systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients with significance ( $p=0.000$ ). Slow deep breathing is also effective in reducing systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients with significance ( $p=0.000$ ). However, there was no difference in the decrease in systolic and diastolic blood pressure after giving guided imagery and slow deep breathing with a significance of  $p=0,297$  (systolic) and  $p=0,597$  (diastolic). The conclusion showed that guided imagery and slow deep breathing were both effective in lowering blood pressure. in patients with hypertension, but there was no difference in the effectiveness of reducing blood pressure after guided imagery and slow deep breathing treatments. Guided imagery and slow deep breathing can be used as non-pharmacological therapy.

*Keywords: Blood Pressure, Diastolic, Guided Imagery, Hypertension, Systolic, Slow Deep Breathing*

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan dimana meningkatnya tekanan darah dengan gejala yang lanjut ke suatu organ target seperti otak (untuk stroke otak), pembuluh darah jantung (untuk penyakit jantung koroner) dan otot jantung (untuk hipertropi ventrikel kanan/left ventricle hypertrophy)<sup>1</sup>. Penyakit hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitasnya (kematian) yang tinggi. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai resiko yang dimiliki seseorang<sup>2</sup>.

Data WHO (2014) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%)<sup>4</sup>. Data Dinkes (2017), tekanan darah atau hipertensi di Sulawesi Selatan dengan kasus tertinggi, yaitu di kabupaten Kepulauan Selayar 32,49%, Kabupaten Soppeng 24,92%, dan Takalar 14,82%.

World Health Organization (WHO) sendiri pada saat ini menganjurkan batas tersebut 160/90 mmHg sedangkan mereka yang bertekanan antara 140/90 hingga ke batas itu di sebut “borderline”, artinya mereka yang sedang dalam perbatasan tekanan darah, beberapa ahli berpendapat bahwa semakin tinggi tekanan, maka semakin besar resiko timbulnya komplikasi<sup>6</sup>. Penelitian Nafi’ah et al., (2020), menyatakan bahwa ada perubahan tekanan darah dengan menggunakan terapi nonfarmakologi *guided imagery* dan *slow deep breathing*. Hasil penelitian menunjukkan data tekanan darah antara *guided imagery* dan *slow deep breathing* mengalami penurunan 4,07 mmHg pada dan 8 mmHg pada tekanan darah sistolik, sedangkan pada tekanan darah diastolik 3,4 mmHg dan 6,8 mmHg. Penelitian membuktikan bahwa *guided imagery* dan *slow deep breathing* dapat mempengaruhi tekanan darah penderita hipertensi akan tetapi *slow deep breathing* lebih efektif daripada *guided imagery*.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi ekperimental* menggunakan rancangan *two group pretest-posttest design* dilaksanakan di Desa Barat Lambongan Kab.Kep.Selayar pada bulan juli-agustus 2021. Populasi pada penelitian adalah penderita hipertensi di Desa Barat Lambongan Kab.Kep.Selayar sebanyak 36 orang dengan jumlah sampel dalam penelitian ini 30 responden menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi usia antara 30-65 tahun, bersedia menjadi responden, dan telah didiagnosa hipertensi dan kriteria eksklusi penderita hipertensi dengan komplikasi dan menolak berpartisipasi. Kelompok *guided imagery* 15 responden dan kelompok *slow deep breathing* 15 responden. Setiap kelompok mendapatkan perlakuan 15 menit sehari sekali selama tiga hari dan dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *spygmanometer aneriod*. Selanjutnya data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk variabel yang distribusi frekuensi berupa umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pola hidup, dan riwayat hipertensi. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired t-test* dan *two sample independent t-test* dengan program komputer SPSS versi 21.0.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Kelompok	n	mean	sd	Min	Max
<b>Guided imagery</b>	15	51,80	10,220	30	64
<b>Slow deep breathing</b>	15	55,53	10,013	35	65

Tabel 1 tentang distribusi responden berdasarkan umur diketahui bahwa kelompok perlakuan *guided Imagery* berjumlah 15 responden dengan usia rata-rata 51,80 tahun, usia minimal 30 tahun, dan usia maksimal 64 tahun Sedangkan pada kelompok perlakuan *slow deep breathing* yang berjumlah 15 responden dengan usia rata-rata 55,53 tahun, usia minimal 35 tahun, dan usia maksimal 65 tahun.

Tabel 2 tentang sitribusi responden berdasarkan jenis kelamin, pendidikan, dan riwayat hipertensi, hasil analisis didapatkan sebagian besar responden penelitian adalah perempuan yaitu 25 orang (83,3%) dan 5 orang (16,7%) laki-laki pada total kelompok perlakuan *guided imagery* dan perlakuan *slow deep breathing*. Sebagian besar responden penelitian berpendidikan SD yaitu 9 orang (30%), tidak sekolah 6 orang (20%), SMP 4 orang (13,3%), SMA 8 orang (10%), Sarjana 3 orang (10%) pada total kelompok perlakuan *guided imagery* dan kelompok perlakuan *slow deep breathing*. Sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga hipertensi yaitu 21 orang (70%), tidak memiliki riwayat hipertensi 9 orang (30%) pada total kelompok perlakuan *guided imagery* dan kelompok perlakuan *slow deep breathing*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan dan Riwayat Hipertensi

Variabel	Kelompok Perlakuan				Total	%
	Guided imagery n=15		slow deep breathing n=15			
	N	%	N	%		
Jenis Kelamin:						
<b>Laki-laki</b>	2	13,3	3	20,0	5	16,7
<b>Perempuan</b>	13	86,7	12	80,0	25	83,3
					30	100
Pendidikan:						
<b>Tidak sekolah SD</b>	1	6,7	5	33,3	6	20
<b>SMP</b>	5	33,3	4	26,7	9	30
<b>SMA</b>	3	20,0	1	6,7	4	13,3
<b>Sarjana</b>	6	40,0	2	23,3	8	26,7
			3	20,0	3	10
					30	100
Riwayat Hipertensi:						
<b>Ya</b>	11	26,7	10	66,7	9	30
<b>Tidak</b>	4	60,0	5	33,3	30	100

Tabel 3. Rata-rata tekanan darah pre-post test *guided imagery*

Variabel	n	Mean	Sd	Min	Max
Tekanan darah sistolik pre-test	15	152,20	9,697	140	169
Tekanan darah sistolik post-test	15	148,40	9,753	135	165
Tekanan darah diastolik pre-test	15	96,80	10,087	85	120
Tekanan darah diastolik post-test	15	89,60	6,220	80	100

Tabel 3 tentang rata-rata tekanan darah *prepost test* perlakuan *guided imagery*, hasil menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian perlakuan *guided imagery* rata-ratanya sebesar 152,20 mmHg dengan standar deviasi 9,697, nilai terendah sebesar 140 mmHg dan tertinggi 169 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah pemberian perlakuan *guided imagery* rata-ratanya sebesar 148,40 mmHg dengan nilai terendah sebesar 135 mmHg dan tertinggi 165 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum pemberian perlakuan *guided imagery* rata-ratanya sebesar 96,80 mmHg dengan standar deviasi 10,087, nilai terendah sebesar 85 mmHg dan tertinggi 120 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah pemberian perlakuan *guided imagery* rata-ratanya sebesar 89,60 mmHg dengan standar deviasi 6,220, nilai terendah sebesar 80 mmHg dan tertinggi 100 mmHg.

Tabel 4. Rata-rata tekanan darah pre-post test slow deep breathing

Variabel	n	Mean	Sd	Min	Max
Tekanan darah sistolik pretest	15	155,60	9,862	140	170
Tekanan darah diastolik posttest	15	145,46	9,862	130	165
Tekanan darah sistolik pretest	15	97,13	9,203	86	120
Tekanan darah diastolik posttest	15	88,53	5,502	80	100

Tabel 4 tentang rata-rata tekanan darah prepost test perlakuan *slow deep breathing*, hasil menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian perlakuan *slow deep breathing* rata-ratanya sebesar 155,60 mmHg dengan standar deviasi 9,862, nilai terendah sebesar 140 mmHg dan tertinggi 170 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah pemberian perlakuan *slow deep breathing* rata-ratanya sebesar 145,47 mmHg dengan standar deviasi 9,862 nilai terendah sebesar 130 mmHg dan tertinggi 165 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum pemberian perlakuan *slow deep breathing* rata-ratanya sebesar 97,13 mmHg dengan standar deviasi 9,203, nilai terendah sebesar 86 mmHg dan tertinggi 120 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah pemberian perlakuan *slow deep breathing* rata-ratanya sebesar 88,53 mmHg dengan standar deviasi 65,502, nilai terendah sebesar 80 mmHg dan tertinggi 100 mmHg.

Tabel 5 Hasil uji *Paired t-test* kelompok perlakuan *guidedimagery* dan *slow deep breathing*

Variabel	n	Mean	Std Deviasi	P value
Tekanan darah sisitolik pre dan post test <i>guided imagery</i>	15	3,800	1,971	0,000
Tekanan darah diasitolik pre dan post test <i>guided imagery</i>	15	7,200	5,759	0,000
Tekanan darah sisitolik pre dan post test <i>slow deep dreathing</i>	15	10,133	4,779	0,000
Tekanan darah diasitolik pre dan post test <i>slow deep breathing</i>	15	8,600	6,069	0,000

Tabel 5 tentang hasil uji paired sampel t-test, didapatkan tekanan darah sistolik pretest-posttest *guided imagery* nilai mean 3,800 std deviasi 1,971 dengan nilai P value (sig.) 0,000. Tekanan darah diastolik pretest-posttest *guided imagery* didapatkan nilai mean 7,200 std deviasi 5,579 dengan nilai P value (sig.) 0,000. Kemudian tekanan darah sistolik pretest-posttest *slow deep breathing* didapatkan nilai mean 10,133 std deviasi 4,776 P value (sig.) 0,000, tekanan diastolik pretest-posttest nilai mean 8,600 std 6,069 dengan nilai P value (sig.) 0,000.

Tabel 6 Hasil uji *two sampel independent t-test* *guided imagery* dan *slow deep breathing*

Variabel	n	Mean	Sd	P value
Tekanan darah sistolik posttest <i>guided imagery</i>	15	148,40	9,753	0,297
Tekanan darah diastolik posttest <i>guided imagery</i>	15	89,60	6,220	
Tekanan darah sistolik posttest <i>slow deep breathing</i>	15	145,47	11,975	0,597
Tekanan darah diastolik posttest <i>slow deep breathing</i>	15	88,53	5,502	

Tabel 6 tentang uji perbedaan antara *kelompok guided imagery* dan *slow deep breathing*, menggunakan uji *two sampel independent t-test* didapatkan nilai  $P = 0,297$  (sistolik) dan  $P = 0,597$  (diastolik),  $P > 0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan *guided imagery* dan *slow deep breathing*

## PEMBAHASAN

### Efektifitas *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan *guided imagery* rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 152,20 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-ratanya sebesar 96,80 mmHg. Setelah pemberian perlakuan *guided imagery* rata-rata tekanan darah sistolik rata-ratanya sebesar 148,40 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik rata-ratanya sebesar 89,60. Selisih dari tekanan darah sistolik *pretest* dan *posttest* sebesar 3,8 mmHg dan Selisih dari tekanan darah diastolik *pretest* dan *posttest* sebesar 7,2 mmHg. Hasil uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai tekanan darah sistolik dan diastolik *pretest* dan *posttest* *guided imagery*  $P = 0,000$  ( $P < 0,005$ ), artinya ada perubahan *pre* dan *post test* perlakuan *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aswad & Susanto (2019) di Gorontalo dimana hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan *guided imagery* (imajinasi terbimbing). Hal ini dapat dilihat bahwa sebelum diberikan intervensi imajinasi terbimbing pada pasien hipertensi didapatkan rata-rata tekanan darah 116 mmHg kemudian setelah diberikan intervensi tekanan darah menjadi rata-rata 103 mmHg. Hasil uji *statistic* pada penelitian ini ( $p \text{ value} < 0,05$ ) yang artinya terdapat perubahan tekanan darah yang bermakna sebelum dan setelah diberikan intervensi *guided imagery* (imajinasi terbimbing).

Begitu juga hasil penelitian Fitriana & Wiryanti, (2015) dengan hasil penelitian menunjukkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi sebelum diberikan terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) menunjukkan rata-rata tekanan darah sistole 165,86 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole 104,83 mmHg. Setelah diberikan terapi imajinasi terbimbing menunjukkan rata-rata tekanan darah sistole 158,62 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole 97,24 mmHg. Terapi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) mampu memberikan cara penurunan tekanan darah dan sebagai cara alternatif selain terapi medis atau farmakologis dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Carpenito (2009) dikutip dalam Sumartini (2016) bahwa salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imaginary*). Dengan menggunakan teknik ini yang merupakan suatu teknik untuk mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk dapat menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan dapat digunakan sebagai sarana penyembuhan dalam memulihkan kesehatan organ-organ yang mengalami penyakit dengan membayangkan organ tersebut dalam kondisi sehat.

Berdasarkan teori dan beberapa penelitian, hasil penelitian ini didapatkan bahwa apabila *guided imagery* dilakukan dengan baik dan benar serta fokus maka efektif menurunkan tekanan darah karena merupakan sebuah teknik gabungan antara pikiran dan tubuh dimana seseorang diarahkan untuk membayangkan hal-hal menyenangkan dengan mengabaikan masalah kesehatan yang sedang dialami,



dalam hal ini tekanan darah. *Guided imagery* merupakan sebuah teknik pikiran – tubuh yang dipandu melalui konsentrasi dan imajinasi pikiran. *Guided imagery* dapat menghasilkan hormon endorfin, dimana endorfin adalah neurohormon yang berhubungan dengan sensasi yang menyenangkan. Endorfin akan meningkat didalam darah saat seseorang mampu dalam keadaan rileks atau tenang sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung.

### **Efektifitas *slow deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 reponden didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum pemberian perlakuan *slow deep breathing* tekanan darah sistolik sebesar 155,60 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 97,13 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah pemberian perlakuan *slow deep breathing* rata-ratanya sebesar 145,47 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah pemberian perlakuan *slow deep breathing* rata-ratanya sebesar 88,53 mmHg. Selisih dari tekanan darah sistolik *pretest* dan *posttest* sebesar 10,14 mmHg dan Selisih dari tekanan darah diastolik *pre test* dan *posttest* sebesar 8,6 mmHg. Hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik *pretest* dan *posttest* perlakuan *slow deep breathing*  $P = 0,000$  ( $P < 0,005$ ), artinya ada efektifitas *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian oleh Sepdianto et al., (2010) yang menunjukkan hasil penelitian latihan *slow deep breathing* dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 18,178 mmHg, tekanan darah diastolik 8,892 mmHg dan tingkat kecemasan 2, 214 poin. Penurunan rata-rata tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik dan tingkat kecemasan lebih besar pada kelompok intervensi yang melakukan latihan *slow deep breathing* dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $\alpha < 0,05$ ).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Andri et al. (2018), yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik serta diastolik sebelum dan setelah melakukan *slow deep breathing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik yang bermakna antara sebelum dan setelah melakukan *slow deep breathing exercise*, dimana tekanan darah sistolik sebesar 2,69 mmHg dan tekanan darah diastolik 3,87 mmHg.

Hasil penelitian didukung oleh teori Joseph (2005) dalam penelitian Leleh et al., (2013) mengemukakan bahwa *slow deep breathing* dapat meningkatkan sensitivitas barorefleks dan menurunkan aktivitas simpatik serta mengaktifkan kemorefleks. Impuls dari baroreseptor juga dapat mempengaruhi kontrol kardiovaskular sehingga dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis ke sistem kardiovaskular menyebabkan penurunan volume dan vasodilatasi arteriol dan vena, yang menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, sehingga tekanan tekanan darah mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian dan berbagai penelitian dan teori, hasil penelitian ini didapatkan bahwa jika *slow deep breathing* dilakukan dengan baik dan benar efektif dalam menurunkan tekanan darah dikarenakan efek relaksasi yang dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik dan dapat meningkatkan aktivitas saraf para simpatik sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Berdasarkan wawancara responden merasa lebih rileks dan lebih tahu bagaimana cara menurunkan tekanan darah selain mengonsumsi obat.

## Perbedaan efektifitas *Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing* dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji beda antara kelompok perlakuan *guided imagery* dan *slow deep breathing* menggunakan uji *two sampel independent t-test* didapatkan nilai  $P = 0,297$  (sistolik) dan  $P = 0,597$  (diastolik),  $P > 0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan *guided imagery* dan *slow deep breathing*. *Guided imagery* dan *slow deep breathing* terbukti sama-sama efektif menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yusiana & Rejeki (2015) mengatakan bahwa dari hasil uji statistik diperoleh  $p < 0,05$  pada *guided imagery* dalam menurunkan tekanan darah sistolik 12,5 mmHg dan diastolik 7,1 mmHg dan *slow deep breathing* diperoleh hasil  $p < 0,05$  dengan penurunan sistolik 8,5 mmHg dan diastolik 5,4 mmHg. Hasil uji beda perubahan tekanan darah  $p = 0,75$  (*systole*), dan  $p = 0,29$  (*diastole*)  $p > 0,005$ . Sehingga disimpulkan *guided imagery* dan *slow deep breathing* sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya dan dapat dipakai sebagai alternative terapi nonfarmakologi.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *guided imagery* dan *slow deep breathing*, hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya pada kelompok perlakuan *guided imagery* beberapa responden sulit untuk fokus pada imajinasi sehingga yang berpengaruh hanya pada saat relaksasi nafas dalam dan faktor lingkungan yang kurang mendukung. Pada kelompok perlakuan *slow deep breathing* beberapa responden mengeluhkan rasa tidak nyaman pada perut saat menahan nafas.

### KESIMPULAN DAN SARAN

*Guided imagery* dan *slow deep breathing* sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Barat Lambongan Kab Kep Selayar, namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran atau informasi bagi peneliti selanjutnya tentang *guided imagery* dan *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

### DAFTAR PUSTAKA

1. Bustan, Najib M. Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 1st ed. Jakarta: Jakarta : Pt.Rineka Cipta; 2015. xi; 309hlm:llust;24cm.
2. Azhari MH. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *J Aisyah J Ilmu Kesehat.* 2017;2(1):23–30.
3. WHO. A Global Brief On Hypertension. 2014;
4. Kemenkes.RI. Infodatin Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. In Info Datin; 2014.
5. Dinkes. Profil Dinas Kesehatan Pofinsi Sulawesi Selatan. In Sulawesi Selatan : Dinas Kesehatan; 2017.
6. Indra. Mengenal dan Mencegah Bahaya Hipertensi. Yogyakarta :Pusat Data Analisa TEMPO; 2019.



7. Nafi'ah D, P SB, Mustayah. Efektifitas Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr. R. Soedarsono Pasuruan. Keperawatan Terap. 2020;06(01):1–11.
8. Aswad Y, Susanto B. Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Wirdha Ilomata. Jambura J. 2019;1(1):7–12.
9. Fitriana Y, Wiryanti N. Pengaruh Pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>. 2015;125–45.
10. Sumartini S, Bachtiar HH. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. 2016;2(1):1–9.
11. Sepdianto TC, Nurachmah E, Gayatri D. Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Primer. J Keperawatan Indones. 2010;13(1):37–41.
12. Andri J, Waluyo A, Jumaiyah W, Nastashia D. Efektifitas Isometric Handgrip Exercise Dan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. J Keperawatan Silampari. 2018;2(1):371–84.
13. Leleh F, Elysabeth D, Kristian D. Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Pasien Hipertensi Primer Melalui Latihan Slow Deep Breathing Di Puskesmas Binong Kabupaten Tangerang. 1Perawat Siloam Hosp Lippo Village, fike.leleh@yahoo.com. 2013;1–10.
14. Yusiana MA, Rejeki AS. Terapi Guided Imagery Dan Deep Breathing Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. J STIKES S Baptis Kediri. 2015;Vol. 8, No.