

**PENGARUH TERAPI IMAJINASI TERBIMBING TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA SIBANGKAJA**



SKRIPSI

Oleh:

NI KADEK LINDA AMANDA PUTRI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH TERAPI IMAJINASI TERBIMBING TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA SIBANGKAJA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu
Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali**

Oleh :

NI KADEK LINDA AMANDA PUTRI

NIM. C1120055

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI IMAJINASI TERBIMBING TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA SIBANGKAJA**

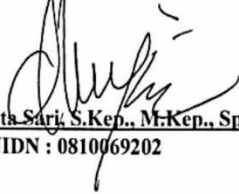
Diajukan Oleh :

**NI KADEK LINDA AMANDA PUTRI
NIM. C1120055**

Mangupura, 04 Juni 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. N.L.P. Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN : 0810069202

Pembimbing II



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0813068801

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

Halaman pengesahan

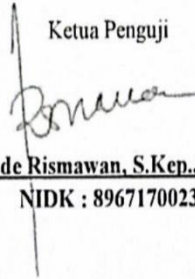
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 12 Juli 2024

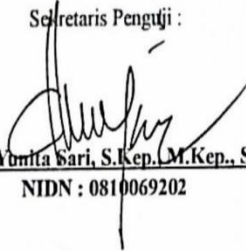
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



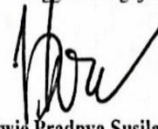
Ns. Made Rismawan, S.Kep., MM.Kes
NIDK : 8967170023

Secretaris Penguji :



Ns. N.L.P. Dian Yumita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN : 0810069202

Anggota Penguji :



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0813068801

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Juni 2024

Ni Kadek Linda Amanda Putri

Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Desa Sibangkaja

xiv+ 69 halaman + 7 tabel + 2 gambar + 18 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang terjadi di pembuluh darah dengan hasil tekanan darah mencapai 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi dalam mempertahankan durasi tidur tanpa adanya gangguan-gangguan, kualitas tidur dapat diukur dengan kuesioner SQQ (*Sleep Quality Questionnaire*). Banyak cara untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia salah satunya dengan terapi imajinasi terbimbing. Terapi imajinasi terbimbing merupakan suatu terapi relaksasi dengan cara membayangkan hal-hal yang bersifat positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi imajinasi terbimbing terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Desa Sibangkaja.

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain *pre experimental one group pretest-posttest desain* dengan jumlah sampel 48 orang lansia yang mengalami hipertensi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan *non probability sampling* jenis *purposive sampling*. Data tekanan darah dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon sign test* karena data tidak terdistribusi normal. Kualitas tidur diuji menggunakan *wilcoxon sign test*.

Hasil analisa pada tekanan darah memperoleh nilai *p value* 0,000 atau *p value* \leq 0,05 yang berarti ada perbedaan antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi. Sedangkan pada kualitas tidur memperoleh *p value* 0,000 atau *p value* \leq 0,05 yang berarti adanya perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan intervensi. Artinya ada pengaruh terapi imajinasi terbimbing terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Desa Sibangkaja.

Kata Kunci : Lansia Hipertensi, Terapi Imajinasi Terbimbing, Tekanan Darah, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka : 70 (2016-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Thesis, Juni 2024

Ni Kadek Linda Amanda Putri

The Effect of Guided Imagery Therapy on Pressure Blood and Sleep Quality in Hypertensive Elderly in Sibangkaja Village

xiv+ 69 pages + 7 tables + 2 figures + 18 attachments

ABSTRACT

Hypertension is a condition affecting blood vessels, characterized by blood pressure reaching 140/90 mmHg or higher. Sleep quality refers to maintaining sleep duration without disturbances, often assessed using the Sleep Quality Questionnaire (SQQ). There are various methods to reduce blood pressure and enhance sleep quality in the elderly, one of which is guided imagery therapy. Guided imagery therapy involves relaxation techniques through positive mental imagery. This research aimed to investigate the impact of guided imagery therapy on blood pressure and sleep quality among hypertensive elderly individuals in Sibangkaja Village.

This research is quantitative, employing a pre-experimental one-group pretest-posttest design with a sample size of 48 elderly individuals with hypertension. The sampling technique used in the research was non-probability sampling, specifically purposive sampling. Blood pressure data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test due to the non-normal distribution of the data. Sleep quality was also assessed using the Wilcoxon signed-rank test.

The analysis of blood pressure resulted in a p-value of 0.000, indicating a significant difference between blood pressure before and after the intervention. Similarly, the analysis of sleep quality yielded a p-value of 0.000, showing a significant difference in sleep quality before and after the intervention. These findings suggest that guided imagery therapy affects both blood pressure and sleep quality among hypertensive elderly in Sibangkaja Village.

Keywords : Hypertensive Elderly Guided Imagery Therapy, Blood Pressure
Sleep Quality

Bibliography : 70 (2016-2024)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Linda Amanda Putri

Nim : C1120055

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Desa Sibangkaja

Mengatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 7 Juni 2024



Ni Kadek Linda Amanda Putri

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas petunjuk dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Desa Sibangkaja”.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti penyusunan skripsi ini.
3. Ns. Made Rismawan, S.Kep., MM.Kes., selaku penguji utama yang telah memberikan masukan dan saran terhadap penyempurnaan skripsi penelitian ini.
4. Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep.,Sp.Kep.Kom., selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang dengan kesabaran dalam memberikan masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

5. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes., selaku dosen pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
6. Kepada orang tua, kakak, adik tercinta dan keluarga yang sudah mendukung saya sampai penelitian ini selesai.
7. Kepala Desa Sibangkaja dan semua pihak yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
8. Sahabat-sahabat saya dan teman-teman yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.
9. Seluruh pihak yang berperan penting dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari skripsi penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Mangupura, 7 Juni 2024

Peneliti,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Keperawatan	5
2. Masyarakat	5
3. Industri Pendidikan	6
4. Peneliti	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Lansia	10
1. Definisi Lansia.....	10
2. Klasifikasi Lansia	11
3. Perubahan pada Lansia.....	11
B. Konsep Tekanan Darah dan Hipertensi.....	12

1.	Definisi Tekanan Darah dan Hipertensi	12
2.	Etiologi Hipertensi.....	13
3.	Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	14
4.	Klasifikasi Hipertensi.....	15
5.	Penatalaksanaan Hipertensi	16
6.	Patofisiologi Hipertensi.....	18
7.	Tanda dan Gejala Hipertensi	19
8.	Komplikasi Hipertensi	19
9.	Cara Mengukur Tekanan Darah.....	20
C.	Konsep Kualitas Tidur	22
1.	Definisi Kualitas Tidur.....	22
2.	Fisiologi Tidur	22
3.	Siklus Tidur	23
4.	Jenis Gangguan Tidur	23
5.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	24
7.	Cara Mengukur Kualitas Tidur	25
D.	Konsep Terapi Imajinasi Terbimbing.....	25
1.	Definisi Terapi Imajinasi Terbimbing	25
2.	Manfaat Penerapan Terapi Imajinasi Terbimbing	26
3.	Langkah-langkah Terapi Imajinasi Terbimbing.....	27
4.	Jenis-jenis Terapi Imajinasi Terbimbing	28
5.	Indikasi dan Kontra Indikasi Terapi Imajinasi Terbimbing	29
6.	Penelitian yang Terkait.....	29
E.	Kerangka Teori.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP		32
A.	Kerangka Konsep	32
B.	Hipotesis Penelitian	33
C.	Definisi Operasional	34
BAB IV METODELOGI PENELITIAN		36
A.	Rancangan Penelitian.....	36
B.	Populasi dan sampel	36
1.	Populasi.....	36
2.	Sampel.....	36
C.	Tempat Penelitian	39

D. Waktu Penelitian.....	39
E. Etika Penelitian	39
F. Alat Ukur Pengumpulan Data	41
1. Instrument Penelitian	41
2. Validitas dan Reliabilitas.....	42
G. Prosedur Pengumpulan Data	43
1. Prosedur Pengumpulan Data Secara Administrasi.....	43
2. Prosedur Pengumpulan Data Secara Teknis	43
H. Pengolahan Data.....	44
I. Rencana Analisis Data	45
BAB V HASIL PENELITIAN	47
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
B. Analisa Univariat.....	48
C. Analisa Bivariat.....	50
BAB VI PEMBAHASAN	52
A. Interpretasi Penelitian	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	65
C. Implikasi Penelitian	66
BAB VII PENUTUP.....	68
A. Simpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian	48
Tabel 5.2 Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum dan Setelah.....	49
Tabel 5.3 Kualitas Tidur Lansia Hipertensi Sebelum dan Setelah	50
Tabel 5.4 Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> Tekanan Darah Sebelum dan Setelah.....	50
Tabel 5.5 Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Konsep Teori	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Ijin Penanaman Modal
- Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian Desa Sibangkaja
- Lampiran 4. Surat Ijin Uji Validitas Instrumen
- Lampiran 5. Surat Rekomendasi Uji Validitas Instrumen
- Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Sop Terapi Imajinasi Terbimbing
- Lampiran 9. Sop Mengukur Tekanan Darah
- Lampiran 10. Kuesioner SQQ
- Lampiran 11. Lembar Observasi
- Lampiran 12. Hasil Tabulasi Penelitian
- Lampiran 13. Hasil Uji Validitas Instrumen
- Lampiran 14. Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 15. Hasil Kalibrasi
- Lampiran 16. Jadwal Penelitian
- Lampiran 17. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 18. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Mashuri, M. (2023). *The Effectiveness Of Guided Imagery On Sleep Quality In The Elderly In Mojo Community Health Center Padang, Lumajang. Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 61–68.
- Adiputra, I. M. S., Sunariati, N. L. G. I., Trisnadewi, N. W., & Oktaviani, N. P. W. (2021). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi : Studi Quasi Eksperimental. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(4), 241.
- 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.
- Akanni, O., Olashore, A., & Koleoso, O. (2022). *Validation Of The Sleep Quality Questionnaire Among Senior Students In Benin City, Nigeria. South African Journal Of Psychiatry*, 28, 1–5.
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (*Characteristics Of Hypertension In The Elderly*). *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Apriliani, K. M., & Soetjipto, D. (2020). *Sleep Disorders In Late-Life Depression. Jurnal Psikiatri Surabaya*, 9(1), 1.
- Aprilyawan, G. (2019). *Analysis Of Lavender Aroma And Guided Imagery On Insomnia In Lansia In Technical Specific Unit Social Tresna Wherda Glenmore District Banyuwangi. Journal For Quality In Public Health*, 2(2), 64–72.
- Aprilyawan, G., & Wibowo, T. S. (2021). The Effect Of Guided Imagery On Insomnia In The Elderly In The Jara Mara Pati Technical Implementation Unit (UPT) Kab. Buleleng. *Journal Of Nursing Practice*, 5(1), 103–107.
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive Of Community Health*, 8(2), 372.
- Ariyani, P. A., Siwi, A. S., & Khasanah, S. (2024). Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap *Sleep Quality* Lansia Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1469–1378.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun).

Higeia Journal Of Public Health Research And Development, 1(3), 84–94.

Aswad, Y., & Susanto, B. (2019). Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Wirda Ilomata. *Jambura Journal Of Health Sciences And Research*, 1(1), 7–12.

Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitataif & Kuantitatif*.

Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) *The Effectiveness Of Sule Honey Consumption In Increasing Milk Production For Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 21–25.

Bustan, M., & Usman, R. D. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Kesehatan*, 6, 1–7.

Carolina, P., Tarigan, Y. U., Novita, B., Indriani, D., Efriadi, E., Yangan, E. P., Mendi, M., & Afiana, M. (2019). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Melalui Olahraga Bagi Lansia Di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 4(2), 88–94.

Damanik, S. M., & Hasian. (2019). Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. In *Universitas Kristen Indonesia*.

Dinkes Kabupaten Badung, 2022. (2022). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2022*.

Dinkes Provinsi Bali. (2022). *Laporan Program Pelayanan Lanjut Usia Bulan Januari - Desember 2022*.

Ekasari, M., Suryati, E., Badriah, S., Narendra, S., & Amini, F. (2021). H I P E R T E N S I: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya. In *Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya*.

Emilia, N. L., & Angelina, N. P. (2023). Penerapan Terapi *Guided Imagery* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia : Studi Kasus. *An Idea Health Journal*, 3(03), 86–90.

Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Spo 2*, 21–30.

Fahriah, K., Rizal, A., & Hilda Irianty. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kuala Kapuas Tahun 2021. *Jurnal Universitas Singaperbangsa Karawang*, 63(1), 1–8.

Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan Dan Penanganannya.” In *Buku*

Saku.

- Febrianti, & Nagib. (2020). *Wellness And Healthy Magazine*. 2(February), 187–192.
- Felix, M. M. Dos S., Ferreira, M. B. G., Da Cruz, L. F., & Barbosa, M. H. (2019). *Relaxation Therapy With Guided Imagery For Postoperative Pain Management: An Integrative Review*. *Pain Management Nursing*, 20(1), 3–9.
- Gaol, R. L., & Simbolon, F. N. (2022). Gambaran Karakteristik Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Full Bethesda Medan Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 30–37.
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75.
- Hasiando, N. C., Amar, M. I., & Fatmawati, Ii. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak Dan Durasi Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 214–218.
- Hermansyah, Sahran, & Riyadi, A. (2023). *Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Senam Tai Chi Dan Guided Imagery Menurunkan Tekanan Darah*.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Kemenkes RI. (2019a). Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. In *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016*.
- Kemenkes RI. (2019b). *Apa Komplikasi Berbahaya Dari Hipertensi? - Direktorat P2PTM*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2022). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI, 2021. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, Dan Stroke – Sehat Negeriku*. Redaksi Sehat Negeriku KEMENKES.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Website Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. In *24 April* (P. 1).
- Kuddus, M. (2019). Pengaruh Senam *Tai Chi* Dan *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Kota Bengkulu Tahun 2019.
- Kurnia, A. (2020). *Self-Management Hipertensi - Anih Kurnia*, 5 (P. 65).
- Legi, J. R., Sulaeman, S., & Purwanti, N. H. (2019). Pengaruh *Storytelling* Dan

Guided-Imagery Terhadap Tingkat Perubahan Kecemasan Anak Usia Prasekolah Yang Dilakukan Tindakan Invasif. Journal Of Telenursing (JOTING), 1(1), 145–156.

Mahanani, S. (2020). *Guided Imagery To Reduce Insomnia In Elderly. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(1), 266–271.*

Mantiria, S. M., Wantaniab, F. E. N., & Nurmansyahc, M. (2024). Pengaruh *Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Masyarakat Dengan Hipertensi. Jurnal Keperawatan, 12(1), 81–88.*

Marlena, F. (2023). Pengaruh *Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 1(3), 66–73.*

Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat), 4(1), 149–155.* 1

Mawaddah, N., Wijayanto, A., Studi, P. S., & Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto, K. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui *activity Daily Living Training Dengan Pendekatan komunikasi Terapeutik di Rsj Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Hospital Majapahit, 12(1), 32–40.*

Mbena, R., & Wida, A. (2023). Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Teknik *Guided Imagery Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr.T.C.Hillers Maumere. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat, 10, 1–6.*

Mia Oktaviani, H. A. N. (2019). Pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada. *Jurnal Profesi Keperawatan, 6(2), 163–176.*

P. Hizkia, I., Tampubolon F, L., & Ndruru, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi *Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lansia Binjai. July, 1–23.*

Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI). (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. In *Indonesian Society Hipertensi Indonesia.*

Pramono, J. S., Frana, A., & Baginda, A. (2020). Mengurangi Frekuensi Kekambuhan Asma Pada Penderita Asma. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, 14(2), 156–161.* H

Rebriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan Xi Tkj 1 Di Smk Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun (*Vol. 7, Issue 2*).

- Rikmasari, Y. (2020). Hubungan Kepatuhan Menggunakan Obat Dengan Keberhasilan Terapi Pasien Hipertensi Di Rs Pt Pusri Palembang. *SCIENTIA : Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 10(1), 97.
- Rispawati, B. H., Purqoti, D. N., Ernawati, E., & Supriyadi, S. (2022). Upaya Penerapan Imajinasi Terbimbing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 1(1), 267–273.
- Sampurna, I. P., & Nindhia, T. S. (2018). Metodologi Penelitian Dan Karya Ilmiah. In *Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Udayana*.
- Setyani, H., Arifianto, & Rohana, N. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Ners Widya Husada*, 6(2), 49–46.
- Setyawan, Y. (2021). Terapi Hipertensi : Ditinjau Dari Segi Non Medikamentaosa. In Tim Penerbit (Ed.), *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.
- Simanjuntak, E. Y., & Situmorang, H. (2020). *Pengetahuan Dan Sikap Tentang Hipertensi*. 01(01), 10–17.
- Soehadi, R., & Sragen, P. (2023). Penerapan Terapi *Guided Imagery* Terhadap Perubahan. *Journal Ilmu Kesehatan Mndira Cendikia*, 2, 219–226.
- Surmarliyah, E., & Nasrullah, D. (2018). Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Autogenik Dan *Guided Imagery* Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 4(2), 144.
- Susanti, N. K. M., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 96–102.
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Ahlimedia Press*.
- Tarnoto, K. W., Hening, N., & Purwitasari, N. (2023). Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia : Literature Review. *Journal Of Nursing Innovation*, 2(1), 1–6.
- Wahyuni, Wahyuni, E. S., & Silvitasari, I. (2018). Peduli Hipertensi Untuk Kader Posyandu. In *Buku Saku*.
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31–37.
- WHO. (2023). Hypertension WHO. In *Hypertension* (Pp. 12–14).
- Wulandari. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi*. 9, 542–550.

Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektifitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Akperyarsismd.E-Journal.Id*, 3(1), 23–32.