

**Pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Untuk Penurunan  
Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah  
Puskesmas Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus**

**Mia Oktaviani<sup>1)</sup>, Hirza Ainin Nur<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Akademi Keperawatan krida Husada

<sup>2)</sup>Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada

E-mail: [oktavianimia75@gmail.com](mailto:oktavianimia75@gmail.com)

**ABSTRACT**

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or a diastolic pressure of at least 90 mmHg. elderly are individuals who are over 60 years old who have signs of a decline in biological, psychological, social and economic functions. The treatment that will be carried out without drugs is by guided imagination relaxation techniques that are rarely done before. This study aims to determine the effect of Guided Imagination Relaxation Technique on the reduction of blood pressure in hypertensive patients. This study uses descriptive descriptive method by cases study and using the nursing process approach. Retrieving data by measuring blood pressure before and after doing relaxation of the imagination is guided. Guided imagination relaxation is done once a day for 14 days for 15 minutes. The results showed a decrease in respondent 1's blood pressure fluctuations from 160/100 mmHg to 140/90 mmHg, and respondents 2 from 170/110 to 150/90 mmHg. This shows that it is very effective to apply the relaxation of guided imagination to reduce blood pressure in elderly people with hypertension

**Keywords:** Elderly, Hypertension, guided imagination relaxation

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Lanjut usia adalah individu yang berusia diatas 60 tahun memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Pengobatan yang akan dilakukan tanpa obat yaitu dengan teknik relaksasi imajinasi terbimbing yang jarang sekali di lakukan sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi Di Wilayah Puskesmas Jepang Kudus . Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi kasus dan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Pengambilan data dengan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi imajinasi terbimbing. Relaksasi imajinasi terbimbing dilakukan 1 kali dalam satu hari selama 14 hari dengan durasi 15 menit. Hasil penelitian didapatkan

penurunan tekanan darah fluktuatif responden 1 dari 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg, dan responden 2 dari 170/110 menjadi 150/90 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan relaksasi imajinasi terbimbing efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

**Kata Kunci** : Lansia, Hipertensi, Relaksasi imajinasi terbimbing

## PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses yang universal dan alami dan pasti akan terjadi dalam kehidupan manusia, dan saat seseorang menjadi tua maka akan terjadi kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap.<sup>1</sup> Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia >60 tahun baik pria maupun wanita.<sup>1</sup> Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya yaitu hipertensi.<sup>2</sup>

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Hipertensi ini terjadi ketika artriola-artriola mengalami konstiksi. Konstriksi artriola membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri, ketika hal tersebut berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah. Hipertensi dapat diketahui jika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, tekanan diastolik merupakan tekanan terendah yang terjadi saat beristirahat. Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan tekanan darah sendiri masih dianggap normal yaitu 140/90 mmHg sedangkan saat tekanan darah lebih dari 160/95 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi.<sup>3</sup>

Menurut data WHO 2010, diseluruh Dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang diseluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemudian akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi sebanyak 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia.<sup>4</sup>

Penyakit terbanyak pada lanjut usia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar RI pada tahun 2013 adalah hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 yaitu sebanyak 45,9% pada usia 55-64 tahun dan 63,8% pada usia 65-74 tahun, lebih dari 75 tahun berjumlah 63,8%.<sup>5</sup> Pada tahun 2018 tercatat sebanyak 8.888.585 atau 36,53% dari hasil

pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.153.371 orang atau 12,98% dinyatakan hipertensi.<sup>6</sup>

Di Jawa Tengah penyakit hipertensi pada lansia mencapai 52,91% pada tahun 2014 dan meningkat menjadi 53,6% di tahun 2015.<sup>7</sup> Mengenai data yang terhimpun di Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus (DKK) pada tahun 2016 – 2018, dari 19 puskesmas jumlah pasien hipertensi dari tahun 2016 – 2018 sebesar 14.886 jiwa.<sup>8</sup> Jumlah hipertensi khususnya di puskesmas Jepang yaitu pada tahun 2016 sebesar 720 jiwa, pada tahun 2017 sebesar 410 jiwa dan pada tahun 2018 sebesar 644 jiwa.<sup>9</sup>

Penyakit hipertensi biasanya tanpa gejala atau tanda tanda peringatan untuk hipertensi dan sering disebut “*silent killer*”. Beberapa gejala hipertensi yang bisa dialami oleh para lansia yaitu sakit kepala (rasa berat ditengkuk), palpitasi, kelelahan, mual, muntah, ansietas, tremor otot, nyeri dada, pandangan kabur atau ganda, telinga berdenging, serta kesulitan tidur.<sup>6</sup> Dampak yang terjadi jika hipertensi tidak segera ditangani adalah pada otak dapat menyebabkan stroke, mata dapat menyebabkan retinopati hipertensi dan dapat menimbulkan kebutaan, jantung dapat menyebabkan penyakit jantung koroner termasuk infark jantung dan gagal jantung, ginjal dapat menyebabkan penyakit ginjal kronik, gagal ginjal terminal.<sup>10</sup>

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat. Obat yang dapat digunakan untuk hipertensi yaitu obat diuretika, penyekat beta, antagonis kalsium, atau penghambat ACE dapat digunakan sebagai obat tunggal pertama dengan memperhatikan keadaan penderita dan penyakit lain yang ada pada penderita.<sup>11</sup> Penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara tehnik relaksasi berupa imajinasi terbimbing (*guided imagery*).<sup>12</sup>

*Guided imagery* (imajinasi terbimbing) adalah salah satu aktivitas kognitif yang dapat digunakan untuk menurunkan persepsi nyeri menjadi

berkurang.<sup>13</sup> Imajinasi terbimbing efektif dalam mengurangi nyeri, kecemasan, menurunkan tekanan darah dan mempercepat penyembuhan serta membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit dan dapat memberikan relaksasi pada anak-anak, orang dewasa, ataupun lansia.<sup>14</sup> Terapi imajinasi terbimbing akan memberikan efek rileks. Pada saat kondisi tubuh rileks, tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin. Hormon endorphin merupakan neuromodulator yang bekerja secara tidak langsung dengan menurunkan efek partikuler neurotransmitter, dalam hal ini hormon endorphin menurunkan neurotransmitter berupa katekolamin penurunan kadar katekolamin dalam pembuluh darah dapat mengakibatkan denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun.<sup>15</sup>

Berdasarkan penelitian dengan judul pengaruh pemberian relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Tigo Baleh oleh Yossi Fitriana dan Nilla Wiryanti pada tahun 2017, didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata penurunan tekanan darah sebelum teknik relaksasi imajinasi terbimbing adalah 162,0 untuk sistolik dan 93,33 untuk diastolik. Nilai rata-rata sesudah dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing 150,67 untuk sistolik dan 72,62 untuk diastolik. Hal ini berarti ada pengaruh pemberian relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.<sup>16</sup>

## **METODE STUDI KASUS**

Rancangan studi kasus yang digunakan yaitu studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan pemberian relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Subyek kasus sebanyak 2 lansia penderita hipertensi. Pengelolaan studi kasus dilakukan di rumah klien di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus pada tanggal 17 – 30 Mei 2019. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dan

dokumentasi. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sphygmomanometer sebelum dan sesudah pemberian relaksasi imajinasi terbimbing. Relaksasi imajinasi terbimbing dilakukan 1 kali dalam satu hari selama 14 hari dengan durasi 15 menit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. HASIL**

Pengkajian dilakukan pada tanggal 17 Mei 2019 di rumah pasien 1 di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus secara anamnesa dan alloanamnesa yaitu wawancara secara langsung pada pasien dan keluarga pasien. Pasien 1 dengan jenis kelamin perempuan berusia 59 tahun terdiagnosa hipertensi sejak 2 tahun yang lalu, pasien mengatakan keluarga ada yang menderita hipertensi yaitu ibu pasien, dan anak pertama pasien, keluarga tidak ada yang memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus, TB, dll. Aktivitas yang dilakukan sehari-hari oleh pasien 1 yaitu melakukan pekerjaan dirumah, seperti membersihkan rumah, mencuci, dan memasak. Dari pemeriksaan fisik pasien 1 yang dilakukan pada tanggal 17 Mei 2019 yaitu didapatkan data TD 160/100 mmHg, N 80 x/menit, S 36,0 °C, RR 20 x/menit, keadaan umum pasien baik dan Glasgow Coma Scale :15 E 4 M 6 V 5. Dari pengkajian yang dilakukan didapatkan bahwa pasien mengatakan sakit kepala rasa berat ditengkuk, gampang keletihan dan kesulitan tidur, pasien 1 terakhir minum obat sejak 1 tahun yang lalu dan sekarang pasien 1 tidak mengkonsumsi obat farmakologis ,jika gejala-gejala tersebut muncul pasien lebih menekankan untuk mengkonsumsi buah yang dapat menurunkan tekanan darah misalnya buah belimbing dan pir. Faktor penyebab hipertensi pasien 1 yaitu Karena keturunan (genetik), stress, kurang istirahat. Pasien juga sering memeriksakan keadaannya ke puskesmas Jepang.

Pengkajian di rumah pasien 2 dilakukan pada tanggal 17 Mei 2019 di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus secara

autanamnesa dan alloanamnesa yaitu wawancara secara langsung pada pasien dan keluarga pasien. Pasien 2 dengan jenis kelamin perempuan berusia 53 tahun sudah terdiagnosa hipertensi sejak 8 bulan yang lalu, faktor penyebab dari hipertensi yang diderita pasien 2 yaitu karena konsumsi makanan asin, pasien 2 mengatakan dulunya suka sekali makan makanan yang banyak mengandung garam, selain hal tersebut pasien 2 sering kelelahan karena banyak sekali pekerjaan dipabrik hal tersebut juga menyebabkan pasien sulit tidur saat malam hari. Pekerjaan yang dilakukan sehari-hari oleh pasien 2 yaitu sebagai buruh disalah satu pabrik kota kudas. Pasien 2 mengeluh sakit kepala rasa berat ditengkuk, kelelahan, dan kesulitan tidur serta. Dari pemeriksaan fisik pasien 2 yang dilakukan pada tanggal 17 mei 2019 didapatkan data TD 170/110 mmHg, N 90 x/menit, S 36,5 °C, RR 20 x/menit, pasien 2 tidak mengkonsumsi obat farmakologi, pasien 2 lebih menghindari makanan-makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pasien 2 juga rutin memeriksakan keadaannya di puskesmas jepang.

Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien 1 dan pasien 2 diatas maka masalah keperawatan yang dapat diambil adalah penurunan curah jantung berhubungan dengan perubahan preload. Dari masalah keperawatan tersebut penulis merencanakan untuk mengatasi masalah yang ada yaitu dengan pemberian relaksasi imajinasi terbimbing selama 14 hari (1 hari 1 kali pemberian) selama 15 menit. Penulis menerapkan relaksasi imajinasi terbimbing kepada pasien 1 dan pasien 2 dengan cara membayangkan sesuatu tempat yang menyenangkan dan nyaman dan pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi imajinasi terbimbing.

Table 1  
Hasil pengukuran tekanan darah pasien 1 sebelum dan sesudah diberikan relaksasi imajinasi terbimbing.

Hari/tanggal Pelaksanaan	Tekananan darah sebelum tindakan relkasasi imajinasi terbimbing	Tekananan darah setelah tindakan relkasasi imajinasi terbimbing
17 mei 2019 (08:00)	160/100 mmHg	160/100 mmHg
18 mei 2019 (08:00)	160/100 mmHg	160/90 mmHg
19 mei 2019 (08:00)	160/90 mmHg	160/80 mmHg
20 mei 2019 (08:10)	160/100 mmHg	150/100 mmHg
21 mei 2019 (08:00)	150/100 mmHg	150/90 mmHg
22 mei 2019 (08:20)	150/90 mmHg	150/90 mmHg
23 mei 2019 (08:00)	150/90 mmHg	150/90 mmHg
24 mei 2019 (08:00)	160/100 mmHg	160/90 mmHg
25 mei 2019 (08:10)	150/90 mmHg	150/90 mmHg
26 mei 2019 (08:15)	140/100 mmHg	140/100 mmHg
27 mei 2019 (08:00)	150/100 mmHg	150/90 mmHg
28 mei 2019 (08:00)	140/100 mmHg	140/100 mmHg
29 mei 2019 (08:00)	140/100 mmHg	140/90 mmHg
30 mei 2019 (08:10)	140/90 mmHg	140/90 mmHg

Table 2

Hasil pengukuran tekanan darah pasien 2 sebelum dan sesudah diberikan relaksasi imajinasi terbimbing.

Hari/tanggal Pelaksanaan	Tekananan darah sebelum tindakan relkasasi imajinasi terbimbing	Tekananan darah setelah tindakan relkasasi imajinasi terbimbing
17 mei 2019 (08:30)	170/110 mmHg	170/110 mmHg
18 mei 2019 (08:30)	170/110 mmHg	170/110 mmHg
19 mei 2019 (08:30)	170/100 mmHg	170/100 mmHg
20 mei 2019 (08:40)	170/100 mmHg	170/90 mmHg
21 mei 2019 (08:30)	160/100 mmHg	160/100 mmHg
22 mei 2019 (09:00)	150/100 mmHg	150/100 mmHg
23 mei 2019 (08:30)	160/100 mmHg	160/90 mmHg
24 mei 2019 (08:30)	170/100 mmHg	170/100 mmHg
25 mei 2019 (08:40)	170/100 mmHg	160/100 mmHg
26 mei 2019 (08:45)	160/90 mmHg	160/90 mmHg
27 mei 2019 (08:30)	160/90 mmHg	160/90 mmHg
28 mei 2019 (08:30)	150/100 mmHg	150/90 mmHg
29 mei 2019 (08:30)	150/100 mmHg	150/100 mmHg
30 mei 2019 (08:40)	150/90 mmHg	150/90 mmHg

Dari table 1 dan 2 di atas menunjukkan bahwa pemberian imajinasi terbimbing dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Dimana pada pasien 1 tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing yaitu 160/100 mmHg setelah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing selama 14 hari tekanan darah menurun menjadi 140/90 mmHg. Pada pasien 2 tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing yaitu 170/110 mmHg setelah dilakukan relaksasi imajinasi terbimbing selama 14 hari tekanan darah menurun menjadi 150/90 mmHg.

## **B. PEMBAHASAN**

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sedikitnya 90 mmHg.<sup>4</sup> Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah pada pasien 1 dan pasien 2 didapatkan hasil bahwa tekanan darah pada pasien 1 160/100 mmHg ini termasuk dalam kategori hipertensi grade 2 (sedang) dan hasil pemeriksaan tekanan darah pada pasien 2 didapatkan hasil 170/110 mmHg dan ini termasuk dalam kategori hipertensi grade 2 (sedang), hasil yang didapatkan yaitu sama-sama tidak normal.

Studi kasus pada responden 1 yang berusia 58 tahun mengalami hipertensi karena faktor genetik, faktor stres dan kurang istirahat. Pada pasien 1 mengatakan sulit untuk tidur pada malam hari. Pola tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam tubuh. Durasi tidur pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik, dan peningkatan retensi garam. Hal tersebut akan menyebabkan adaptasi struktural sistem kardiovaskular sehingga tekanan darah menjadi tinggi.<sup>18</sup> Pasien 1 juga mengatakan pada saat stres tekanan darahnya naik. Hal ini disebabkan karena stres dapat

memicu meningkatnya kadar *adrenalin* kemudian akan menstimulasi saraf simpatis sehingga stres akan bereaksi pada tubuh yang antara lain peningkatan tegangan otot, peningkatan denyut jantung dan meningkatnya tekanan darah.<sup>19</sup>

Studi kasus pada responden 2 penyebab terjadinya hipertensi yaitu faktor makanan. Responden 2 mengatakan sering memakan makanan yang mengandung banyak garam. Hal ini dikarenakan mengkonsumsi natrium yang berlebih menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah. Asupan natrium yang berlebih dapat mengecilkan diameter arteri, menyebabkan jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah melalui pembuluh darah yang semakin sempit, sehingga tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi.<sup>2</sup>

Penderita Hipertensi di usia menopause dan lansia terjadi dikarenakan adanya perubahan – perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katub jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa menurun, sedangkan tahanan perifer meningkat sehingga mengakibatkan nyeri. Penulis melakukan relaksasi imajinasi terbimbing kepada kedua responden untuk menurunkan tekanan darah dengan tujuan menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernapasan, meningkatkan kesadaran secara global, menurunnya kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta menurunnya ketegangan otot dan kecepatan metabolisme. Namun untuk mencapai hasil yang maksimal tidak hanya relaksasi imajinasi terbimbing saja yang dilakukan. Penderita Hipertensi usia menopause dan lansia juga harus menjaga asupan makanan atau diet dan perubahan gaya hidup sehari – hari.<sup>3</sup>

Efektivitas relaksasi imajinasi terbimbing menurunkan tekanan darah juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yossi Fitriana dan Nilla Wiryanti pada tahun 2017 menyampaikan bahwa relaksasi imajinasi tubuh menjadi lebih rileks. Pada saat kondisi tubuh rileks

tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin. Hormon endorphin merupakan neuromodulator yang bekerja secara tidak langsung dengan menurunkan efek partikuler neurotransmitter, dalam hal ini hormon endorphin menurunkan neurotransmitter berupa katekolamin penurunan kadar katekolamin dalam pembuluh darah dapat mengakibatkan denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun.<sup>16</sup>

Hasil dari pengelolaan kasus tersebut, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yossi Fitriana dan Nilla Wiryanti pada tahun 2017 penelitian dengan judul pengaruh pemberian relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Tigo Baleh, didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata penurunan tekanan darah sebelum teknik relaksasi imajinasi terbimbing adalah 162,0 untuk sistolik dan 93,33 untuk diastolik. Nilai rata-rata sesudah dilakukan teknik relaksasi imajinasi terbimbing 150,67 untuk sistolik dan 72,62 untuk diastolik. Hal ini berarti ada pengaruh pemberian relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.<sup>17</sup>

Melakukan imajinasi terbimbing bertujuan untuk mencapai pengendalian dan relaksasi. Pada saat kondisi tubuh rileks akan mengeluarkan hormon endorphin. Hormon endorphin merupakan neuromodulator yang bekerja secara tidak langsung dengan menurunkan efek partikuler neurotransmitter, dalam hal ini hormon endorphin menurunkan neurotransmitter berupa katekolamin. Penurunan kadar katekolamin dalam pembuluh darah dapat mengakibatkan denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil pengelolaan studi kasus penulis dapat menyimpulkan bahwa ada penurunan tekanan darah pada pasien 1 dan 2. Penulis mengukur tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer* dan stetoskop.

Salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi adalah relaksasi imajinasi terbimbing. Setelah diberikan relaksasi imajinasi terbimbing selama 14 hari (1 hari 1 kali pemberian) tekanan darah kedua pasien dapat menurun.

### **Saran**

#### 1. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan supaya tenaga kesehatan memperkenalkan atau mensosialisasikan pemberian relaksasi imajinasi terbimbing untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dan meningkatkan keterampilan dengan mengikuti pelatihan atau seminar.

#### 2. Bagi lansia penderita hipertensi

Diharapkan supaya lansia yang menderita hipertensi dapat melakukan relaksasi ini setiap hari selama 15 menit.

#### 3. Bagi peneliti lebih lanjut

Diharapkan untuk studi kasus selanjutnya supaya lebih dikembangkan dengan memperbanyak subyek studi kasus dan menggunakan tehnik pengumpulan data yang berbeda

### **Daftar Pustaka**

1. Sunaryo dkk. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta; CV Andi Offset; 2016:12
2. Kushariyadi. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*, Salemba Medika. Jakarta: 2011:16
3. Azizah, LM, *Keperawatan Lanjut Usia*. Jakarta; Graha Ilmu: 2011
4. Wajan Juni Udjianti. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta; Salemba Medika; 2011

5. World Health organization (WHO). *Non infection diseases progress*. (Online) : <http://www.who.int/publication>. 2015. (di akses pada tanggal 28 april 2019)
6. Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS* tahun 2013, Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
7. Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS* tahun 2018, Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
8. Safitri Wahyuningsih, H. P. *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Didesa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo*. *Jurnal kesMaDaSKa*: 2017: 131.
9. Dinas kesehatan kabupaten Kudus. *Buku Profil kesehatan kabupaten kudu*. Kudus : Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus:2016-2018.
10. UPT Puskesmas Jepang Kabupaten Kudus. *Prevalensi Angka kejadian Hipertensi Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2016-2018*
11. Angela Gatum, Ananda DS Thei, Dan Maria Sambriong. *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di UPT Panti Sosial Penyantun Budi Agung Kota Kupang*. Poltekes Kemenkes Kupang. Kupang: 2015: 18-19
12. Yunus, B. *Laporan Pendahuluan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Pada Kasus Hipertensi Diruang Baji Pamai II RSUD Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan*. academia.edu, p. 1-19.2016. (Online) [https://www.academia.edu/26583259/LAporan\\_pendahuluan\\_hipertensi\\_2.docx](https://www.academia.edu/26583259/LAporan_pendahuluan_hipertensi_2.docx) (diakses pada 27-maret-2019)
13. Patricia dalam kalsum. *Pengaruh tehnik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat kecemasan wanita dengn insomnia usia 20-25tahun*. *Jurnal kesehatan FKUB*,2013, (Online) <https://repository.unri.ac.id/bitstream/handle/123456789/1784/EFEKTIFITAS%20TEKNIK%20RELAKSASI%20GUIDED%20IMAGERY%20TERHADAP%20PEMENUH.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (diakses pada tanggal 28 maret 2019)

14. Maharani, Maria A Y. *Terapi Imajinasi Terbimbing*. Adjie Media Nusantara. Nganjuk: 2017: 38
15. Eni Sumarliyah, D. N. *Penurunan Tekanan Darah Dengan Relaksasi Autogenik Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Management Kesehatan RS.Dr Soetomo*, P-ISSN: 2477-0140 Vol.4 (2);2018, 144-152.
16. Rita Dwi Hartanti, Desnanda P W, Rifqi A F. *Terapi Imajinasi Terpimpin Menurunkan Hipertensi Di Pekalongan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, ISSN 1978-3167 vol VII No I; 2015.
17. Yossi Fitranan, N. W. . *Pengaruh Pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika* , e-ISSN : 2540-961 p-ISSN : 2087-8508 Vol 9 (2);2017, 125-141.
18. Santi martini, Shofa.R, Fani.M, *Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi*. *Jurnal MKMI*: Vol 14. No 3:2018.297-303
19. Iwan Ardian, Nutrisia.NH, Tri US, *Singnifikasi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Buku Proceeding Unissula Nursing Conference*. UNISSULA PRESS:2017.152-156
20. Yulia Fitri, Rusmikawati dkk. *Asupan Natrium Dan Kkalium Sebagai Faktor Penyebab Hipertensi Pada Usia Lanjut*. *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*. P-ISSN: 2527-3310. E-ISSN: 2548-5741, Vol 3 No 2:2018.158-163