

## PENGARUH IMAJINASI TERBIMBING TERHADAP TEKANAN DARAH PENDIERITA HIPERTENSI DI PANTI WIRDA ILOMATA

### *Effect of Considered Imagination on Blood Pressure Hypertension Patients at Wirda Ilomata retirement home*

Yusrin Aswad\*<sup>1</sup>, Budi Susanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo

E-mail\* : [yusrinaswad@gmail.com](mailto:yusrinaswad@gmail.com)

#### Abstrak

Seiring dengan penambahan usia terjadinya perubahan-perubahan fisiologis pada lansia yang disertai dengan berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan tingginya penyakit degeneratif Menurut criteria JNC VII (2003) seseorang mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 25,8%, prevalensi hipertensi di Indonesia. Mengetahui Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di anti Wirda Ilomata Kota Gorontalo? Sampel pada penelitian ini sebanyak 12 Penderita Hipertensi dan teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan desain "group pre and post test design" pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi Instrumen yang digunakan adalah Spignomanometer. Berdasarkan analisis statistik Uji *Wilcoxon* nilai  $p < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Mengetahui Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Panti Wirda Ilomata Kota Gorontalo

**Kata Kunci : Imajinasi Terbimbing; Hipertensi; Lansia.**

#### Abstract

Along with the increasing age of physiological changes in the elderly accompanied by various health problems that cause high degenerative diseases According to the criteria of JNC VII (2003) a person experiences hypertension if the systolic blood pressure is  $\geq 140$  mmHg or diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg. Based on data from Basic Health Research (RISKESDAS) hypertension in Indonesia is a health problem with a high prevalence of 25.8%, the prevalence of hypertension in Indonesia. Knowing the Effect of Guided Imagination on Blood Pressure in Hypertension Patients at Wirda Ilomata retirement home, Gorontalo City? The sample in this study were 12 Hypertension Patients and the technique used was *purposive sampling*. This type of research is *quasi-experimental* with the design of "group pre and post test design" blood pressure measurements carried out before and after intervention The instrument used was Spignomanometer. Based on the *Wilcoxon Test* statistical analysis  $p < 0.05$  so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so that the results can be concluded that Knowing the Effect of Guided Imagination on Blood Pressure in Hypertension Patients in Wirda Ilomata retirement, Gorontalo City

**Keywords: Elderly; Guided Imagination; Hypertension.**

## 1. PENDAHULUAN

Seiring dengan pertambahan usia terjadinya perubahan-perubahan fisiologis pada lansia yang disertai dengan berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan tingginya penyakit degeneratif. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi. Oleh karena itu dalam tubuh akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural yang disebut penyakit degenerative<sup>1</sup>.

Prevalensi hipertensi pada lansia di Provinsi Gorontalo pada tahun 2016 yang didapat melalui pengukuran pada umur  $\geq 48$  tahun sebesar 19%, tertinggi di Kabupaten Gorontalo 6,19%, Kota Gorontalo 3,1%, Kabupaten Gorontalo Utara 2,79% , Kabupaten Bone Bolango 1,57%. Menurut data Dinas Provinsi Gorontalo di dapatkan hipertensi pada lansia merupakan penyakit tidak menular tertinggi di seluruh wilayah Provinsi Gorontalo yakni dengan jumlah 140.140 kasus pada tahun 2016 .

Pada umumnya pentalaksanaan Hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu dengan pendekatan Hipertensi adalah suatu penekanan darah sistolik dan diastolik yang tidak normal, batas yang tepat dari kelainan ini tidak pasti. Nilai yang dapat diterima berbeda sesuai dengan usia dan jenis kelamin, namun pada umumnya sistolik yang berkisar antara 140-190 mmHg dan diastolik antara 90-95 mmHg dianggap merupakan garis batas dari Hipertensi<sup>2</sup>.

Penyebab terjadinya hipertensi adalah terdiri dari berbagai faktor, antaranya Reeves & Lockhart mengungkapkan bahwa faktor-faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi adalah stress, cemas, kegemukan dan merokok<sup>3</sup>. Sedang yayasan jantung Indonesia menambahkan bahwa penyebab hipertensi fapat dibedakan menurut jenis hipertensi yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder<sup>4</sup>.

Berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsangan vasokonstriksi. Individu dengan hipertensi sangat sensitif terhadap norepinefrin mengakibatkan konstiksi pembuluh darah. Pada saat bersamaan dimana sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respons rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang. Mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Korteks adrenal mensekresi kortisol dan steroid lainnya, yang dapat memperkuat respons vasokonstriktor pembuluh darah. Vasokonstriktor pembuluh darah. Vasokonstriksi yang mengakibatkan penurunan aliran ke ginjal, menyebabkan pelepasan renin. Renin merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian diubah menjadi angiotensin II, suatu vasokonstriktor kuat, yang pada gilirannya merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. Hormon ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal, menyebabkan peningkatan volume intra vaskuler. Semua faktor ini cenderung mencetuskan keadaan hipertensi<sup>5</sup>.

Farmakologi dan nonfarmakologis, pendekatan secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian antihipertensi. Walaupun Antihipertensi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah, namun hal tersebut akan berdampak kecanduan obat dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Salah satu efek samping penggunaan antihipertensi dalam jangka waktu yang lama adalah batuk, batuk sering dikeluhkan oleh penderita hipertensi dengan mengkonsumsi captopril.

Imajinasi terbimbing adalah teknik relaksasi dengan menggunakan imajinasi seseorang dengan suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek tertentu. Pada teknik ini menstimulasi otak melalui imajinasi dapat menimbulkan pengaruh langsung pada *sistem syaraf, endokrin, neuromodulator, endorfin* dengan cara mampu menurunkan frekuensi hart rate sehingga cardiac output akan sesuai dengan normal ritme. Sedangkan musik adalah sebuah kesatuan irama yang mempengaruhi *fisiologis, psikologis* manusia.

Imajinasi terbimbing terbukti menjadi media yang sangat baik untuk menjelajahi kesadaran, kualitas multidimensi suara musik memungkinkan untuk menyentuh perasaan atau emosi. Keduanya secara bersamaan imajinasi dengan alunan music memberikan dinamika yang membawa ketenangan batin. Helen L. Bonny, pendiri Imajinasi terbimbing, telah menciptakan program musik tertentu. Musik yang dipilih terdiri dari beberapa karya besar dari komposer seperti Beethoven, Brahms, Debussy, Mozart, Rachmaninov dan Vivaldi. Keunikan metode ini terletak pada sinkronisasi musik dan pengalaman imajinatif. Dalam proses ini, musik memainkan peran co-terapis yang kuat dan mitra aktif.

Hai ini dibuktikan dengan beberapa riset Mc Kinney, yang meneliti efek Imajinasi terbimbing terhadap suasana hati dan kortisol, dengan menyimpulkan bahwa Imajinasi terbimbing positif dapat mempengaruhi suasana hati dan mengurangi kadar kortisol. Selain itu pada riset kedua Mc Kidney yang meneliti tentang Efek Imajinasi terbimbing terhadap pelepasan Endorphin, dengan hasil menunjukkan bahwa Imajinasi terbimbing dapat menstimulus kadar endorphin perifer.

Berdasarkan kunjungan awal di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata, Kota Gorontalo, didapatkan data yaitu penderita Hipertensi sebanyak 30% dari 39 lansia. Dari hasil pengalaman penulis di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata, Kota Gorontalo bahwa para lansia sering mengeluhkan tentang efek dari obat antihipertensi yang mereka konsumsi yaitu batuk batuk dan sering buang air kecil pada malam hari. Para penderita juga belum terpapar dengan penatalaksanaan Non farmakologi seperti imajinasi terbimbing dan musik. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik menjadikan permasalahan tersebut sebagai Penelitian “ Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Panti Wirda Ilomata Kota Gorontalo”.

## 1. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *quasi experimen* dengan desain “group pre and post test design” pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat diketahui ada tidaknya pengaruh dari imajinasi terbimbing tersebut. Populasi adalah sekelompok subjek dengan karakteristik tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah semua penderita Hipertensi di panti wirda Ilomata. Teknik pengambilan sampel disini dilakukan dengan cara *Non Probability Sampling* dengan teknik *sampling jenuh*. Peneliti mengambil semua subjek sesuai criteria inklusi sampai jumlah subjek minimal terpenuhi. Teknik pengambilan sampel (*sampling*) pada penelitian ini menggunakan metode *sampling jenuh* dengan pengambilan semua sampel yang sesuai berdasarkan criteria inklusi.

## 2. HASIL PEMBAHASAN

### 2.1 Hasil

#### 2.1.1 Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan terhadap 12 responden yang mengalami Hipertensi. Responden mendapatkan intervensi imajinasi terbimbing. Besar sampel masing-masing 12 responden

Tabel 1. distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik	Jenis Perlakuan	
	Intervensi	
	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	66,6

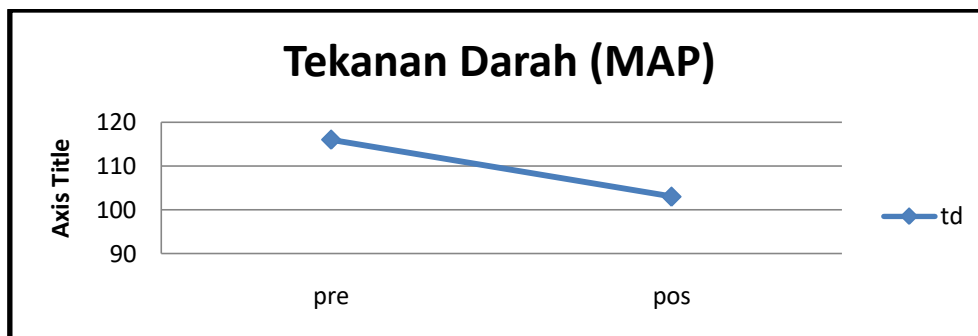
Perempuan 4 33.4

2.1.2 Hasil Intervensi

Tabel 2. Gambaran Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan imajinasi terbimbing dengan skala pengukuran mean arterial preasure

Kelompok	Pre	Pos
Intervensi	116	103

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan rata-rata Tekanan Darah (MAP) pada pada klien setelah dilakukan Imajinasi terbimbing mengalami penurunan.



Gambar 1 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Imajinasi terbimbing pada kelompok intervensi

Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan bahwa penurunan Tekanan Darah dapat dilihat secara jelas, pada garis biru memperlihatkan skor Tekanan Darah terjadi tren penurunan

2.1.3 Analisis statistik

Tabel 3. Analisis Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan imajinasi terbimbing

<b>Test Statistics<sup>b</sup></b>	TD_POSLANSIA	-
	TD_PRELANSIA	
Z		-2.952 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.003

Dari hasil Uji *Wilcoxon* nilai  $p < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Mengetahui Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah pada Pendierita Hipertensi di Panti Wirda Ilomata Kota Gorontalo

2.2 Pembahasan

Responden dalam penelitian ini mayoritas laki-lakis ebanyak 66,6 % sedangkan perempuan sebanyak 33,4 %. Temuan ini sejalan dengan karakteristik penelitian Haryati bahwa jenis kelamin pada pasien hipertensi yang dirawat di rumah sakit laki-laki sebanyak 57,2 % sedangkan perempuan sebanyak 42,8 %<sup>6</sup>. Pada penelitian Stania dan Franly juga menyebutkan responden terbanyak adalah laki-laki sebesar 70 %. Dapat disimpulkan bahwa jumlah pasien laki-laki lebih banyak dari pada perempuan yang mengalami hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan hasil Penelitian epidemiologi yang menunjukkan peranan kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi lemak, alcohol dan kebiasaan merokok<sup>7</sup>.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat Tekanan Darah sebelum dan sesudah diberikan imajinasi terbimbing. Hal ini dapat dilihat pada tabel 3 Bahwa sebelum diberikan intervensi imajinasi terbimbing yang pada pasien hipertensi pada pengukuran awal pada

kelompok intervensi didapatkan rata-rata Tekanan Darah 116 mmhg sedangkan pengukuran ke dua menurun menjadi rata-rata 103 mmhg. Hasil uji statistic uji t pada penelitian ini (p value <0,05 menunjukkan adanya penurunan Tekanan Darah yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik imajinasi terbimbing pada pasien hipertensi

Terapi relaksasi imajinasi terpimpin atau imajinasi mental merupakan suatu teknik untuk megkaji kekuatan pikiran saat sadar maupu tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan kehenigan. Imajinasi terpinpin adalah sebuah teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Penelitian membuktikan bahwa dengan menstimulasi otak mulai imajinasi dapat menimbulkan pengaruh langsung pada system saraf dan endokrin, dan menyebabkan terjadinya pelepasan hormone endorphin yang mempengaruhi penurunan kadar katekolamin dalam darah sehingga menyebabkan pembuluh darah melebar (vasodilatsi) dan suplai darah terpenuhi, yang kemudian berdampak pada penurunan tekan darah serta pengurangan denyut jantung<sup>8</sup>.

Sementara itu pada riset Erick adalah efek imajinasi terbimbing terhadap pelepasan Endorphin dengan hasil menunjukkan bahwa imajinasi terbimbing dapat menstimulus kadar endorphin perifer. Terapi ini dapat menurunkan Tekanan Darah karena didalamnya terdapat unsur terapi yang berfungsi untuk relaksasi atau untuk tujuan proses penyembuhan. Melalui imajinasi terbimbing pasien akan terbantu untuk mengalihkan perhatian dari Tekanan Darah yang dirasakan dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Hal ini sehingga secara bertahap dapat menurunkan Tekanan Darah yang dirasakan.

Terapi relaksasi imajinasi terpimpin atau imajinasi mental merupakan suatu teknik untuk megkaji kekuatan pikiran saat sadar maupu tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan kehenigan. Imajinasi terpinpin adalah sebuah teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan

Penelitian membuktikan bahwa dengan menstimulasi otak mulai imajinasi dapat menimbulkan pengaruh langsung pada system saraf dan endokrin, dan menyebabkan terjadinya pelepasan hormone endorphin yang mempengaruhi penurunan kadar katekolamin dalam darah sehingga menyebabkan pembuluh darah melebar (vasodilatsi) dan suplai darah terpenuhi, yang kemudian berdampak pada penurunan tekan darah serta pengurangan denyut jantung<sup>8</sup>.

### 3. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Efektivitas imajinasi terbimbing terhadap Tekanan Darah pada pasien Hipertensi dipanti wirda Kota Gorontalo musik dapat di simpulkan, sebagai berikut penurunan Tekanan Darah secara signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan imajinasi terbimbing. Terdapat pengaruh yang signifikan intervensi penurunan Tekanan Darah terhadap Tekanan Darah pada pasien hipertensi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan pentingnya intervensi mandiri yang dilakukan dalam menurunkan gejala gangguan fisiologis dan psikologis pada pasien-pasien Hipertensi seperti masalah Tekanan Darah, cemas dan perubahan tanda-tanda vital.

### DAFTAR KEPUSTAKAAN

[1] Sunaryo, & dkk. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi. 2016.

- [2] Riyadi, Sujono. Keperawatan medikal bedah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011
- [3] Reeves CJ, Roux G and Lockhart R. Keperawatan Medikal Bedah, Jakarta : Salemba Medika 2001
- [4] Oktaviani. Y, Setyanda.G, Sulastri. D, Lestari. Y. Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun Dikota Padang. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015;4(2).
- [5] Rohaendi. Klasifikasi Hipertensi. Jakarta; 2008
- [6] Haryati. Hubungan Faktor Resiko, Jenis Kelamin, Kegemukan dan Hipertensi dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Mataram. Media Bina Ilmiah. 2014. Vol 8: No1.
- [7] Stania F.Y Rampengan, Rolly Rondonuwu, Franly Oni bal. Pengaruh Teknik Relaksasi dan Distraksi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi di Ruang IRINA RSUP PROF. DR. R. D. KANDOU. 2014. [Diakses tanggal 25 Juli 2016] tersedia online dalam <http://www.e-jurnal.com/2015/05/pengaruh-teknik-relaksasi-dan-teknik.html>
- [8] Rusman, Buru. Makalah Imajinasi terbimbing. 2012. [Diakses tanggal 15 November 2013] tersedia online pada: <http://rusman-buru.blogspot.com/2012/02/makalah-terapi-imajinasi-terbimbing.html>