

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS *GUIDED IMAGERY* DAN  
*DIAPHRAGMA BREATHING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh**

**Sarjana Keperawatan**

**OLEH:**

**AKIKAH YESYA**

**04021182025003**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA 2024**

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS *GUIDED IMAGERY* DAN  
*DIAPHRAGMA BREATHING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh**

**Sarjana Keperawatan**

**OLEH:**

**AKIKAH YESYA**

**04021182025003**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024**

## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Akikah Yesya

Nim : 04021182025003

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Mei 2024  
  
Akikah Yesya

NIM. 04021182025003

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**NAMA : AKIKAH YESYA**  
**NIM : 04021182025003**  
**JUDUL : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS *GUIDED IMAGERY* DAN  
*DIAFRAGMA BREATHING EXERCISE* TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI**

**PEMBIMBING I**

Herliawati, S.Kp., M.Kes


NIP : 197402162001122002

  
(.....)

**PEMBIMBING II**

Putri Widita Muharyani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP : 198304302006042003

  
(.....)

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

### LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**NAMA** : AKIKAH YESYA  
**NIM** : 04021182025003  
**JUDUL** : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS *GUIDED IMAGERY* DAN *DIAPHRAGMA BREATHING EXERCISE* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguj Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 14 Mei 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 14 Mei 2024

#### PEMBIMBING SKRIPSI

1. Herliawati, S.Kp., M.Kes  
NIP. 197402162001122002 (.....)
2. Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns. M. Kep  
NIP. 198304302006042003 (.....)

#### PENGUJI SKRIPSI

1. Zulian Effendi, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIP. 198807072023211019 (.....)

Mengetahui,

**Ketua Bagian Keperawatan**

**Koordinator Program Studi Keperawatan**

  
**Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIP. 197602202002122001

  
**Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIP. 198407012008122001

UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
Skripsi, 2024  
Akikah Yesya

**Perbandingan Efektivitas *Guided Imagery* dan *Diafragma Breathing Exercise* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi  
xvii + 109 halaman + 11 tabel + 3 skema + 16 lampiran**

### **ABSTRAK**

Lanjut usia menjadi golongan yang rentan terkena berbagai masalah kesehatan seperti perubahan pada sistem kardiovaskular yang dapat menyebabkan hipertensi. *Guided imagery* dan *diafragma breathing exercise* merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menangani tekanan darah tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan efektivitas *guided imagery* dan *diafragma breathing exercise* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang lansia penderita hipertensi yang dipilih menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *paired t-test* dan *independen t-test*. Hasil uji statistik *paired t-test* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi *guided imagery* maupun *diafragma breathing exercise* sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan *p-value*  $0,001 < 0,05$ . Hasil uji statistik *independen t-test* menunjukkan nilai *p-value* sistolik sebesar  $0,335 > 0,05$  dan *p value* diastolik sebesar  $0,758 > 0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan efektivitas penurunan tekanan darah antara intervensi *guided imagery* dan intervensi *diafragma breathing exercise*, karena kedua terapi memiliki efek yang sama, yakni membantu menurunkan tekanan darah. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi yang membantu menurunkan tekanan darah selain menggunakan obat pada lansia penderita hipertensi.

**Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah, Guided Imagery, Diafragma Breathing Exercise**

**Daftar Pustaka : 86 (2014-2024)**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
**FACULTY OF MEDICINE**  
**NURSING STUDY PROGRAM**  
**Undergraduate Final Paper (Skripsi), 2024**  
**Akikah Yerya**

***A Comparison of the Effectiveness of Guided Imagery and Diaphragmatic Breathing Exercise Against the Changes in Blood Pressure in Elderly People with Hypertension***  
***xvii + 109 pages + 11 tables + 3 schemes + 16 appendices***

### **ABSTRACT**

*The elderly people are vulnerable to various health problems such as changes in the cardiovascular system which can cause hypertension. Guided imagery and diaphragmatic breathing exercise are complementary therapies that can be used to treat high blood pressure. The objective of this study was to compare the effectiveness of guided imagery and diaphragmatic breathing exercise against the changes in blood pressure in elderly people with hypertension. This study uses a pre-experimental design with a pretest-posttest design. The number of samples used in this study was 32 elderly people with hypertension who were selected using a non-probability sampling method with a purposive sampling technique. The statistical analysis in this study used paired t-test and independent t-test. The results of the paired t-test statistical test showed that there was a significant difference in the average change in blood pressure in the guided imagery and diaphragm breathing exercise intervention groups before and after being given treatment with p value  $0001 < 0.05$ . The results of the independent t-test statistical test show that the systolic p value is  $0335 < 0.05$  and the diastolic p value is  $0758 > 0.05$ , which means that there is no difference in the effectiveness of reducing blood pressure between the guided imagery intervention and the diaphragmatic breathing exercise intervention, because both therapies have the same effect, namely helping to lower blood pressure. It is hoped that this study can be used as a therapy to help lower blood pressure apart from using medication in elderly people with hypertension.*

**Keywords : Elderly, Hypertension, Blood Pressure Guided Imagery, Diaphragm Breathing Exercise**

**Bibliography : 86 (2014-2024)**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Robbil' Aalamiin, segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya. Dengan segala kerendahan hati dan rasa terima kasih yang mendalam, penulis ingin mengucapkan persembahan ini sebagai ungkapan penghargaan yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan inspirasi dalam perjalanan penelitian ini. Tanpa kesabaran, dorongan, dan bantuan dari berbagai individu dan lembaga, skripsi ini tidak akan mungkin terwujud. Maka dari itu, saya ingin mengucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan, doa dan dukungannya kepada :

1. Kedua sosok yang telah menjadi sumber kekuatan, cahaya, dan kasih dalam hidupku, Ibu dan Ayahku tercinta. Persembahan ini kuabdikan untuk kalian berdua, yang telah memberikan segala doa, dukungan, dan cinta tanpa batas dalam setiap langkahku. Terima kasih atas ketulusan, pengorbanan, dan kesabaran kalian yang tak pernah berhenti menginspirasi dan menguatkanku. Semoga persembahan ini menjadi ungkapan kecil rasa terima kasihku, dan semoga aku bisa menjadi sumber kebanggaan bagi kalian berdua. Terima kasih atas segalanya.
2. Untuk Dosen Pembimbing Ibu Herliawati dan Ibu Putri Widita Muharyani. Dengan penuh rasa terima kasih dan penghargaan yang mendalam. Persembahan ini untuk menghormati kesabaran, arahan, dan bimbingan yang tak ternilai harganya yang telah diberikan. Dengan bimbingan beliau, perjalanan penelitian ini menjadi lebih terarah dan berarti. Terima kasih atas dedikasi dan dukungan yang tak pernah surut. Semoga persembahan ini menjadi ungkapan kecil rasa terima kasih, dan semoga kesuksesan ini juga menjadi bagian dari kesuksesan ibu wati dan ibu putri. Terima kasih atas segalanya.
3. Kepada Dosen Penguji Bapak Zulian Effendi dengan penuh rasa hormat dan terima kasih yang mendalam. Persembahan ini sebagai bentuk penghargaan atas kesediaan beliau untuk memberikan waktu, perhatian, dan penilaian yang kritis terhadap penelitian ini. Terima kasih atas kontribusi berharga Bapak yang telah membantu menyempurnakan skripsi ini. Semoga persembahan ini mencerminkan rasa terima kasih dan penghargaan saya yang sebesar-besarnya kepada Bapak.
4. Kepada semua Dosen PSIK FK Unsri yang terhormat, dengan rasa hormat dan penghargaan yang tulus. Persembahan ini adalah ungkapan terima kasih yang mendalam atas dedikasi, ilmu, dan bimbingan yang telah diberikan selama perjalanan kuliah kami. Setiap pelajaran dan arahan yang diberikan telah



membentuk dan menginspirasi kami dalam mencapai tujuan akademis kami. Terima kasih atas kontribusi Bapak/Ibu dalam membentuk kami menjadi individu yang lebih baik dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

5. Kepada staff dan tata usaha PSIK FK Unsri terima kasih karena telah mempermudah urusan kami selama menjadi mahasiswa, Setiap pelayanan dan kerja keras dari kalian telah memberikan kontribusi besar dalam kelancaran berbagai proses administratif dan pengelolaan akademis kami.
6. Kepada seluruh tim dan staf di Puskesmas Celikah Kayu Agung, dengan penuh rasa terima kasih dan penghargaan yang tulus. Persembahan ini untuk menghormati kerjasama dan dukungan yang luar biasa dari Puskesmas Celikah dalam membantu penelitian ini. Keterbukaan, keramahan, dan kerjasama yang telah ditunjukkan sangatlah berarti bagi kelancaran penelitian ini. Tanpa partisipasi dan bantuan dari Puskesmas Celikah, penelitian ini tidak akan mencapai kesuksesan yang sama. Terima kasih telah membuka pintu dan memberikan akses kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di lingkungan Puskesmas.
7. Kepada para sahabat kuliahku Cyntia, Umayya, Mutiara, Dea, Desti, Desti, Lina, dan Vike. Terima kasih atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang kalian berikan selama masa kuliah ini. Bersama-sama, kita telah melewati berbagai canda tawa, kesulitan, dan prestasi. Semoga persembahan ini menjadi ungkapan rasa terima kasihku atas setiap momen indah dan tantangan yang telah kita lalui bersama. Terima kasih atas kebersamaan dan persahabatan yang telah kita bangun selama ini. Semoga kita tetap bersatu dan saling mendukung dalam perjalanan hidup yang akan datang.
8. Untuk teman-teman satu bimbingan, Della, Kistiyana, Renita, Fitri dan Tasia. Terima kasih atas kerjasama dan dukungan kalian selama proses bimbingan. Kehadiran kalian telah memberi semangat dan membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Untuk diriku sendiri, sebagai bukti dari perjalanan panjang dan perjuangan yang tak kenal lelah, dengan penuh kebanggaan dan penghargaan terhadap ketabahan dan ketekunan yang telah kutunjukkan, persembahan ini adalah penghormatan bagi diriku yang selalu berusaha melawan rasa malas untuk membangun semangatku yang tidak pernah padam. Semoga persembahan ini menjadi momentum untuk diriku terus berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik. Terima kasih atas keteguhan hati dan semangatku sendiri dalam menyelesaikan skripsi ini

***“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”***

***- (QS. Al-Insyirah: 5)***

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan proposal skripsi ini dengan judul “Perbandingan Efektivitas *Guided Imagery* dan *Diaphragma Breathing Exercise* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi”. Penulisan laporan ini dilakukan untuk dapat melakukan penelitian dalam menyelesaikan laporan skripsi.

Dalam penyusunan laporan ini peneliti mendapat bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
2. Ibu Herliawati, S.Kp.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktunya dalam memberikan bimbingan, saran serta pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktunya dalam memberikan bimbingan, saran serta pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyempurnakan skripsi ini

5. Seluruh dosen dan staf administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan administrasi dalam menyusun skripsi ini
6. Seluruh staf Puskesmas Celikah Kayu Agung yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian
7. Ayah, Ibu dan keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tak henti-hentinya dipanjatkan untuk kelancaran dalam menyusun skripsi ini
8. Seluruh angkatan 2020 terlebih kelas Reguler A yang telah menjadi tempat bertukar pikiran, saling memberikan semangat dan saling menguatkan satu sama lain
9. Semua pihak yang telah terlibat dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa laporan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat menambah informasi serta dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Indralaya, April 2024

Akikah Yesya

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	xvii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat penelitian.....	10
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	12
<b>BAB II</b> .....	13
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	13
A. Konsep Lanjut Usia .....	13
1. Definisi Lanjut Usia.....	13
2. Batasan-batasan Lanjut Usia.....	13
3. Perubahan Lansia.....	14
B. Konsep Tekanan Darah.....	17
1. Definisi Tekanan Darah .....	17
2. Cara mengukur tekanan darah .....	17

3.	Penggolongan Tekanan Darah .....	19
C.	Konsep Hipertensi .....	19
1.	Definisi Hipertensi.....	19
2.	Etiologi Hipertensi.....	20
3.	Faktor Resiko Hipertensi .....	23
4.	Klasifikasi Hipertensi .....	27
5.	Manifestasi Klinis Hipertensi .....	28
6.	Patofisiologi Hipertensi .....	30
7.	Komplikasi Hipertensi.....	31
8.	Penatalaksanaan Hipertensi .....	33
D.	Konsep Guided Imagery.....	37
1.	Definisi Guided Imagery .....	37
2.	Manfaat Guided Imagery .....	38
3.	Macam-macam Teknik Guided Imagery .....	39
4.	Indikasi guided imagery .....	39
5.	Langkah-Langkah Guided Imagery.....	40
E.	Konsep Diafragma Breathing Exercise .....	42
1.	Definisi Diafragma Breathing Exercise.....	42
2.	Manfaat Diafragma Breathing Exercise .....	42
3.	Kontraindikasi Diafragma Breathing Exercise .....	43
4.	Tahapan Diafragma Breathing Exercise .....	43
F.	Penelitian Terkait.....	45
G.	Kerangka Teori .....	49
<b>BAB III</b>	.....	<b>51</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>51</b>
A.	Kerangka Konsep .....	51
B.	Desain Penelitian.....	52
C.	Hipotesis Penelitian.....	53
D.	Definisi Operasional.....	54
E.	Populasi dan Sampel .....	56
F.	Tempat Penelitian .....	59

G. Waktu Penelitian.....	59
H. Etika Penelitian.....	59
I. Instrumen dan Alat Pengumpulan Data.....	63
J. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	64
K. Prosedur Pengumpulan Data .....	65
L. Pengolahan data dan rencana analisis data.....	71
M. Analisis Data .....	72
<b>BAB IV .....</b>	<b>74</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>74</b>
A. Hasil Penelitian.....	74
B. Pembahasan .....	84
C. Keterbatasan Penelitian .....	106
<b>BAB V .....</b>	<b>107</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>107</b>
B. Kesimpulan.....	107
C. Saran.....	108
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>110</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>119</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi tekanan darah.....	27
Tabel 2.2 Penelitian Terkait.....	45
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	54
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	75
Tabel 4.2 Tekanan darah sebelum intervensi GIM.....	76
Tabel 4.3 Tekanan darah setelah intervensi GIM.....	77
Tabel 4.4 Tekanan darah sebelum intervensi DBE.....	78
Tabel 4.5 Tekanan darah setelah intervensi DBE.....	79
Tabel 4.6 Perbedaan Rerata Tekanan darah sebelum dan setelah intervensi GIM....	80
Tabel 4.7 Perbedaan Rerata Tekanan darah sebelum dan setelah intervensi DBE....	81
Tabel 4.8 Perbedaan perubahan tekanan darah antara GIM dan DBE.....	83

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 2.1 Kerangka Teori .....	50
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	51
Skema 3.2 Desain Penelitian .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian (Informed).....	120
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Menjadi Responden (Consent).....	123
Lampiran 3. SOP Pengukuran tekanan darah.....	124
Lampiran 4. SOP Guided Imagery .....	126
Lampiran 5. SOP Diafragma Breathing Breathing .....	129
Lampiran 6. Lembar Observasi.....	132
Lampiran 7. Studi Pendahuluan .....	134
Lampiran 8. Dokumentasi Studi Pendahuluan .....	135
Lampiran 9. Sertifikat Etik Penelitian .....	136
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	137
Lampiran 11. Surat Selesai Penelitian.....	138
Lampiran 12. Data Hasil Penelitian.....	139
Lampiran 13. Hasil Uji Statistik.....	141
Lampiran 14. Hasil Uji Plagiarisme.....	149
Lampiran 15. Lembar Konsultasi .....	150
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	154

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Akikah Yesya  
Tempat Tanggal Lahir : Tebing Tinggi, 27 Juli 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Anak Ke : 1 dari 3 bersaudara  
Nama Orang Tua  
a. Ayah : Syarif Ali Husin  
b. Ibu : Yeti  
Alamat : Kampung Pensiunan, Gang Garuda Rt 01 Rw  
05 Kel. Tanjung Makmur, Kec. Tebing Tinggi,  
Kab. Empat Lawang, Sumatera Selatan.  
Email : yesaakikah@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. TK Fatayat Muslimat NU Tebing Tinggi (2007-2008)
2. SD Negeri 4 Tebing Tinggi (2008-2014)
3. SMP Negeri 1 Tebing Tinggi (2014-2017)
4. SMA Negeri 1 Tebing Tinggi (2017-2020)
5. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2020-2024)

### C. Riwayat Organisasi

1. Magang BEM Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya (2020-2021)
2. Kepala Dinas Kastrad BEM Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya (2021-2022)
3. Anggota HIMA Empat Lawang (2020-2022)
4. Sekretaris Departemen Pendidikan HIMA Empat Lawang (2022-2023)

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Lansia didefinisikan individu dengan usia yang sudah mencapai 60 tahun atau lebih (Hermansyah, 2021). Undang - Undang tahun 2009 Nomor 36 pasal 1 ayat (2) dalam bidang kesehatan yang menyatakan bahwa usia lanjut ialah seseorang yang berumur antara 60 hingga 70 tahun. World Health Organization (WHO) mengartikan lansia merupakan orang dengan umur 60 tahun atau lebih (Akhriansyah, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengantisipasi masalah yang akan dihadapi dunia dalam menghadapi populasi yang menua. Pada tahun 2030, diperkirakan 1 dari 6 penduduk dunia adalah lansia (WHO, 2022). Menurut data dari World Population Prospects 2019 yang diterbitkan oleh United Nations pada tahun 2019, terdapat kira-kira 703 juta orang yang usianya 65 tahun atau lebih di seluruh dunia, prediksi ini menunjukkan bahwa jumlah ini akan menambah terus menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050 dan bahkan mencapai 2,1 miliar di tahun 2100. Peningkatan jumlah lansia sebanyak 312 juta orang di proyeksikan terjadi di wilayah Asia Tenggara dan Timur, diperkirakan bahwa jumlah dari lansia di wilayah ini akan meningkat drastis menjadi 573 juta pada tahun 2050 (United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2019).

Indonesia menjadi negara yang menempati peringkat kedelapan terbesar di dunia dan peringkat keempat dengan populasi lanjut usia terbesar di kawasan Asia. Jumlah lansia sekitar 21 juta orang, atau 8,2% dari total populasi lanjut usia, hal ini menjadikan Indonesia memiliki populasi lansia terbesar di Asia Tenggara (Setiati *et al.*, 2019). Diperkirakan jumlah lansia di Indonesia akan naik pada 2025 menjadi 33,7 juta orang dan tahun 2035 menjadi 48,2 juta (Kemenkes RI, 2016 dalam Hermansyah, 2021).

Sumatera Selatan termasuk satu dari beberapa provinsi di Indonesia yang mendekati fase penduduk dengan populasi menua (*aging population*) yang ditandai dengan proporsi penduduk usia 60-75 tahun ke atas mencapai sekitar 9,54% dari 90,46% total penduduk yang berusia 0-59 tahun. Perubahan populasi penduduk menuju fase populasi menua di Sumatera Selatan perlu diantisipasi dan dipersiapkan dengan sungguh-sungguh (BPS Sumsel, 2022).

Seseorang kemungkinan mengalami masalah fisik, spiritual, jiwa, sosial dan ekonomi yang meningkat seiring bertambahnya usia. Salah satu masalah yang sangat penting bagi lansia yaitu permasalahan kesehatan yang diakibatkan penyakit degeneratif (Hermansyah, 2021). Usia lanjut menjadi bagian individu yang rentan dan mudah terserang berbagai jenis masalah kesehatan, dan kekuatan, serta seiring umur bertambah maka fungsi imun akan mengalami penurunan (Sutinah & Maulani, 2017 dalam Nengsih *et al.*, 2020). Salah satu faktor utama yang memengaruhi timbulnya penyakit seperti hipertensi yaitu menurunnya fungsi imun tubuh lansia yang

mengakibatkan sistem kardiovaskuler mengalami perubahan. Peningkatan jumlah lansia juga berkontribusi pada kenaikan jumlah penderita hipertensi di kalangan masyarakat. Diproyeksikan bahwa penyakit ini akan meningkatkan angka kematian (Adam, 2019).

Penyakit pada kardiovaskular yang paling umum terjadi dan banyaknya didiagnosis di kalangan masyarakat adalah hipertensi (Pujiningsih et al., 2024). Penyebab penyakit hipertensi pada orang dewasa tidak sama dengan hipertensi pada lanjut usia. Pada usia tua, pembuluh darah menjadi lebih keras karena menurunnya kelenturan pembuluh darah. Melalui arteri darah, jantung akan memompa darahnya, pembuluh darah tidak bisa mengembang dengan baik. Agar aliran darah bisa mengalir ke seluruh tubuh, jantung harus menaikkan denyutnya di pembuluh darah yang menyempit. Hal ini mengakibatkan kenaikan tekanan darah pada orang usia lanjut (Miller, 2012 : Sutrisno & Rekawati, 2021).

Hipertensi ditegakkan saat tekanan darah sistoliknya mencapai atau melampaui angka  $\geq 140$  mmHg, dan diastolnya  $\geq 90$  mmHg, dengan hasil pengukuran yang konsisten pada beberapa kali pemeriksaan (WHO, 2019). Penyakit hipertensi banyak disebut the silent killer ialah penyakit yang tidak menampakkan gejalanya selama 10 hingga 20 tahun. Ketika munculnya komplikasi organ target misalnya ginjal, otak, jantung, dan mata, hipertensi biasanya baru diketahui setelah komplikasi terjadi yang membuat pengobatan tertunda dan menurunkan harapan hidup karena penurunan fungsi dari organ tersebut bisa mengakibatkan kematian maupun kecacatan

(Oktaviarini *et al*, 2019). Komplikasi yang bisa timbul oleh hipertensi ialah stroke dan jantung koroner yang terkenal sebagai nomor pertama penyebab kematian muda dan kecacatan di seluruh dunia (Susanto *et al.*, 2019).

Data World health organization (WHO) di dunia ada sebesar 972 juta (26,4%) dari semua orang di dunia yang mempunyai penyakit hipertensi, kemungkinan jumlah ini nantinya akan mengalami kenaikan tahun 2025 jadi 29,2%. Di negara yang maju terdapat 333 juta orang yang hipertensi dan sisanya 639 orang ada di negara berkembang yang termasuk di Indonesia (Yonata & Putra, 2016).

Indonesia termasuk negara di Asia Tenggara dengan prevalensi penderita hipertensi, Hasil dari Riset Kesehatan Dasar di tahun 2018 menyatakan kenaikan signifikan dari tahun 2013 sekitar 25,8% naik jadi 34,1% untuk penduduk usia lebih dari 18 tahun (Adam, 2019). Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi mengalami kenaikan setiap tahunnya dengan total kasusnya 63.309.620 dan kematiannya 427.218 yang diakibatkan hipertensi (Kemenkes, 2019).

Hipertensi memiliki prevalensi tinggi pada orang usia lanjut dengan 60–80% orang pada umur di atas 65 tahun (Manurung, 2018). Menurut data Rikesdas (2018), jumlah kejadian hipertensi pada usia lanjut di Indonesia lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 18 hingga 54 tahun. Prevelensi hipertensi sebesar 55,23% pada umur 55 hingga 64 tahun, 63,22% umur 65 hingga 74 tahun, dan 69,53% umur di atas 75 tahun. Sumatera Selatan di Indonesia termasuk salah satu provinsi dengan

prevelensi hipertensi sebesar 30,44% berdasarkan dari hasil Pengukuran penduduk usia  $\geq 18$  tahun, sedangkan pada lansia secara spesifik sebesar 54,08% usia 55-64, 62,33% usia 65-74 dan 69,59% usia  $>75$  tahun (Rikesdas, 2018).

Kabupaten OKI (Ogan Komering Ilir) merupakan kabupaten di Sumatera Selatan yang memiliki angka prevalensi hipertensi sebanyak 36,56% dari hasil ukur pada individu usia 18 tahun atau lebih (Riskesdas, 2018). Hasil dari proyeksi data mengindikasikan bahwa perhatian dibutuhkan pada penderita hipertensi karena sangat berbahaya bagi orang dengan usia lanjut dan masuk dalam kelompok yang punya risiko (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan Kab. Ogan Komering Ilir, hipertensi menjadi penyakit terbanyak yang dialami masyarakat. Jumlah penderita dengan hipertensi terus mengalami kenaikan seiring bertambahnya tahun, kasus hipertensi tahun 2020 di Kab. Ogan Komering Ilir mencapai 76.667 kasus tahun 2021 mencapai 160.411 dan tahun 2022 meningkat menjadi 161.965 kasus (Dinkes Ogan Komering Ilir, 2022)

Penyakit hipertensi membutuhkan penatalaksanaan pengobatan baik secara farmakologi maupun non farmakologi untuk mencegah terjadinya komplikasi, pengobatan farmakologi ialah dengan penggunaan berbagai obat anti hipertensi yang memulainya lewat mengonsumsi satu ataupun kombinasi obat sampai target menurunnya tekanan darah tercapai, sedangkan untuk penanganan non farmakologi bisa dengan terapi komplementer seperti terapi

relaksasi *guided imagery* dan *diafragma breathing exercise* (Wulandari *et al.*, 2021).

Puskesmas Celikah adalah salah satu puskesmas yang berada di Kayu Agung Kab. Ogan Komering Ilir dengan prevalensi penderita hipertensi pada tahun 2022 mencapai 5920 kasus. Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan April 2023 data yang diperoleh dari Puskesmas Celikah, terdapat 92 orang lanjut usia penderita hipertensi, jumlah ini merupakan 58% dari 158 total jumlah penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Celikah Kayu Agung. Puskesmas Celikah Kayu Agung secara berkala melaksanakan program pemeriksaan kesehatan setiap bulan serta memberikan penyuluhan kepada lanjut usia yang menderita hipertensi dan kondisi penyakit lainnya. Para lansia penderita hipertensi yang memeriksakan dirinya ke Puskesmas Celikah juga mendapatkan pemberian terapi farmakologi seperti penggunaan obat antihipertensi. Terapi non-farmakologi yang sering di informasikan kepada para lansia yaitu seperti senam atau latihan aktivitas fisik. Untuk mencegah kenaikan komplikasi dan kasus akibat hipertensi, perlu adanya upaya penanganan dan pencegahan hipertensi di kalangan umur risiko dan penduduk yang rentan, misalnya lansia.

*Guided imagery* adalah suatu intervensi perawatan yang bisa diterapkan dalam mengurangi tekanan darah penderita hipertensi, karena teknik relaksasi yaitu tindakan yang bertujuan membuat teralihkan perhatian dan menurunkan perasaan cemas yang penderita secara alami (Hermansyah,



2021). Dalam konteks *guided imagery* terdapat suatu keunggulan khusus yang melibatkan tubuh menjadi lebih santai, mengurangi tegangan otot, memfasilitasi istirahat yang lebih berkualitas, serta membantu tekanan darah agar turun baik sistolik maupun diastolik. Selain itu, terapi *guided imagery* sangat mudah diterapkan, praktis, murah, dan tidak punya efek samping. Pendekatan ini juga memiliki potensi untuk mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan tekanan mental pada populasi lanjut usia (Elyariza, 2018 dalam Christanto *et al.*, 2022).

Penelitian Setyani *et al.*, (2019) menemukan responden memiliki tekanan darah yang paling tinggi 200/100 mmHg dan paling rendah 140/80 mmHg, rerata nilainya 160/87,5 mmHg berarti termasuk kategori hipertensi grade II. Setelah *guided imagery* diberikan tekanan darah responden menunjukkan paling tinggi 170/90 mmHg dan yang paling rendah 120/80 mmHg, reratanya 145,5/82 mmHg, yang menunjukkan hipertensi grade II. Penelitian yang punya hasil sejalan yaitu hasil dari penelitian Aji *et al.*, (2022), menghasilkan responden dengan tekanan darah sebelum dilakukannya terapi *guided imagery* dengan hasil rerata 165,86 mmHg dan diastolik 104, 86 mmHg, setelah diberi tindakan *guided imagery* rerata tekanan sistolik jadi 158,66 mmHg dan diastolik 97,10 mmHg. Hasil penelitiannya adanya pengaruh dari tindakan *guided imagery* dengan terjadinya perubahan pada tekanan darah orang yang hipertensi.

Terapi non-farmakologi selain *guided imagery* yang mudah untuk dilakukan, praktis, murah meriah, tidak ada efek samping dan bisa diberikan

kepada lansia hipertensi ialah *diaphragmatic breathing exercise*. *Diaphragmatic breathing exercise* merupakan terapi penapasan yang dapat mengubah tekanan darah intrathorak. Hal ini membuat pusat vasomotor mengirim sinyal tambahan agar aktivitas saraf simpatis berkurang karena sensor baroreseptor akan menjadi lebih peka dengan hipertensi (Nisa, 2020).

Menurut penelitian Saputra & Widodo, (2020), setelah teknik relaksasi pernapasan diafragma diterapkan pada kelompok intervensi, tekanan darah rata-rata menjadi 142,00 mmHg dan diastol 84,67 mmHg. Kelompok yang dikontrol diperoleh tekanan darah rerata jadi 159,33 mmHg dan diastol 98,00 mmHg. Hal ini menunjukkan diafragma breathing exercise berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah. Singh (2019), Samsu S (2019), Nuraini (2016) dalam Nisa, (2020), Ketiga artikel tersebut menunjukkan bahwa intervensi *diaphragmatic breathing* bisa membuat berkurangnya tekanan darah sistolik maupun diastolik jadi lebih rendah sesudah posttest daripada nilai rerata pretest. Dalam hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh intervensi *diaphragmatic breathing* dengan turunnya tekanan darah pada orang usia lanjut yang alami hipertensi.

Berdasarkan data dan fenomena di atas, didapatkan bawah penatalaksanaan non farmakologi yang bisa diterapkan bagi lansia hipertensi ialah *guided imagery* dan *diafragma breathing exercise* yang dimana kedua terapi ini sama-sama berpengaruh terhadap tekanan darah, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk menentukan dan melihat terapi mana yang paling efektif untuk perubahan tekanan darah pada orang lanjut usia

yang menderita hipertensi. Jadi, pada penelitian ini peneliti membahas tentang "Perbandingan Efektivitas *Guided Imagery* dan *Diafragma Breathing Exercise* terhadap perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari penjelasan uraian di atas, penelitian ini mempunyai permasalahan tingginya jumlah lansia yang mengalami hipertensi. Salah satu pendekatan untuk mengatasi tantangan ini adalah melalui intervensi non-farmakologi. Bentuk intervensi non-farmakologi yang dapat diberi ialah *guided imagery* dan *diafragma breathing exercise* kepada lansia hipertensi yang ada di wilayah Puskesmas Celikah.

Berdasarkan uraian dari yang di atas, rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah ada perbedaan dari efektivitas *guided imagery* dan *diafragma breathing exercise* terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbandingan efektifitas *guided imagery* dan *diafragma breathing exercise* terhadap perubahan dengan darah lansia dengan hipertensi

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik diri responden (usia, pekerjaan, dan jenis kelamin)
- b. Mengetahui rata-rata tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dilakukannya *guided imagery*
- c. Mengetahui rata-rata tekanan darah lansia penderita hipertensi setelah dilakukannya *guided imagery*
- d. Mengetahui perbedaan perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukannya *guided imagery*
- e. Mengetahui rata-rata tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dilakukannya *diafragma breathing exercise*
- f. Mengetahui rata-rata tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah dilakukannya *diafragma breathing exercise*
- g. Mengetahui perbedaan perubahan tekanan darah usia lanjut penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukannya *diafragma breathing exercise*
- h. Mengetahui perbedaan perubahan tekanan darah setelah dilakukan terapi *guided imagery* dan *diafragma breathing exercise*

## D. Manfaat penelitian

### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini bisa menjadi dasar pertimbangan bagi penelitian lebih lanjut tentang efektivitas terapi *guided imagery* dan *diafragma breathing*

*exercise* serta terapi ini berguna sebagai rencana ataupun tindakan terapi mandiri dari keperawatan.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Responden

Penelitian ini bisa menambahkan pengetahuan dan informasi pada orang usia lanjut tentang pelaksanaan terapi *guided imagery* dan *diafragma breathing exercise* yang menjadi alternatif terapi non-farmakologi yang bisa menolong dalam membuat turunnya tekanan darah.

### b. Bagi Peneliti

Penelitian ini adalah contoh wujud dari pelaksanaan pengetahuan ilmiah yang sudah didapat oleh peneliti. Selain itu, peneliti mendapat pengalaman yang berharga selama proses penelitian dan memperluas pemahaman. Penelitian ini juga berkontribusi penting untuk para peneliti selanjutnya dalam mempelajari terapi non-farmakologi yang memengaruhi tekanan darah. Penelitian ini juga membuka wacana yang baru dan memberi pemahaman yang lebih baik mengenai masalah tersebut.

### c. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Menambah literatur yang berkaitan dengan pendekatan non-farmakologi dalam pengelolaan hipertensi, khususnya melalui intervensi *guided imagery* dan *diafragma breathing exercise*. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi yang

berharga untuk mengembangkan pemahaman tentang pendekatan non-farmakologi dalam penanganan hipertensi.

Hasil studi ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam proses pembelajaran mahasiswa dalam memahami pendekatan non-farmakologi dalam mengelola hipertensi, sehingga menjadi bahan masukan dalam pembelajaran bagi mahasiswa dalam pemahaman mengenai penatalaksanaan hipertensi secara non-farmakologi.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini berada di ruang lingkup bidang keperawatan jiwa dan gerontik yang membahas tentang “Perbedaan Efektifitas *Guided Imagery* dan *Diafragma Breathing Exercise* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi”. Penelitian ini diteliti di Puskesmas Celikah Kayu Agung. Jenis penelitiannya yaitu penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* memakai *Pre test – Post test* design. Sampel di ambil dengan cara non-probabilitas dengan teknik purposive sampling. Populasi dan sampel yang diikuti sertakan dalam penelitian ini ialah lansia penderita hipertensi. Peralatan yang digunakan meliputi alat ukur tekanan darah *sphygmomanometer aneroid* untuk melakukan pengukuran tekanan darah kepada responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. E. Pranata and E. Prabowo, Eds., (2017). *Keperawatan Medikal Bedah Konsep MIND MAPPING DAN NANDA NIC NOC solusi cerdas lulus UKOM bidang keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89.
- Afdila, J. N. (2016). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan. *In Skripsi*. Perpustakaan Universitas Airlangga. Surabaya
- Ainurrafiq, Risnah, and Maria U. Azhar. (2019). Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): *The Indonesian Journal of Health Promotion* 2(3):192–99. doi: 10.31934/mppki.v2i3.806.
- 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. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.896>
- Akbar, F., & Ningsih, W. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 6-8.
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Wawasan Kesehatan*, 5(2), 35-42.
- Akbar, F., Syamsidar and Widya Ningsih. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru, *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(2), pp. 6–8. doi: <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>
- Akhriansyah, M. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Pantia Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 11. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.544>

- Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 62-68.
- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90.  
<https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Anggraini, Y. (2023). Pengaruh Kombinasi Terapi Isometric Handgrip Exercise Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *In Skripsi*. Universitas Sriwijaya. Indralaya
- Anggraini. (2014). *Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di poliklinik dewasa puskesmas Bangkinang*.
- Antonia Anna Lukito, Eka Harmeiwaty NMH. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019* ., editor. Jakarta; 2019. 1–90 p. Available from: [http://www.inash.or.id/upload/event/event\\_Update\\_konsensus\\_2019123191.pdf](http://www.inash.or.id/upload/event/event_Update_konsensus_2019123191.pdf)
- Anwar, K., & Masnina, R. (2019). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. *Borneo Student Research*, 1568, 494–501.  
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/939/333>
- Ariyani, A. R. (2020). Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 506-513.
- Astuti, E. D., Suryani, E., & Andriyani, A. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Klinik Mitra Husada Gunungkidul. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 5(2), 112-118.
- Aswad Y, Susanto B. (2019). Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Wirdha Ilomata. *Jambura J.* 1(1):7–12
- BPS Sumsel. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Selatan 2022.
- Christanto, E. Y., Zainaro, M. A., & Sandi, A. G. (2022). Efektivitas Guided Imagery and Music (GIM) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada*



*Masyarakat (PKM)*, 3(1), 10–27.  
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

- Dzurrotun Nafi'ah, Sumirah Budi P, & Mustayah. (2020). Efektifitas Guided Imagery dan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. R. Soedarsono Pasuruan. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 06(01), 1–11.  
<https://doi.org/10.33096/won.v3i1.158>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi : Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*. In A. Jubaedi (Ed.)
- Febrianti, A. F. (2019). *Gambaran Posisi dan Lokasi Pengukuran Tekanan Darah terhadap Nilai Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Fitri, N. N., & Wardhani, R. R. (2021). *Pengaruh Pemberian Progressive Muscle Relaxation Dan Diaphragmatic Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Narrative Review1*.
- Hermansyah. (2021). *Senam Tai Chi dan Guided Imagery Pada Lansia Penderita Hipertensi*. In *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Hidayah, S. N. (2017). Hubungan Obesitas Dengan Tekanan Darah Di Rt 05 Desa Kalisapu Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun 2015. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 6(2), 223–228.  
<https://doi.org/10.30591/siklus.v6i2.581>
- Karim, N. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro, *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>

- Kemenkes RI. (2016). Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Pusat. Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2018). Aktivitas Fisik untuk Lansia. Kemenkes RI.
- Khurana, S., Singh, P., Razdan, S. (2016) “Effect of Diaphragmatic Breathing Techniques on Perceived Exertion and Cardiovascular Variables During Resistance Exercises Performed by Tetraplegic Rugby Athletes” dalam *Physical Medicine and Rehabilitation* volume 97: 34
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia Di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 273–277. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.748>
- Lestari, A. D., Putri, R. H., & Yunitasari, E. (2020). Hipertensi pada wanita menopause; Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and healthy magazine*, 2(2), 309-313.
- Linda. (2017). the Risk Factors of Hypertension Disease. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2), 150. <https://doi.org/10.32807/jkp.v11i2.9>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 749, 11(1), 749–758.
- Maulidina, F., Harmani, N., Suraya, I., Studi, P., Masyarakat, K., Bekasi, P. J., & Gizi, S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018 Factors Associated with Hypertension in The Working Area Health Center of Jati Luhur Bekasi 2018. *ARKESMAS*, 4(July), 149–155.
- Meilisa Salfia. (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. *In Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Mujiadi, S. K., Rachmah, S., KM, S., & Kes, M. (2022). *Buku Ajar-Keperawatan Gerontik*. E-Book Penerbit STIKes Majapahit.
- Muskaan, Chaudhary, P., & K, B. (2022). Effectiveness of abdominal breathing exercise on regulation of blood pressure among patients with hypertension. *International Research Journal of Commerce Arts and Science*, 13(11), 76–80. <https://doi.org/10.18772/12022088127.13>

- Nisa, M. P. K. (2020). *Pengaruh Pemberian Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Derajat I: Narrative Review*.
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3).  
<https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Novantica, A. 2015. *Efektifitas Guided Imagery Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Remaja Hipertensi Di Puskesmas Kedungmundu Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 219–255.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nuraini, D. D. (2016). Perbedaan Slow Deep Breathing dan Diaphragmatic Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Ambarawa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1(1), 1-10
- Nursalam. (2015). *Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta : Salemba Medika
- Oktaviarini, E., Hadisaputro, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). Beberapa Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4 (1), 35. <https://doi.org/10.14710/jekk.v4i1.4428>
- Purwono, J. et al. .2020. ‘Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension In Elderly’, *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), pp. 531–542.
- E Pujiningsih, S Aisyah, & N Supiana. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8 Nomor 1, 729–734.
- Putri, M. E. (2019). Korelasi Stres dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Essensial. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 147. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.580>

- Retrieved from United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2019). World Population Ageing 2019. *In World population ageing 2019*. <https://digitallibrary.un.org/record/3846855>
- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Rohmana, O. (2022). *Latihan Isometrik Handgrip Aktivitas Fisik Sederhana Lansia Hipertensi*. Jawa Barat: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Santoso, S. D. R. P. (2018). *Pengaruh Diaphragm Breathing Exercise Kombinasi Cold Stimulation Over The Face terhadap Persepsi Dyspnea, Respiratory Rate dan Peak Ekspiratory Flow Rate pada Klien Ppok di Poli Paru Rsud Jombang*.
- Samsu, S. H., Budiono, & Mustayah. (2019). Pengaruh Kombinasi Diaphragmatic Breathing Exercise Dan Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 05(02), 155–164.
- Saputra, B. A., & Widodo, G. G. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Diafragma Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Nursing Current Jurnal Keperawatan*, 8(1), 34. <https://doi.org/10.19166/nc.v8i1.2718>
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai Life Style as Risk Factor of Hypertension in Seaboard Community. *Majority*, 5(3), 118–123.
- Sarayar, Christiane, dkk (2016). 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. [ejournal.unsrat.ac.id](http://ejournal.unsrat.ac.id)
- Setiati, S., Laksmi, P. W., Aryana, I. G. P. S., Sunarti, S., Widajanti, N., Dwipa, L., Seto, E., Istanti, R., Ardian, L. J., & Chotimah, S. C. (2019). Frailty state among Indonesian elderly: Prevalence, associated factors, and frailty state transition. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1198-8>
- Setyani, H. I., Arifianto, & Rohana, N. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6, 49–55. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v9i2.468>

- Sinaga, G. M., & Malinti, E. (2019). Diaphragmatic Breathing Exercise And Blood Pressure Of Prehypertensive Clients At Universitas Advent Indonesia. *Klabat Journal of Nursing*, 1(1), 64-70.
- Singh, Kumar, et al. (2019). The Study Of Effect Of Diaphragmatic Breathing Exercise And Active Cycle Breathing Technique On Hypertensive Patient. *Internasional Educational Applied Research Journal*. Vol 3, Issue 8. Agustus 2019: E-ISSN 2456-6713
- Soenarta, A. A., Erwinanto, Mumpuni, A. S. S., Barack, R., Lukito, A. A., Hersunarti, N., Lukito, A. A., & Pratikto, R. S. (2015). Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular. In *Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia*. <https://doi.org/10.1103/PhysRevD.42.2413>
- Sriani, KI., Fakhriadi, R., Rosadi, Dian., (2016). Hubungan antara Perilaku Merokok dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi Pada Lakilaki Usia 18-44 Tahun. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Vol. 3.No. 1.1-6
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. CV
- Sumarliyah, E., & Badriyah, F. L. (2017). Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik dan Guided Imagery terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Laporan Penelitian Dosen*. <http://www.albayan.ae>
- Sunaryo, & dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Susanti, N. K. M., Ayubbana, S., & HS, S. A. S. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung RSUD Jenderal Soerdiman. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(1).
- Susanto, D. H., Fransiska, S., Warubu, F. A., Veronika, E., & Dewi, W. (2019). Faktor Risiko Ketidapatuhan Minum Obat Anti Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Juli 2016. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(68). <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v24i68.1698>

- Sutrisno, S., & Rekawati, E. (2021). Isometric Handgrip Exercise Salah Satu Intervensi Keperawatan untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 215-224.
- Tamsuri, A. (2018). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Yogyakarta:EGC
- Tivani, N. A., & Wirotomo, T. S. (2022). The Implementation Of The Combination Of Diaphragmatic Breathing Exercise And Guided Imagery To Lower Hypertensive Patients' Blood Pressure. *Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan*, e-ISSN: 26, 1174–1180.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wijayanti, A. N., Kartikaningrum, V., & Nurcahyani, D. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Terhadap Penderita Hipertensi Dan Ibu Pkk Kelurahan Takeran, Magetan. *Jurnal ABDIMAS Indonesia* , 1, 198–208. <https://doi.org/10.59841/jai.v1i1>
- World Health Organizing (WHO). 2018. *Tentang Populasi Lansia*.
- World Health Organizing (WHO). 2019. A global brief on hypertension : silent killer, global public health crisis.
- Wulandari, A. N., & Samara, D. (2023). Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore Daripada Pagi Hari Pada Usia 45-65 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 377–386. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.16220>
- Wulandari, F., Majid, Y. A., & Zairinayati. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Masker Medika*, 9, 542–550.
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai faktor pencetus terjadinya stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17-21.
- Yunia, A. (2018). *Perbedaan Efektivitas Rebusan Ketumbar dengan Rebusan Kunyit terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Sukorini Kecamatan Muntilan Tahun 2018*.
- Yusiana, M. A., & Rejeki, A. S. 2015. Terapi Guided Imagery dan Deep Breathing Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal STIKES*, 8(2), 155–165

Zunnur, H. N. (2019) 'Kesesuaian Tipe Tensimeter Air Raksa dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa', 53(9), pp. 1689–1699.