



## EDUKASI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Viqi Fatatun Alfiah, Madyo Maryoto, Ema Wahyu Ningrum

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. raden Patah No. 100, Kedung Longsir, Ledug Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

\*[viqialfi18@gmail.com](mailto:viqialfi18@gmail.com)

### ABSTRAK

Lansia merupakan fase yang paling rawan terhadap masalah kesehatan. Hipertensi merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi lansia. Kondisi ini dikenal sebagai hipertensi ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan angka ini diperkirakan akan meningkat secara signifikan. Pada tahun 2025, diperkirakan 29% orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi, dengan Indonesia memimpin dengan 26,5%. Provinsi Jawa Tengah memiliki kejadian hipertensi sebesar 13,4%. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan teknik relaksasi imajinasi terbimbing di kalangan orang dewasa lanjut usia yang menderita hipertensi. Karena peserta dapat langsung berlatih di rumah, metode demonstrasi langsung ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman. Hal ini sejalan dengan gagasan bahwa praktik langsung membantu lansia mengingat lebih banyak informasi. PkM melibatkan 14 orang lansia penderita hipertensi sebagai peserta. Maka edukasi tentang relaksasi *guided imagery* dan bagaimana relaksasi ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selanjutnya, responden akan kembali diberikan lembar post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai teknik relaksasi *guided imagery* pada lansia penderita hipertensi. Tingkat pengetahuan baik adalah 2 (15%), cukup 3 (21%), dan kurang 9 (64%), berdasarkan hasil pra-tes. Tingkat pengetahuan baik adalah 7 (50%), cukup 6 (43%), dan kurang 1 (7%), berdasarkan hasil pasca-tes. Dengan menangani hipertensi tanpa menggunakan obat-obatan, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: hipertensi; lansia; pengetahuan; relaksasi *guided imagery*

## *GUIDED IMAGERY RELAXATION EDUCATION FOR ELDERLY HYPERTENSION SUFFERERS*

### ABSTRACT

*Elderly individuals are at the highest risk for health problems. Hypertension is one of the issues frequently faced by the elderly. This condition is known as hypertension when the systolic blood pressure exceeds 140 mmHg and diastolic blood pressure exceeds 90 mmHg. According to the World Health Organization (WHO), 1 billion people worldwide suffer from hypertension, and this number is expected to rise significantly. By 2025, it is estimated that 29% of adults worldwide will suffer from hypertension, with Indonesia leading at 26.5%. Central Java Province has a hypertension incidence rate of 13.4%. The goal of this community service is to raise awareness of guided imagery relaxation techniques among elderly adults suffering from hypertension. As participants can practice directly at home This direct demonstration method has a significant impact on enhancing understanding. This is in line with the idea that hands-on practice helps the elderly remember more information. Community service involved 14 elderly participants suffering from hypertension. Therefore, education about guided imagery relaxation and how this relaxation can lower blood pressure in hypertensive patients was conducted. Subsequently, respondents were given a post-test sheet to assess their knowledge level regarding the guided imagery relaxation technique in elderly patients with hypertension. The knowledge level was good for 2 (15%), adequate for 3 (21%), and poor for 9 (64%), based on the pre-test results. The knowledge level was good for 7 (50%), adequate for 6 (43%), and poor for 1 (7%), based on the post-test results. By managing hypertension without medication, this activity is expected to improve the quality of life for the elderly.*

Keywords: elderly; guided imagery relaxation; hypertension; knowledge

## PENDAHULUAN

Karena merupakan kondisi yang sering kali tidak menimbulkan gejala tetapi merupakan faktor risiko bagi sebagian besar penyakit jantung dan kematian dini terkait stroke di seluruh dunia, hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (*World Health Organization, 2021*). Ketika tekanan darah sistolik naik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik naik di atas 90 mmHg pada dua pembacaan tekanan darah dengan periode istirahat lima menit, kondisi tersebut dikenal sebagai tekanan darah tinggi (Predika Pratama et al., 2024). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan angka ini diperkirakan akan meningkat secara signifikan. Pada tahun 2025, hipertensi diperkirakan akan memengaruhi sekitar 29% orang dewasa Indonesia, menjadikannya penyakit kronis tidak menular yang paling umum di antara orang dewasa (26,5%) (Khotimah, 2023). Provinsi Jawa Tengah memiliki angka hipertensi tertinggi di Indonesia, yaitu 13,4%. Menurut data Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8% pada kelompok usia 18 tahun ke atas. Sekitar 63,2% kasus hipertensi tidak tertangani, sementara 36,8% tenaga kesehatan tercakup (Khotimah, 2023).

Rata-rata prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 adalah 34,1%, menurut statistik dari Riset Kesehatan Indonesia, naik dari 25,8% dalam studi Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2013. Berdasarkan angka-angka ini, prevalensi hipertensi di Indonesia telah meningkat sebesar 8,3% (Predika Pratama et al., 2024). Data Dinas Kesehatan Banyumas menunjukkan, pada tahun 2019, 68% lansia menderita hipertensi esensial dan 32% menderita hipertensi akibat penyebab lain (Auliya Sina Mugna et al., 2023). Sebanyak 195.978 (69,8%) dari 280.868 kasus dalam Data Profil Kesehatan Kabupaten Purbalingga tahun 2023 telah mendapatkan layanan standar. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Purbalingga meningkat signifikan dari 199.601 kasus pada tahun 2019 menjadi 268.936 kasus pada tahun 2020. Pada tahun 2020, hanya 12,4% penderita hipertensi yang berobat, turun dari 17,48% pada tahun 2019. Sementara itu, jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Kejobong mencapai 14.521 orang, terdiri dari 7.261 laki-laki dan 7.260 perempuan.

Terapi relaksasi merupakan salah satu jenis terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan sebagai pelengkap atau penunjang penanganan hipertensi secara nonfarmakologi seperti terapi *Guided Imagery*. Sejauh ini, terapi *Guided Imagery* telah dijelaskan sebagai praktik terapi yang melibatkan penggunaan musik lembut pada volume tertentu dan meminta pasien memvisualisasikan hal-hal yang menyenangkan. Dengan memvisualisasikan hal-hal yang menyenangkan, seseorang dapat mengabadikan masalah kesehatan, seperti tekanan darah, dan memfokuskan pikiran pada hal-hal yang mereka sukai (Lannasari 2023). Pada lansia dengan hipertensi, efek terapi *guided imagery* juga dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan fokus, meredakan ketegangan otot, serta menurunkan denyut nadi dan laju pernapasan. Terapi *guided imagery* berlangsung selama 15 hingga 20 menit dan dilakukan selama tujuh hari berturut-turut (Poernomo et al., 2020). Penulis tertarik untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat guna meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi dan keluarga mereka dalam mempraktikkan relaksasi *guided imagery* karena, mengingat informasi latar belakang yang diberikan di atas, diantisipasi bahwa kombinasi relaksasi *guided imagery* dan upaya lain untuk mengelola hipertensi akan menghasilkan hipertensi yang terkontrol.

## METODE

Interaksi langsung dengan peserta digunakan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini. Pada tanggal 15 Mei 2025, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam satu kali pertemuan di Desa Gumiwang, Purbalingga. Sebanyak 14 lansia berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kuesioner pre test dan diskusi tentang hipertensi pada lansia dilakukan sebelum tahap pelaksanaan PkM. Sebelum dilakukan kegiatan aplikasi kesehatan dengan cara pemberian relaksasi *guided imagery*. Selanjutnya

dilakukan tingkat pengetahuan kepada lansia setelah dilakukan edukasi relaksasi *guided imagery* dengan cara memberikan post test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat Pengetahuan Sebelum Dilakukan Edukasi Relaksasi Guided Imagery pada Lansia Penderita Hipertensi

Tabel 1.

Tingkat pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan di Posyandu Lansia (n=14)

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	2	15
Cukup	3	21
Kurang	9	64

Tabel 1, 9 lansia (64%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang relaksasi *guided imagery*, berdasarkan hasil pre test. Namun, 3 lansia (21%) memiliki pengetahuan yang cukup. Dua lansia (15%) memiliki pengetahuan yang baik. Berdasarkan hasil dari pre-test didapatkan mayoritas peserta masih belum paham tentang relaksasi *guided imagery* pada lansia hipertensi. Pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi masih tergolong kurang. Berdasarkan hasil pre tes, sebagian lansia belum mengetahui manfaat relaksasi *guided imagery* untuk pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi lansia, serta cara penggunaannya. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa pengaruh internal dan eksternal dapat memengaruhi pengetahuan. Usia, pekerjaan, dan tingkat pendidikan merupakan contoh karakteristik internal yang dapat memengaruhi pengetahuan. Informasi, lingkungan, dan latar belakang budaya merupakan contoh faktor eksternal (Ernawati et al., 2022). Tingkat pendidikan seseorang akan memengaruhi kapasitasnya dalam menyerap, memahami, dan menanggapi pengetahuan yang diperolehnya (Farhatun et al., 2023). Lebih lanjut, tingkat kemampuan *guided imagery* lansia juga dapat terdampak oleh terbatasnya akses informasi. Mereka mungkin tidak dapat memperoleh informasi yang memadai tentang *guided imagery* dari spesialis medis, media cetak, maupun media elektronik (Mahendra & Arniawan, 2021).

Salah satu faktor yang memengaruhi seberapa baik seseorang dapat menyerap informasi dan bagaimana mereka menafsirkannya salah satunya usia (Poernomo et al., 2020). Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryonegoro et al., (2021) ketika seorang wanita memasuki masa menopause, risikonya terkena hipertensi meningkat drastis. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa estrogen secara signifikan memengaruhi prevalensi hipertensi pada wanita yang memasuki masa menopause. Pada masa menopause dan orang dewasa yang lebih tua, hipertensi disebabkan oleh perubahan elastisitas dinding aorta, penebalan dan pengerasan katup jantung, penurunan denyut jantung, dan peningkatan resistensi perifer, yang menyebabkan nyeri (Putri & Agustin, 2024). Salah satu faktor risiko yang dapat memengaruhi perkembangan hipertensi adalah pengetahuan. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi pandangan, tindakan, dan perilaku seseorang adalah pengetahuan. Edukasi kesehatan merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan kesadaran. Video merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk semua usia (Luthfiani, 2021).

### Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Edukasi Relaksasi Guided Imagery pada Lansia

Kegiatan diawali dengan sambutan pengantar yang menguraikan tujuan dan maksud pengabdian masyarakat. Selanjutnya, kuesioner pre test untuk mengukur pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang relaksasi *guided imagery*. Dilanjutkan materi tentang relaksasi *guided imagery* dan materi tentang penyakit hipertensi dengan metode ceramah menggunakan media power point dan membagikan leaflet. Tahap selanjutnya setelah menyelesaikan materi adalah melakukan latihan relaksasi *guided imagery* selama 15 menit bersama lansia. Setelah menerima instruksi, peserta kemudian mengisi kuesioner post test yang dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan pasien hipertensi tentang

Teknik relaksasi *guided imagery*. Melalui pengajaran dan pelatihan, pendidikan bertujuan untuk mengembangkan kedewasaan manusia dengan mengubah sikap dan perilaku individu atau sekelompok individu (Hanik et al., 2024). Pendidikan adalah proses memberi seseorang pengetahuan dan kemampuan yang mereka butuhkan untuk melakukan apa yang diharapkan guru dari mereka, dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan dan dari tidak mampu menjaga kesehatan mereka sendiri menjadi mandiri (Wulandari, 2023).

Memberikan penjelasan melalui ceramah dan menonton video. Karena cukup berhasil dan disukai oleh responden, pendekatan ini dipilih. Pendekatan ceramah merupakan cara yang efektif untuk mengomunikasikan gagasan imajinasi terbimbing kepada audiens yang luas karena dapat menjangkau banyak orang dalam waktu singkat (Ernawati et al., 2022). Materi audiovisual yang digunakan dalam pendidikan kesehatan meliputi video, pamflet, dan demonstrasi untuk pasien hipertensi. Video ini menjelaskan mengenai teknik relaksasi *guided imagery* untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Leaflet juga terdapat materi yang hampir sama dengan video. Video sebagai media audiovisual ini melibatkan indera penglihatan dan pendengaran dalam proses penyampain pesanya.

Penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran juga membuka ruang bagi pengembangan keterampilan kritis. Peserta didorong untuk berpikir kreatif, mengembangkan literasi media, dan memahami pesan yang disampaikan melalui berbagai bentuk visual dan audio (Kotimah, 2024). Penggunaan media audiovisual tidak dapat diabaikan karena merupakan sumber informasi yang digunakan untuk merangsang, mendorong, dan memotivasi orang-orang agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Media audiovisual juga memungkinkan lansia untuk melihat dan mengamati materi yang diajarkan dari dekat (Taufik & Wardatul jannah, 2024). Edukasi ini sejalan dengan hasil penelitian (Mia Oktaviani, 2019) yang menyatakan bahwa pendidikan relaksasi *guided imagery* merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi karena dapat menimbulkan ketenangan pada tubuh. Endorfin dilepaskan saat tubuh rileks. Endorfin adalah neuromodulator yang secara tidak langsung mengurangi efek beberapa neurotransmitter, seperti katekolamin. Penurunan denyut jantung dan tekanan darah dapat disebabkan oleh penurunan kadar katekolamin dalam pembuluh darah.

Demonstrasi langsung yang ditawarkan selama instruksi merupakan keunggulan dari kegiatan ini. Pendekatan ini memungkinkan para lansia untuk secara langsung merasakan relaksasi *guided imagery*, selain mendapatkan pengetahuan teoritis, para lansia dianjurkan untuk mengambil bagian dalam seluruh proses latihan, dari persiapan pertama yang diperlukan sebelum melakukan relaksasi *guided imagery* hingga akhir latihan. Pendekatan praktis ini memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman, karena peserta bisa langsung mempraktekan di rumah setelah kegiatan berlangsung. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran lansia yang lebih mudah menyerap informasi melalui praktik langsung dibandingkan hanya ceramah semata.

### **Distribusi Tingkat Pengetahuan Sesudah Dilakukan Edukasi Relaksasi Guided Imagery pada Lansia Penderita Hipertensi**

Tabel 2.

Tingkat Pengetahuan Sesudah dilakukan penyuluhan di Posyandu Lansia (n=14)

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	7	50
Cukup	6	43
Kurang	1	7

Hasil post test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan lansia setelah penyuluhan. Terdapat 7 peserta (50%) berada dalam kategori pengetahuan baik. Hanya 1 orang (7%)

yang berada dalam kategori pengetahuan buruk, sementara 6 peserta (43%) berada dalam kategori pengetahuan cukup. Hal ini menunjukkan betapa efektifnya strategi pengajaran yang diajarkan. Latihan-latihan tersebut bermanfaat dalam memberikan informasi bermanfaat kepada para lansia dan meningkatkan pemahaman mereka tentang cara mengendalikan tekanan darah tinggi secara alami.

Berdasarkan hasil post-test, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan lansia setelah mengikuti demonstrasi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi disertai dengan praktik langsung menjadi metode efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang terapi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi *guided imagery*. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Sumiati & Andriani, 2023) terdapat dampak yang cukup besar dari intervensi relaksasi terpandu dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang berusia lanjut, sebagaimana dibuktikan oleh terapi relaksasi *guided imagery* langsung mengenai dampak teknik relaksasi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Dan menunjukkan adanya perbedaan dalam tekanan darah sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi *guided imagery*. Pemahaman lansia tentang *guided imagery* dapat ditingkatkan secara signifikan melalui instruksi yang jelas. Lansia dapat lebih memahami konsep *guided imagery*, cara penggunaannya, dan manfaatnya bagi kesejahteraan mental dan fisik mereka melalui demonstrasi yang mencakup visualisasi dan penjelasan praktis (Sumiati & Andriani, 2023). Lansia akan lebih mudah menyerap ilmu jika ilmu tersebut disampaikan kepada mereka, karena mereka tidak hanya mendengar penjelasannya tetapi juga melihat dan merasakannya secara langsung (Herliana & Solehudin, 2024). Sangat penting untuk tetap mempertahankan edukasi ini agar lansia tetap teredukasi. Upaya ini juga sejalan dengan adanya pendekatan kesehatan masyarakat yang memberdayakan kelompok rentan seperti lansia untuk selalu aktif menjaga kesehatannya. Posyandu lansia adalah salah satu tempat yang strategis yang dapat dimanfaatkan untuk menyampaikan seputar informasi kesehatan

## SIMPULAN

Tingkat pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi masih tergolong rendah. Mayoritas berada pada kategori kurang. Setelah dilakukan edukasi, terjadi adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan lansia terkait manfaat relaksasi *guided imagery* untuk menurunkan tekanan darah. Sebagian lansia berada pada kategori baik. Pemberian edukasi relaksasi *guided imagery* di posayndu lansia Desa Gumiwang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara mengelola tekanan darah. Metode ceramah, leaflet, dan demonstrasi secara langsung sangat membaur dalam menyampaikan materi sehingga dapat dipahami dengan mudah oleh lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Auliya Sina Mugna, Siti Juwariyah, & Mamat Supriyono. (2023). Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Salam dengan Senam Hipertensi Pada Lansia Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 1–10. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2282>
- Ernawati, Dewi, Y., & Mustika, I. (2022). Guided Imagery for Adolescent in Depok, Sleman. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2(3), 86–93.
- Hanik, A. U., Yunus, A., Wibisono, G., & Faridah, I. (2024). Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing ( Guided Imagery ) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Yatsi Madani Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 156–162.
- Herliana, I., & Solehudin, S. (2024). Efektivitas Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 221–231. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i2.298>
- Khotimah, K. (2023b). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022 *Jurnal Bina Cipta Husada* Vol . XIX , No . 1 Januari 2023 *Jurnal Kesehatan Dan Science* , e-ISSN : I858-4616.. *Jurnal Bina Cipta Husada*,

*XIX*(1), 37–46.

- Kotimah, E. K. (2024). Efektivitas Media Pembelajaran Audio Visual Berupa Video Animasi Berbasis Powtoon Dalam Pembelajaran IPA. *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan*, 2(1), 1–18. <https://doi.org/10.69688/jpip.v2i1.55>
- Lannasari, L., Syipa Mariatuk Kibtiah, & Emi Yuliza. (2023). Pengaruh Guided Imagery Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 66–73. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.855>
- Luthfiani, L. M. (2021). Pengaruh Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Pra Lansia Mengenai Hipertensi (Studi di Posbindu Melati IV Dusun Pasir Peuteuy Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2020). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 329–338.
- Mahendra, M. I., & Arniawan. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. 9(July), 1–23.
- 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.
- Nisa, R., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2023). Tingkat Pendidikan, Usia, Pekerjaan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Merakurak Kabupaten Tuban. *Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(3), 251–261.
- Poernomo, D. I. S. H., Prawesti, D., & Astarani, K. (2020). Potensi Guided Imagery Menurunkan Tekanan Darah Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 1(1), 1–10. [http://repository.um-surabaya.ac.id/4937/1/Jurnal\\_9.pdf](http://repository.um-surabaya.ac.id/4937/1/Jurnal_9.pdf)
- Predika Pratama, A., Ika Prastiwi, Y., & Hermawati, H. (2024). Penerapan Guided Imagery Terhadap Pengurangan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Rsud Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(2), 508–516. <https://doi.org/10.31004/jiik.v2i2.31531>
- Putri, P., & Agustin, I. (2024). Pengaruh Manajemen Nyeri: Imajinasi Terbimbing Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 4(2), 138–142.
- Sumiati, & Andriani, E. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo Desa Pinotu. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 6(2), 63–72. <https://ojs.ikbkjp.ac.id/JFK>
- Suryonegoro, S. B., Elfa, M. M., & Noor, M. S. (2021). Literature Review: Hubungan Hipertensi Pada Wanita Menopause Dan Usia Lanjut Terhadap Kualitas Hidup. *Homeotasis*, Vol. 4 No. 2, Agustus 2021: 387-398 , 4(2), 387–398.
- Taufik, T., & Wardatul jannah, S. (2024). Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Istima'. *Edu Journal Innovation in Learning and Education*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.55352/edu.v2i1.934>
- Wulandari, M. (2023). Penerapan Edukasi Perkembangan Motorik Kasar Untuk Ibu Yang Mempunyai Anak Usia Dini 4-6 Tahun. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*.