

Artikel Penelitian

Application of Guided Imagination in Hypertension Management Among Hypertension Adults and Adult Families in Depok City

Dian Asih Rianty^{1*}, Junaiti Sahar², Widyatuti Widyatuti²

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi meningkat setiap tahun dan menjadi salah satu penyebab kematian akibat dari komplikasinya yang terjadi pada usia dewasa. Manajemen stres menjadi salah satu bagian dari pengelolaan hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk memberikan gambaran pelaksanaan intervensi berbasis fakta (*Evidence based practice*) intervensi imajinasi terbimbing dalam asuhan keperawatan keluarga untuk menurunkan tekanan darah dan persepsi stress pada dewasa dan keluarga dewasa. **Metodologi:** Metode yang digunakan adalah metode studi kasus dengan pendekatan praktik keperawatan berbasis fakta pada 10 keluarga dewasa dengan masalah hipertensi di Kota Depok. Alat ukur yang digunakan dalam mengukur persepsi stress yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS). **Hasil:** adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan keluarga dalam merawat dewasa hipertensi dengan nilai 30,3%, 34,25% dan 33%. Penurunan TDS dari 156±15,05 menjadi 148 ±13,16 dan TDD dari 101±11,00 menjadi 95±9,78 serta rerata persepsi stress 5,0 menjadi 2,4. Intervensi keperawatan imajinasi terbimbing berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (*p value <0.05*) dan persepsi stress (*p value <0.05*). **Simpulan :** Intervensi imajinasi terbimbing dapat menjadi salah satu pilihan intervensi yang efektif dalam pengelolaan kesehatan anggota keluarga dengan hipertensi.

Kata kunci: Imajinasi Terbimbing, Dewasa Hipertensi, Keluarga Dewasa

Abstract

*Introduction : Hypertension is a non-communicable disease with an increasing prevalence every year and is one of the causes of death due to complications that occur in adulthood. Stress management is a part of hypertension management. The purpose of this study is to provide an overview of the implementation of evidence-based interventions (Evidence based practice) guided imagination interventions in family nursing care to reduce blood pressure and stress perception in adults and adult families. Methodology: The method used is a case study method with a fact-based nursing practice approach in 10 adult families with hypertension problems in Depok City. The measuring instrument used to measure the perception of stress is the Perceived Stress Scale (PSS). Results The results showed an increase in family knowledge, attitudes and skill in caring for hypertensive adults with values of 30.3%, 34.25% and 33%. The decrease in TDS from 156±15.05 to 148 ±13.16 and TDD from 101±11.00 to 95±9.78 and the average stress perception from 5.0 to 2.4. The guided imagery nursing intervention had an effect on decreasing blood pressure (*p value < 0.05*) and stress perception (*p value < 0.05*). Conclusion: Guided imagery intervention can be an effective intervention option in managing the health of family members with hypertension.*

Keywords: Guided limagery, Hypertension Adults, Adult's Families

Submitted :

Revised :

Accepted :

Afiliasi penulis : 1 Jurusan Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, 2 Departemen Keperawatan Komunitas, Universitas Indonesia

Korespondensi : Dian Asih Rianty, dianasihrianty17@gmail.com / Telp: +6282248645617

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi dewasa di dunia berdasarkan data statistik Lembaga Kesehatan Amerika mencapai 45,6% dengan persentase tertinggi di Afrika (46%) (1). Survey yang dilakukan South Asian Association for Regional Cooperation (SAARC) (2) memperoleh hasil tertinggi di Nepal (33,8%) diikuti Maldive (31,5%) dan India (31,4%). Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan

peningkatan 8,3% dari tahun 2013 mencapai 34,1%. Provinsi Jawa Barat berada pada posisi tertinggi kedua setelah Kalimantan Selatan (44,1%) dengan nilai lebih tinggi dibandingkan nilai nasional. Salah satu Kota di Provinsi Jawa Barat dengan kasus hipertensi cukup tinggi adalah Kota Depok.

Profil Kesehatan Kota Depok (2018) menunjukkan bahwa kasus hipertensi mengalami peningkatan di Kota Depok. Pada tahun 2017, jumlah kasus hipertensi mencapai 34.244 kasus, meningkat menjadi 47.278 kasus di tahun 2018, menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi. Hipertensi masuk dalam sepuluh besar penyakit penderita rawat jalan Rumah Sakit (10,05%)

dan rawat jalan Puskesmas di Kota Depok (0,64%). Selain itu hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian pada usia dewasa selama dua tahun berturut-turut.

Keluarga berperan dalam mengontrol tekanan darah pada anggota keluarga dengan hipertensi (3) serta meningkatkan status kesehatan pada program perawatan(4). Selain itu dapat menurunkan peluang terjadinya depresi hingga 28 kali (5), meningkatkan kepatuhan dalam pengobatan(6) dan kunjungan ke pelayanan kesehatan (7). Peran keluarga menjadi sangat penting saat seseorang ingin meningkatkan kesehatan dan sangat efektif dalam kondisi stres (8)

Salah satu intervensi manajemen stres menggunakan teknik relaksasi imajinasi terbimbing (9). Hasil penelitian (10) menyimpulkan bahwa imajinasi terbimbing dilakukan selama enam minggu dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan pada usia dewasa. Hasil penelitian lain dilakukan di Kanada, menunjukkan bahwa penggunaan imajinasi terbimbing selama empat minggu dapat meningkatkan relaksasi, menurunkan kecemasan dan mengontrol tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi(11) serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien haemodialisis di Iran (12).

Imajinasi terbimbing merupakan pendekatan baru dalam menurunkan kecemasan, stres dan upaya mempromosikan kesehatan melalui beberapa teknik relaksasi. Menurut (13) imajinasi terbimbing dilakukan 4-8 minggu menggunakan skrip audio maupun tertulis selama 10 menit setiap latihan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (12) bahwa latihan imajinasi terbimbing 25 menit selama empat minggu dengan mendengarkan instruksi melalui compact disk signifikan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian lain dilakukan oleh(14) menyimpulkan bahwa penggunaan compact disk selama 10 menit dalam lima kali latihan menurunkan kecemasan dan nyeri postoperasi pada anak usia 9-12 tahun. Hasil uraian tersebut menunjukkan pengaruh positif dari terapi imajinasi terbimbing terhadap peningkatan status kesehatan seseorang.

Intervensi manajemen stres merupakan salah satu peran perawat dengan melibatkan keluarga melalui pendekatan Family

Centered Nursing (FCN). Keluarga menjadi entry point untuk mencapai masyarakat yang sehat. Keluarga berperan dalam pengelolaan faktor risiko hipertensi pada anggota keluarganya. Pengaturan pola makan dan aktivitas dilakukan keluarga sebagai bentuk pencegahan terhadap faktor risiko serta perawatan pada anggota keluarga yang terdiagnosis hipertensi untuk menjaga tidak terjadinya keparahan (15). Keluarga merupakan tempat paling efektif untuk menerapkan perilaku sehat sebagai strategi promosi kesehatan yang penting. Berdasarkan hal tersebut bila keluarga dapat diberdayakan maka pengendalian hipertensi akibat stres pada anggota keluarga dapat teratasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan praktik berbasis fakta (Evidence Based Practice). Sampel yang digunakan adalah 10 keluarga dewasa dengan hipertensi yang diberikan asuhan keperawatan keluarga dan dilaksanakan dengan dua tahapan yakni November 2018-Januari 2019 dan Februari-Mei 2019 di Kelurahan Cislak Pasar Kota Depok Jawa Barat. Pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga dilakukan pada setiap keluarga dengan dua kali kunjungan selama 8 minggu sehingga total kunjungan adalah 16. Asuhan keperawatan keluarga menggunakan Family Center Nursing (FCN) dengan pendekatan pengkajian keluarga berdasarkan sosial budaya keluarga, lingkungan tempat tinggal keluarga, struktur keluarga, fungsi keluarga dan stres keluarga.

Intervensi relaksasi imajinasi terbimbing dilakukan selama 8 sesi intervensi, dua kali selama empat minggu dengan mendengarkan skrip audio yang telah disimpan dalam handphone klien hipertensi atau keluarga berisi bimbingan dan sugesti positif. Imajinasi terbimbing dilakukan dengan mendengarkan skrip selama 25 menit pada malam hari antara pukul 20.00 hingga 21.00 atau dini hari. Intervensi imajinasi terbimbing dilakukan kepada dewasa hipertensi dengan melibatkan keluarga sebagai sumber perawatan terdekat bagi anggota keluarga. Klien dan keluarga diberikan penjelasan awal terkait imajinasi terbimbing dan latihan relaksasi nafas dalam untuk meningkatkan pemahaman dan fokus terhadap tindakan yang akan dilakukan.

Penilaian dilakukan untuk mengetahui hasil dari penerapan intervensi imajinasi

terbimbing. Pengukuran tekanan darah dan eksplorasi perasaan klien dilakukan setiap kunjungan. Penilaian tingkat kecemasan dilakukan di akhir sesi.

HASIL

keluarga di Kelurahan Cisalak Pasar telah dilakukan pada 10 keluarga dengan anggota keluarga memiliki hipertensi. Hasil pengkajian pada 10 keluarga diperoleh data bahwa seluruh keluarga termasuk dalam tipe nuclear family. Dewasa hipertensi memiliki riwayat penyakit hipertensi antara 3 hingga 5 tahun dan terdapat dua dewasa hipertensi yang mengalami stroke. Hasil skrining faktor risiko hipertensi menunjukkan bahwa 80% tidak makan sayur dan buah lima porsi dalam sehari, 70% tidak melakukan aktifitas fisik dan 10% perokok aktif. Selain itu dewasa hipertensi mengaku belum mampu membatasi makanan berlemak seperti gorengan. Asuhan keperawatan keluarga pada 10 keluarga dengan dewasa hipertensi memiliki dua keluarga kelolaan yaitu keluarga Bpk. M. dan keluarga Bpk. P. Adapun skoring masalah pada dua keluarga kelolaan yaitu ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan keluarga Bpk. M dan ketidakefektifan koping keluarga Bpk. P.

Diagnosa ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan keluarga Bpk M juga didapatkan pada 7 keluarga. Intervensi keperawatan dilakukan melalui kunjungan keluarga selama 12 kali kunjungan dengan tujuan untuk meningkatkan pengelolaan hipertensi pada dewasa dengan indikator keluarga mengenal hipertensi, mengambil keputusan untuk mengatasi masalah kesehatan keluarga khususnya pada anggota keluarga dengan hipertensi, merawat anggota keluarga dengan masalah hipertensi, memodifikasi lingkungan dan memanfaatkan fasilitas kesehatan. Perawat berperan penting dalam melakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi untuk membantu meningkatkan pengetahuan individu dan keluarga dalam mengenal faktor risiko hipertensi meliputi stres, aktivitas, nutrisi dan gaya hidup lain (18). Kunjungan rumah untuk individu yang sudah terdiagnosis hipertensi dapat membantu meningkatkan manajemen diri hipertensi untuk mencapai status kesehatannya. Pengetahuan yang baik dapat membantu individu hipertensi dan keluarga dalam melaksanakan pengobatan, mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup (19).

Diagnosa ketidakefektifan koping keluarga Bpk. P juga terjadi pada 8 keluarga lainnya. Intervensi untuk meningkatkan kemampuan keluarga merawat dilakukan dengan menggali pengalaman dalam mengatasi stresor, mengeksplorasi hal yang memicu stres, membantu mengenali perasaan seperti cemas, marah bahkan sedih, mengidentifikasi harapan dalam hidup, mendiskusikan tentang cara koping untuk mengelola stres, memberikan dukungan terhadap kemampuan Bapak menyesuaikan perubahan dirinya (kelemahan ekstremitas kanan dan bicara yang tidak jelas), mendemonstrasikan relaksasi imajinasi terbimbing.

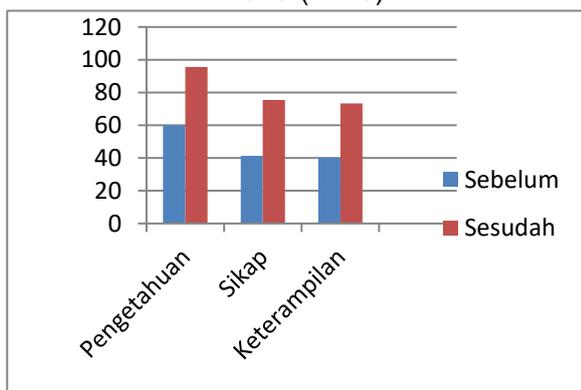
Relaksasi imajinasi terbimbing dilakukan sebanyak delapan kali dengan mendengarkan skrip melalui handphone. Edukasi singkat dilakukan terkait manfaat, batasan dan teknik imajinasi terbimbing, kemampuan menciptakan imajinasi yang jelas dan merasakan seakan-akan nyata, menginstruksikan Bapak memilih lingkungan tenang, posisi nyaman seperti tidur atau duduk bersandar, mengarahkan Bapak fokus pada rekaman suara, merileksasikan dan memfokuskan pikiran melalui nafas dalam beberapa kali, mengakhiri dengan memberikan sugesti berupa motivasi dan rasa nyaman yang lebih dibanding sebelum melakukan relaksasi, mendukung Bapak mengekspresikan perasaan dan pikirannya dan menganjurkan melakukan imajinasi terbimbing selama delapan kali setiap malam sebelum tidur atau di pagi hari.

Perubahan pengetahuan dalam merawat anggota keluarga, penurunan tekanan darah dan persepsi stres juga terjadi setelah dilakukan 12 kali kunjungan keluarga. Perubahan ini muncul pada minggu ke-8 hingga ke-10. Tujuh dari 10 keluarga menunjukkan perubahan gaya hidup dengan mengatur jumlah garam dalam makanan, melakukan olahraga secara teratur, patuh dalam pengobatan serta menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (20) So & Choi (2010) bahwa perubahan gaya hidup sehat biasanya terjadi antara minggu ke-8 hingga ke-12.

Edukasi manajemen hipertensi dilakukan pada 10 keluarga dan menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan keluarga dalam mengelola kesehatan anggota keluarga dengan hipertensi. Pengetahuan keluarga tentang

pengelolaan hipertensi pada anggota keluarga meningkat 30,5%, sikap keluarga meningkat 34,25% keterampilan keluarga dalam merawat dewasa hipertensi meningkat 33%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (22) bahwa edukasi kesehatan tentang hipertensi membantu meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan individu dan keluarga dalam mengenal faktor risiko hipertensi meliputi stres, aktivitas, nutrisi dan gaya hidup lain. Kunjungan rumah untuk individu yang sudah terdiagnosis hipertensi dapat membantu meningkatkan manajemen diri hipertensi untuk mencapai status kesehatannya. Pengetahuan yang baik dapat membantu individu hipertensi dan keluarga dalam melaksanakan pengobatan, mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup (18).

Grafik 1
Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan pada 10 Keluarga dengan Dewasa Hipertensi di Kelurahan Cisolak Pasar Kota Depok 2019 (n=10)



Grafik di atas menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan keluarga dalam mengelola kesehatan anggota keluarga dengan hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa asuhan keperawatan keluarga meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan keluarga dalam mengelola kesehatan anggota keluarga dengan hipertensi.

Pengukuran tekanan darah dilakukan pada 10 dewasa hipertensi. Pengukuran tekanan darah menunjukkan penurunan tekanan darah systole dan diastole setelah dilakukan intervensi imajinasi terbimbing dengan nilai mean systole 156 mmHg menjadi 148 mmHg, nilai mean diastole yaitu 101 mmHg menjadi 95 mmHg sehingga didapatkan penurunan systole dan diastole sebesar 8 mmHg dan 6 mmHg. Hal ini sejalan

dengan hasil penelitian Moffatt et al., (2010) bahwa imajinasi terbimbing yang dilakukan dua kali selama empat minggu dapat menurunkan tekanan darah systole 2 mmHg dan diastole 6 mmHg. Kondisi ini memperlihatkan bahwa praktik berbasis fakta menggunakan intervensi mampu menurunkan tekanan darah dewasa dengan hipertensi pada konteks praktek keperawatan keluarga. Selain itu keluarga dapat berperan sebagai fasilitator dengan menyediakan lingkungan nyaman dan memantau kepatuhan dewasa hipertensi dalam melakukan imajinasi terbimbing.

Tabel 2
Rerata Tekanan Darah 10 Dewasa Hipertensi Sebelum dan Sesudah EBP Imajinasi Terbimbing di Kelurahan Cisolak Pasar Kota Depok 2019 (n=10)

Tekanan Darah	Sebelum EBP		Sesudah EBP		P-value
	mean	SD	mean	SD	
Sistole	156	15,05	148	13,16	0.000*
Diastole	101	11,00	95	9,78	0.000*

Tabel diatas menunjukkan perubahan tekanan darah sistole dan diastole pada dewasa hipertensi sebelum dan setelah intervensi keperawatan keluarga dilakukan. Penurunan tekanan darah sistole 8 mmHg dan diastole 6 mmHg terjadi setelah dilakukan intervensi imajinasi terbimbing. Penurunan tekanan darah terjadi pada klien dengan kemampuan konsentrasi dan fokus maksimal saat melakukan relaksasi. Hal ini menunjukkan imajinasi terbimbing efektif dalam asuhan keperawatan keluarga dalam menurunkan tekanan pada dewasa.

Pengukuran persepsi stress dilakukan pada 10 dewasa dengan hipertensi menggunakan Perceived Stress Scale (PSS). Penurunan nilai persepsi stress yang dirasakan dewasa hipertensisetelah dilakukan intervensi imajinasi terbimbing dengan nilai mean 5,0 menjadi 2,4. Selain itu hasil uji statistik menunjukan intervensi keperawatan keluarga melalui intervensi imajinasi terbimbing signifikan dalam menurunkan persepsi stress dewasa dengan hipertensi (p=0,000). Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian (12) bahwa penggunaan relaksasi imajinasi terbimbing enam kali seminggu selama empat minggu dengan mendengarkan skrip berisi panduan motivasi berpengaruh pada penurunan kecemasan.

Tabel 3
Rerata Persepsi Stres 10 Dewasa
Hipertensi Sebelum dan Sesudah EBP
Imajinasi Terbimbing di Kelurahan
Cisalak Pasar Kota Depok 2019 (n=10)

Variabel	Mean	SD	Pvalue
Persepsi stres	Sebelum	5,0	2,35
	Setelah	2,4	2,95

*signifikan pada *p value* <0,05

Nilai rerata persepsi stres yang dirasakan klien hipertensi sebelum dilakukan EBP adalah 5,0 dengan rentang nilai 3,3-6,7, mengalami penurunan menjadi 2,4 dengan rentang nilai 1,0-4,5. Hal ini menunjukkan bahwa asuhan keperawatan keluarga melalui imajinasi terbimbing signifikan dalam menurunkan persepsi stres dewasa hipertensi (*p*=0,000).

Evaluasi tingkat kemandirian keluarga menunjukkan hasil yang bervariasi. Tujuh keluarga mengalami perubahan tingkat kemandirian IV, namun masih ada tiga keluarga yang masih berada di tingkat kemandirian II dan III. Kondisi ini disebabkan karena beberapa faktor, seperti faktor ekonomi dan persepsi yang kuat dalam menerapkan pola hidup tidak sehat yang ditunjukkan dengan tidak membatasi garam dan makanan berlemak seperti gorengan, tidak melakukan aktivitas fisik dan tidak teratur mengkonsumsi obat hipertensi. Hal ini menyebabkan kesulitan keluarga tersebut dalam menerapkan gaya hidup sehat sehingga implementasi yang diberikan tidak maksimal dan sulit mempertahankan perubahan gaya hidup sehat. Keyakinan yang kuat dalam melakukan perubahan gaya hidup sehat terjadi pada tujuh keluarga sehingga mampu mengelola kesehatan anggota keluarganya.

Tabel 4
Tingkat Kemandirian 10 Keluarga
dengan Dewasa Hipertensi di
Kelurahan Cisalak Pasar Kota Depok
tahun 2019 (n=10)

No	Inisial Keluarga	Tingkat Kemandirian Keluarga*	
		Sebelum Pemberian Askep	Setelah Pemberian Askep
1.	Bpk AD	II	IV
2.	Bpk A	I	II
3.	Bpk J	I	IV
4.	Ibu N	II	IV
5.	Bpk P	I	III
6.	Bpk N	II	IV
7.	Bpk Si	II	IV

8.	Bpk S	II	IV
9.	Ibu E	I	II
10.	Bpk M	II	IV

Tabel diatas menunjukkan adanya perubahan tingkat kemandirian keluarga setelah diberikan intervensi keperawatan keluarga selama 16 kali kunjungan, 60 menit per kunjungan. Tujuh dari sepuluh keluarga mengalami perubahan tingkat kemandirian IV yang menunjukkan keluarga sudah mampu melaksanakan tindakan promotif secara aktif.

Berbagai upaya diatas terbukti mampu meningkatkan efektifitas pelaksanaan intervensi imajinasi terbimbing dan dewasa hipertensi serta keluarga merasakan manfaat setiap evaluasi kunjungan dilakukan oleh perawat. Evaluasi akhir intervensi juga menunjukkan bahwa EBP imajinasi terbimbing mampu menurunkan tekanan darah dan persepsi stress serta meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi. Hal tersebut membuktikan bahwa intervensi sejalan dengan hasil penelitian terdahulu. Intervensi imajinasi terbimbing dapat menjadi salah satu pilihan intervensi keperawatan yang mudah dan murah dalam upaya mengontrol tekanan darah dan stres pada hipertensi.

PEMBAHASAN

Penerapan asuhan keperawatan keluarga dengan pendekatan FCN menggunakan model Friedman, meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi (16). Pengkajian keluarga dilakukan sebagai dasar merumuskan diagnosis keperawatan keluarga. Dilanjutkan dengan rencana keperawatan keluarga yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan keluarga, memelihara kesehatan dan atau mengelola masalah kesehatan secara sistematis. Implementasi keperawatan, merupakan tindakan yang dilakukan oleh perawat dengan tujuan membantu klien dan keluarga dalam menyelesaikan masalah kesehatan keluarga. Tahap akhir adalah evaluasi yang merupakan proses menilai seberapa besar efektifitas intervensi yang dilakukan oleh keluarga dan perawat dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Evaluasi keperawatan tidak dapat dipisahkan dengan proses keperawatan lainnya dan dilakukan secara

terus menerus hingga mencapai tahap penyelesaian masalah didalam keluarga (16).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa imajinasi terbimbing yang dilakukan 30 menit setiap dua kali selama enam sesi dapat meningkatkan kesehatan usia dewasa (17) dan menurunkan tekanan darah saat dilakukan dua kali selama empat minggu (11). Hasil penelitian lain, imajinasi terbimbing dilakukan dengan mendengarkan skrip 28 menit dan dapat menurunkan tingkat kecemasan (12). Berdasarkan hal tersebut, intervensi imajinasi terbimbing melalui skrip audio selama 25 menit dalam 8 sesi dijadikan sebagai Evidence Based Practice (EBP) dalam memberikan asuhan keperawatan pada keluarga dengan dewasa yang mengalami hipertensi dengan mendengarkan.

SIMPULAN

Penerapan intervensi berbasis fakta imajinasi terbimbing dalam upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan keluarga dalam mengelola kesehatan anggota keluarga dengan masalah hipertensi terbukti efektif. Selain itu, intervensi ini juga terbukti menurunkan tekanan darah dan persepsi stress serta meningkatkan kemandirian keluarga dewasa dengan masalah hipertensi. Diharapkan perawat komunitas dan tenaga kesehatan lain dapat menerapkan intervensi imajinasi terbimbing dalam menangani dan mengatasi masalah manajemen stress hipertensi dewasa dan keluarga pada pelayanan kesehatan. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan meneliti efek terapi imajinasi terbimbing ditambahkan dengan terapi relaksasi lainnya dan peran keluarga dalam pelaksanaan intervensi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bell K, Candidate P, Olin BR. Hypertension: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations [Internet]. Available from: www.APArX.org1AlabamaPharmacy Association|334.271.4222|www.aparx.org|apa@aparx.org
- Bell K Olin BR, Date IR TJ. Hypertension: the silent killer: updated JNC-8 guideline recommendations. Alabama Pharmacy Association. Alabama Pharmacy Association. 2015;334(4222).
- Kendrick J, Nuccio E, Leiferman JA, Sauaia A. Primary Care Providers Perceptions of Racial/Ethnic and Socioeconomic Disparities in Hypertension Control. *Am J Hypertens.* 2015;28(9):1091–7.
- Gomes LC, Coelho ACM, Gomides D dos S, Foss-Freitas MC, Foss MC, Pace AE. Contribution of family social support to the metabolic control of people with diabetes mellitus: A randomized controlled clinical trial. *Applied Nursing Research.* 2017;36:68–76.
- Suardana IW. Hubungan Faktor Sosiodemografi , Dukungan Depresi Pada Agregat Lanjut di Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem Bali. Tesis. 2011;178.
- Strom JL, Egede LE. The Impact of social support on outcomes in adult patients with type 2 diabetes: A systematic review. *Curr Diab Rep.* 2012;12(6):769–81.
- Efendi H, Larasati T. Dukungan Keluarga dalam Manajemen Penyakit Hipertensi Family Support in Hypertension Disease 's Management. *Majority.* 2017;6:34–40.
- Lampthey P, Laar A, Adler AJ, Dirks R, Caldwell A, Prieto-Merino D, et al. Evaluation of a community-based hypertension improvement program (ComHIP) in Ghana: data from a baseline survey. *BMC Public Health.* 2017;17(1):1–17.
- Andreou E, Alexopoulos EC, Lionis C, Varvogli L, Gnardellis C, Chrousos GP, et al. Perceived Stress Scale: Reliability and validity study in Greece. *Int J Environ Res Public Health.* 2011;8(8):3287–98.
- McKinney CH, Antoni MH, Kumar M, Tims FC, McCabe PM. Effects of Guided Imagery and Music (GIM) Therapy on Mood and Cortisol in Healthy Adults. *Health Psychology.* 1997;16(4):390–400.

11. Moffatt FW, Hodnett E, Esplen MJ, Watt-Watson J. Effects of Guided Imagery on Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Birth*. 2010;37(4):296–306.
12. Afshar M, Mohsenzadeh A, Gilasi H, Sadeghi-Gandomani H. The effects of guided imagery on state and trait anxiety and sleep quality among patients receiving hemodialysis: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med [Internet]*. 2018;40(6):37–41. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.07.006>
13. Darviri C, Artemiadis A, K. A HEALTH promotion and STRESS management program (HEAL-STRESS study) for prehypertensive and hypertensive patients: A quasi-experimental study in greece. *Journal of Human Hypertension*, . 2016;30(6).
14. Felix MM dos S, Ferreira MBG, da Cruz LF, Barbosa MH. Relaxation Therapy with Guided Imagery for Postoperative Pain Management: An Integrative Review. *Pain Management Nursing*. 2019;20(1):3–9.
15. Camões M, Oliveira A, Pereira M, Severo M, Lopes C. Role of physical activity and diet in incidence of hypertension: A population-based study in Portuguese adults. *Eur J Clin Nutr*. 2010;64(12):1441–9.
16. Friedman, Marilyn M., Bowden, Vicky R., Jones EG. No Title. In: *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori dan Praktek*. 2010.
17. McKinney CH. No Title. Effect of guided imagery and music (GIM) therapy on mood and cortisol in healthy adults. 2000;4(*Health Psychology*):390–400.
18. Hadjibalassi M, Lambrinou E, Papastavrou E, Papathanassoglou E. The effect of guided imagery on physiological and psychological outcomes of adult ICU patients: A systematic literature review and methodological implications. *Australian Critical Care*. 2018;31(2):73–86.
19. Gu J, Zhang XJ, Wang TH, Zhang Y, Chen Q. Hypertension knowledge, awareness, and self-management behaviors affect hypertension control: A community-based study in Xuhui district, Shanghai, China. *Cardiology (Switzerland)*. 2014;127(2):96–104.
20. Siqueira Reis R, Ferreira Hino AA, RomÉlio Rodriguez AÑez C. Perceived stress scale: Reliability and validity study in Brazil. *J Health Psychol*. 2010;15(1):107–14.
21. So WY, Choi DH. The association of life style with hypertension in Korean women. *Iran J Public Health*. 2010;39(3):37–44.
22. Gu J, Zhang XJ, Wang TH, Zhang Y, Chen Q. Hypertension knowledge, awareness, and self-management behaviors affect hypertension control: A community-based study in Xuhui district, Shanghai, China. *Cardiology (Switzerland)*. 2014 Jan;127(2):96–104