PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
health research journal

PENGARUH TERAPI GUIDED IMAGINARY TERHADAP TINGKAT STRESS PASIEN HIPERTENSI DI POLI UMUM PUSKESMAS WONOMERTO

Nur Fadhilah[1], Ro'isah [2] , Nurul Laili[3],
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan.
Email:nurfadhilah@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah melebihi batas normal. Salah satu penyebab terjadinya hipertensi yaitu stress. Terapi *guided imagery* dapat membantu mengatasi stres dan kecemasan. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh terapi *guided imaginary* terhadap tingkat stress pasien hipertensi di Poli Umum Puskesmas Wonomerto.

Jenis penelitian *pra experimental* dengan desain *one group pretest-postest design*. Populasi adalah seluruh responden yang mengalami hipertensi sejumlah 42 responden, didaptkan sampel sejumlah 38 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, selanjutnya analisis menggunakan SPSS versi 20 dengan uji *Wilcoxon.*

Hasil penelitian didapatkan tingkat stress sebelum dilakukan terapi *guided imaginary* responden sebagian besar yaitu sedang 20 (52,6%), tingkat stress sesudah dilakukan terapi *guided imaginary* responden sebagian besar yaitu ringan 28 (73,7%), dan ada terapi *guided imaginary* terhadap tingkat stress pasien hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Wonomerto.dengan nilai p *value* 0,000 < α (0,05)

Terapi *guided imaginary* dapat menurunkan tingkat stress pada responden yang mengalami hipertensi. Guided imagery dapat mengaktivasi hormon endorphin dimana hormon endorphin dapat memberikan sensasi yang menyenangkan. Diharapkan responden dapat melakukan terapi *guided imaginary* dengan benar untuk menjaga kestabilan tingkat stress responden sehingga tekanan darah dalam rentang yang normal.

Kata Kunci: Terapi *Guided Imaginary*, Tingkat *Stress*, Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular. Hipertensi merupakan gangguan pada sistem kardiovaskular yang terjadi pada pembuluh darah jantung yang mengalami penyempitan akibat peningkatan sirkulasi darah (World Health Organization (WHO), 2021 dalam Mega, dkk, 2024). Salah satu penyebab terjadinya hipertensi yaitu stress. Stress merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan respon fisik, emosional, kognitif, dan perilaku terhadap peristiwa yang dinilai sebagai ancaman atau tantangan. Stres juga merupakan gangguan emosional atau perubahan lingkungan disebabkan oleh stressor (Ninin, dkk, 2024).

Data di Indonesia angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkaan hasil (Dinkes Jawa Timur, 2022), prevalensi penduduk hipertensi di Jawa Timur

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

sebesar 36,3%. prevalensi semakin meningkat seiring pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia > 15 tahun diprovinsi jawa timur sekitar 11.686.430 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,38% dan perempuan 51,62%. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Rahayu & Arianti, Penatalaksanaan hipertensi dibedakan menjadi dua jenis yaitu penatalaksanaan farmakologis dan penatalaksanaan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis pada hipertensi adalah pengelolaan hipertensi menggunakan obat-obatan yang dikenal dengan obat antihipertensi baik golongan diuretik, penghambat adrenergik maupun vasodilator. Pemberian obat farmakologis diberikan dengan menggunakan resep dokter serta melalui pemeriksaan medis. Contoh penatalaksanaan farmakologis antara lain: Pemberian obat seperti : ACE inhibitor (angiotensin-converting enzyme inhibitor), ARB (angiotensin II receptor blocker), Penghambat beta (beta blockers), CCB (calcium channel blocker), Diuretik, Nitrat, Penghambat alfa (alpha blockers) (Prima, dkk, 2024).

Penatalaksanaan non farmakologis pada Hipertensi adalah Terapi non-farmakologi merupakan pengobatan hipertensi yang dilakukan dengan cara menjalani pola hidup sehat yaitu diet rendah garam dan kolesterol, menghentikan pemakaian zat yang membahayakan tubuh, istirahat yang cukup, mengelola stres, aktivitas fisik (Prima, dkk, 2024).

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *pra experimental* dengan rancangan "*One Group Pretest-Postest Design*". Design ini dipilih karena peneliti memberikan perlakuan kepada satu kelompok yaitu kelompok intervensi yang selanjutnya peneliti mengumpulkan data kondisi responden dan dapat membandingkan data sebelum dan sesudahnya. Tehnik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling, samplie* yang di *gunakan* sebanyak 38 responden, Analisa Data *Uji Statistik = Paired simple t-test* jika Hasil uji normalitas data normal Uji wilcoxon jika Hasil uji normalitas data tidak normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki – laki	0	0
Perempuan	38	100
Jumlah	38	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.2 Distribusi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
20-30 Tahun	6	15,8
31-40 Tahun	12	31,6
41-50 Tahun	20	52,6
Jumlah	38	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.3 Gambaran Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	29	76,3
SMP	4	10,5
SMA	5	13,2
DIII	0	0
S1	0	0
Jumlah	38	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

Tabel 5.4 Gambaran Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Bekerja	2	5,3
IRT	28	73,7
Petani	8	21,1
Wiraswasta	0	0
PNS	0	0
Jumlah	38	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.5 Gambaran responden berdasarkan Lama Terapi

Lama Terapi Obat	Frekuensi	Presentase (%)
<6 Bulan	5	13,2
6-1 Tahun	15	39,5
>1 Tahun	18	47,4
Jumlah	38	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

5.6 Distribusi responden berdasarkan Tingkat Stress Sebelum Terapi Guided Imaginary

Sebelum	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	0	0
Sedang	20	52,6
Berat	18	47,4
Jumlah	38	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Stress Sesudah Terapi Guided Imaginary

Sesudah	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	28	73,7
Sedang	10	26,3
Berat	0	0
Jumlah	38	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.8 Distribusi berdasarkan Pengaruh Terapi *Guided Imaginary* Terhadap Tingkat Stress Pasien Hipertensi

Terapi *Guided Imaginary*	Ringan		Sedang		Berat	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum	0	0	20	52,6	18	47,4
Sesudah	28	73,7	10	26,3	0	0

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.9 Hasil Uji Wilcoxon

Terapi *Guided Imaginary*	N	*Mean Rank*	*Sum of Ranks*	*P Value*
Sebelum Sesudah	38	19,00	703,00	0,000

Keterangan: *p value: uji wilcoxon, signifikan (0,05)*

Berdasarkan tabel 5.9 Hasil uji *wilcoxon* didapatkan *p value* sebesar 0.000 sehingga nilai *p value* < α (0,05) dengan kesimpulan ada pengaruh terapi *guided imaginary* terhadap tingkat stress pasien hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Wonomerto.

.Pengaruh terapi *Guided Imaginary* terhadap tingkat stress pasien hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Wonomerto

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh terapi Guided Imaginary terhadap tingkat stress pasien hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Wonomerto dengan nilai *p value* 0,000 < α (0,05).

Menurut Gunawan & Adriani (2020) menjelaskan bahwa semakin rendah tingkat stres responden maka semakin rendah pula prevalensi prehipertensi dan hipertensi dan semakin tinggi tingkat stres responden maka semakin tinggi juga tekanan darahnya.

Hal ini menurut Subrata, A. H., & Wulandari, D. (2020) Ketika seseorang mengalami stress, hormon utama stress (adrenalin, tiroksin, dan kortisol) akan meningkat dan berpengaruh secara signifikan terhadap sistem homeostatis. Kemudian adrenalin yang bekerja secara sinergis dengan sistem saraf simpatis akan menyebabkan vasokonstriksi sehingga darah lebih banyak dipompa. Hal tersebut akan mempengrauhi peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Pada penelitian ini peneliti mengunakan terapi relaksasi guided imagery. Guided imagery dapat mengaktivasi hormon endorphin dimana hormon endorphin adalah hormon saraf

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

yang terkait dengan sensasi yang menyenangkan (Antara et al., 2022).

Terapi imanjinasi terpimpin (*Guided Imagery*) merupakan teknik relaksasi yang dapat memberikan kontrol pada pasien sehingga memberikan kenyamanan fisik dan mental. *Guided Imagery* akan memberikan efek rileks dengan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan tekanan darah. Keadaan rileks akan mengurangi keadaan patologis fisik maupun mental. *Guided Imagery* dapat membangkitkan perubahan neuro hormonal dalam tubuh yang menyerupai perubahan yang terjadi ketika sebuah peristiwa yang sebenarnya terjadi (Aji, dkk, 2022)

Guided imagery adalah suatu teknik relaksasi yang melibatkan penciptaan gambaran mental atau imaji yang positif dan menenangkan untuk merangsang respons fisiologis dan emosional yang positif dalam tubuh. Konsep ini didasarkan pada keyakinan bahwa pikiran dan tubuh saling terkait, dan bahwa penggunaan imaji mental yang positif dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan (Marlena, 2023). Penggunaan imaji atau gambaran mental adalah inti dari *guided imagery*. Ini melibatkan penciptaan citra mental yang indah, positif, dan menenangkan dalam pikiran (Ariyani, Siwi and Khasanah, 2024).

Menurut pendapat peneliti responden fokus terhadap pendengaran dan khayalan yang menyenangkan dan rileks, Saat seseorang merasa rileks dan memiliki pikiran positif maka akan meransang otak untuk melepaskan serotonin dan endorphin, dengan dilakukannya terapi guided imagery dapat membuat responden meraskan relaksasi dengan menggunakan imajanasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman sehingga tingkat stress pasien hipertensi menurun.

4. KESIMPULAN

a. Tingkat stress sebelum dilakukan *terapi Guided Imaginary* responden mengalami stress sedang sejumlah 20 responden (52,6%).
b. Tingkat stress sesudah dilakukan *terapi Guided Imaginary* responden mengalami stress ringan sejumlah 28 responden (73,7%).
c. Ada pengaruh terapi *guided imaginary* terhadap tingkat stress pasien hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Wonomerto dengan nilai *p value* 0,000 < α (0,05)

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, N. R., & Mustofa, S., 2023. Hipertensi: Gambaran Umum. Jurnal Majority, 11(2), 128-138.

Agestin, n. (2020). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Jurnal keperawatan, 151(2), 10–17.

Amir, A., & Rantesigi, N., 2021. Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dengan Fraktur Ekstremitas. *Madago Nursing Journal*, *2*(1), 9–14. https://doi.org/10.33860/mnj.v2i1.441

Ariyani, P. A., Siwi, A. S. and Khasanah, S., 2024. 'Pengaruh Guided Imagery Terhadap Sleep Quality Lansia Hipertensi', Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 6(4), pp. 1469–1378. doi: https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.2700.

Ayu Wulandari1 , Senja Atika Sari2 , Ludiana, 2023. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

Tahun 2022

Cole, L., 2021. The Impact of Guided Imagery on Pain and Anxiety in Hospitalized Adults. *Pain Management Nursing*, *22*(4), 465–469. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.02.007

Darmadi, M. N. F., Hafid, A., Patima, & Risnah., 2020. Efektivitas Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi : a Literatur Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, *1*(1), 42– 54.

Dinas Kesehatan Jawa Timur., 2022. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2022. In Dinas Kesehatan Jawa Timur. Dinas Kesehatan Jawa Timur. https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL KESEHATAN JATIM 2022.pdf

Dwi Purnama Putri P, Reni Devianti Usman, Akhmad, 2024. Terapi manajemen stress pada penderita hipertensidi desa bajoe kecamatan soropia kabupaten konawe

Hastuti, apriyani puji., 2022. Hipertensi. Jawa tengah : penerbit Lakeisha

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Mengenal Penyakit Tidak Menular [Internet]. 2023 [Cited 2023 Dec 13]. Available From: Https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/2501/Mengenal-PenyakitTidak-Menular

M. Tarmidzi Idris,Taufik Setiawan, 2022. Pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi

Marlena, F., 2023 'Pengaruh Guided Imagery Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit', Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 1(3), pp. 66–73. doi: https://doi.org/10.57084/jikpi.v4i2.463.

Mega Putri Utami, Adiratna Sekar Siwi,Suci Khasanah, 2024. The Effect Of guided imagery techniques on elderly blood pressure hypertension In south purwokerto

Mira Octavia Lingga, Rotua Elvina Pakpahan, Friska Sri Handayani Br. Ginting, 2024. Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Padang Bulan Medan

Musakkar, & djafar, t., 2021. Promosi kesehatan: penyebab terjadinya hipertensi (h. Aulia (ed.)). Cv. Pena persada.

Nafi'ah, D., Budi, S. and Mustayah, M., 2020. 'Effectiveness Of Guided Imagery And Slow Deep Breathing On Blood Pressure Reduction In Patients Hypertension', Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal), 06(01), pp. 2442–6873. doi: https://doi.org/10.31290/jkt.v6i01.395.

Ni Komang Mei Susanti, Sapti Ayubbana, Senja Atika Sari HS, 2021. Penerapan terapi relaksasi guided imagery terhadap tekanandarah pasien hipertensi di ruang penyakit jantungrsud jend. Ahmad yani kota metro

Ninin Wulan Sari, Amriati Mutmainna, Irmayani, 2024. Hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar

Ninin Wulan Sari1* , Amriati Mutmainna2 ,

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

Irmayani, 2024. Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 4 Nomor 2, 2024

Nisa, M. A. et al., 2022. Pekan hipertensi pembentukan kader anti hipertensi guna menggalakkan program pencegahan dan penanggulangan hipertensi. e-ISSN 2614-526X, Banjarbaru : Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan

PDHI. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019. PDHI. Jakarta; 2021

Pebriyani, U., Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W., 2022. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton.Bandar Lampung:Medula

Posyandu, D., Kelurahan, L., Sugiyanto, M. P., & Husain, F., 2022. Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia.Surakarta: Jurnal Multidisiplin Dehasen

Prima Trisna Aji, Elinda Rizkasari, Pujiyanto, 2024. Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta

Purnamasari, E. F., Meutia, R., 2023. Minum obat pada pasien penderita hipertensi di rumah sakit advent medan. Jambura Journal of Health Science

Safitri, W., & Agustin, W., 2020. Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, *7*(1), 31–37.

Sapti, a. Et al., 2021. 'deteksi dini penyakit pada lansia di era pandemic covid19', physio journal, 1(10), pp. 32–42.

Situmorang, F. D., 2020. „Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong", Klabat Journal of Nursing, 2(1), p. 11. doi: 10.37771/kjn.v2i1.417.

Smeltzer, s. C., & bare, b. G., 2019. Buku ajar keperawatan medikal bedah brunner & suddarth. Jakarta: egc

Susanti, N. K. M., Ayubbana, S. and Sari, S. A., 2022. 'Application Of Guided Imagery Relaxation Therapy On Blood Pressure Of Hypertension Patients In The Heart Disease Room General Hospital Ahmad Yani Metro City In 2021', Jurnal Cendikia Muda, 2(1). Available at: http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/297%0Ahttps://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/297/183

Umi Kholifah, 2022. Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Nyeri Pada Pasien *Cholelithiasis* Pre Operasi Di Rsi Sultan Agung Semarang

Upoyo, A. S., Isworo, A., & Ekowati, W., 2022. Manajemen Stress Psikologis untuk Pengendalian Tekanan Darah dengan Hipnoterapi Pada Kelompok Penderita Hipertensi RW I Mersi.Banyumas:Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers

World Health Organization. Global Report on Hypertension. Geneva : WHO ; 2023.

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

Yeheskiel Kayang Ma'dika , Amriati mutmainna, faisal asdar, 2023. Hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas paccellekang desa panaikang kecamatan pattallassang kabupaten gowa.

Zemla, K. et al., 2023. 'Investigating the Impact of Guided Imagery on Stress, Brain Functions, and Attention', Sensors, 23(13), pp. 1–19. doi: 10.3390/s23136210.