



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Efektifitas Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Di RSUD Poso

The Effectiveness of Guided Imagery Therapy on Anxiety Levels in Hypertension Patients at Poso Regional Hospital

Junaidi^{1*}, Agus Rianto¹, Debora Violin Rato¹

¹Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu

*Author Correspondence: Email: junaidilama1899@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 10 Aug, 2025

Revised: 15 Sep, 2025

Accepted: 10 Oct, 2025

Kata Kunci:

Kecemasan, Guided imagery, Hipertensi

Keywords:

Anxiety, Guided Imagery, Hypertension

DOI: [10.56338/jks.v8i10.8764](https://doi.org/10.56338/jks.v8i10.8764)

ABSTRAK

Penderita hipertensi pada umumnya mengalami kecemasan secara terus menerus akan menjadi penyebab meningkatnya aktivitas saraf simpatis yang kemudian dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Semakin cemas kondisi seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan terapeutik yang tidak hanya berfokus pada pengobatan farmakologis tetapi juga terapi non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi kecemasan serta menstabilkan tekanan darah pasien hipertensi. Salah satu terapi non-farmakologis yang telah terbukti efektif dalam mengelola kecemasan adalah guided imagery. Tujuan untuk mengetahui Efektivitas Terapi Guided Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi di RSUD Poso. Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan desain pretest posttest. Sampel sebanyak 38 responden hipertensi. Skor kecemasan diukur sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skor tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi mencapai 68.03 dengan standar deviasi 6.672, sedangkan setelah intervensi, nilainya menurun menjadi 33.00 dengan standar deviasi 9.109. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p=0.000$ dimana $p<0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan rerata skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi Guided Imagery. Kesimpulan ada pengaruh Guided Imagery terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di RSUD Poso, sehingga disarankan untuk menjadi salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension sufferers generally experience constant anxiety, which can lead to increased sympathetic nerve activity, which can then gradually increase blood pressure. The more anxious a person is, the higher their blood pressure. Therefore, a therapeutic approach is needed that focuses not only on pharmacological treatment but also non-pharmacological therapies that can help reduce anxiety and stabilize blood pressure in hypertensive patients. One non-pharmacological therapy that has been proven effective in managing anxiety is guided imagery. The aim was to determine the effectiveness of Guided Imagery Therapy on Anxiety Levels in Hypertensive Patients at Poso Regional Hospital. This study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design. The sample consisted of 38 hypertensive respondents. Anxiety scores were measured before and after the intervention. The results showed an average anxiety score before the intervention of 68.03 with a standard deviation of 6.672, while after the intervention, the score decreased to 33.00 with a standard deviation of 9.109. The statistical analysis using the Wilcoxon test yielded a p -value of 0.000, with $p < 0.05$, indicating a significant decrease in the mean anxiety score before and after the Guided Imagery intervention. The conclusion is that Guided Imagery has an effect on anxiety levels in hypertension patients at Poso Regional Hospital. Therefore, it is recommended as a nursing intervention to address anxiety in hypertension patients.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020).

Menurut WHO tahun 2023 di seluruh dunia sekitar 1,4 miliar orang mengidap penyakit hipertensi (WHO, 2023). Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut (WHO, 2023). Data provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2023 secara keseluruhan yang menderita penyakit hipertensi berjumlah 576,620 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan Kesehatan sesuai standar 311.158 Jiwa atau (54%), kabupaten Poso berada diperingkat ke-4 dengan jumlah 64.176 jiwa (Dinkes Sulawesi Tengah, 2023).

Banyak faktor termasuk usia, gaya hidup, merokok, obesitas, dan stres, dapat menyebabkan hipertensi. Penyakit kronis ini berdampak pada kesejahteraan emosional dan fisik penderita hipertensi. Seseorang dengan hipertensi mungkin mengalami sejumlah efek samping fisik, seperti peningkatan risiko penyakit cedera otak (stroke), jantung coroner, dan gagal ginjal. Meskipun demikian, dampak yang paling sering terjadi adalah kardiovaskular dan stroke, yang menyebabkan sebagian besar kematian secara global setiap tahunnya (Febiola & Hudiawati, 2024). Setiap orang yang mengalami hipertensi umumnya mengalami rasa cemas terhadap segala hal yang terjadi berhubungan dengan hipertensinya, seperti cemas terhadap tekanan darah yang tinggi atau cemas akan timbulnya komplikasi akibat hipertensinya, dan lain-lain. Hal ini wajar terjadi, seperti halnya kecemasan/kekhawatiran yang terjadi sehari-hari (misalnya mengenai pekerjaan, perkawinan, dan lain-lain). Kecemasan akan melatarbelakangi dan memperparah hipertensi karena pada saat cemas pembuluh darah akan menyempit sehingga tekanan darah akan meningkat (Syarifudin & Iis, 2024).

Kecemasan merupakan rasa takut yang samar dan tidak dapat didukung oleh situasi. Kecemasan dapat mempengaruhi koordinasi dan gerak reflek, menarik diri, menurunkan keterlibatan dengan orang lain dan kemampuan berpikir diantaranya konsentrasi menurun, mudah lupa, lapangan persepsi menurun, dan bingung, sehingga secara efektif lansia akan mengekspresikan dalam bentuk kebingungan dan curiga berlebih sebagai respon emosi terhadap kecemasan (Altifani, 2025).

Penderita hipertensi pada umumnya mengalami kecemasan secara terus menerus akan menjadi penyebab meningkatnya aktivitas saraf simpatis yang kemudian dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Marliana et al., 2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi, yang artinya semakin cemas kondisi seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan terapeutik yang tidak hanya berfokus pada pengobatan farmakologis tetapi juga terapi non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi kecemasan serta menstabilkan tekanan darah pasien hipertensi. Salah satu terapi non-farmakologis yang telah terbukti efektif dalam mengelola kecemasan adalah guided imagery. Hasil penelitian (Pokhrel, 2024) menunjukkan adanya perbedaan pada skor kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dapat diartikan bahwa terapi zikir istigfar dapat menurunkan gejala kecemasan pada perempuan pasien kanker payudara.

Guided Imagery merupakan suatu terapi relaksasi dengan imajinasi terbimbing, yang merupakan suatu teknik yang menuntut seseorang untuk membentu bayangan atau khayalan sesuatu yang disukai. Imajinasi yang terbentuk akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indera, kemudian rangsangan tersebut akan dijalankan kebatang otak menuju sensor thalamus. Sensor thalamus inilah yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lebih baik (Despitasi et al., 2024). Ketika membayangkan hal-hal menyenangkan, rangsangan tersebut diantarkan ke batang otak menuju sensor thalamus hingga berpengaruh pada aktivasi saraf vagus. Saraf vagus berfungsi untuk menurunkan

denyut jantung dan curah jantung hingga mempengaruhi tekanan darah (Mantiria et al., 2024).

Hasil penelitian (Lutfiani & Mariyati, 2023) menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan yang dialami oleh pasien setelah diberikan terapi relaksasi guided imagery selama 3 hari sehingga diharapkan kecemasan mengalami penurunan dan keluarga diharapkan bisa menerapkan relaksasi guided imagery.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian adalah *pre experimental design* dengan desain penelitian yang digunakan *pre and post test without control* yakni rancangan eksperimen yang hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembanding. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai post tes dengan pre test. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi napas dalam dan terapi guided imagery dan terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di RSUD Poso secara sistematis. Penelitian akan dilaksanakan semua ruang keperawatan yang ada di RSUD Poso dan waktu penelitian direncanakan pada bulan Mei sampai Juni 2025. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik sampling *consecutive sampling* yaitu penetapan sampel berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 38 orang.

Analisa Data

Analisa Univariante

Analisa data univariate merupakan proses analisis data pada tiap variabelnya. Analisa data ini sebagai prosedur statistik yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pada setiap variabelnya. Pada penelitian ini analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden berupa usia, pendidikan, pekerjaan, dan jenis kelamin.

Analisa Bivariate

Analisis bivariate dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh terapi relaksasi napas dalam dan guided imagery terhadap kecemasan pada pasien hipertensi dengan menggunakan program SPSS melalui uji *T-Test* $\alpha = 0,05$, artinya bila $p < 0,05$ maka hipotesis diterima dan berarti ada pengaruh yang bermakna dari kualitas tidur yang diukur.

Etik Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti memberikan informasi yang jelas kepada responden terkait dengan pelaksanaan penelitian, kemudian meminta *informed consent* kepada responden. Prinsip etika penelitian keperawatan yang digunakan adalah *Informed Consent* (*persetujuan menjadi responden*), *Anonymity* (tanpa nama) dan *Confidentiality* (kerahasiaan).

***Informed Consent* (persetujuan menjadi responden)**

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan dari *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud, tujuan penelitian, dan mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormatinya.

***Anonymity* (tanpa nama)**

Memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

Confidentiality (kerahasiaan)

Kerahasiaan merupakan suatu pernyataan jaminan bahwa informasi apapun yang berkaitan dengan responden tidak dilaporkan dengan cara apapun dan tidak mungkin diakses oleh orang lain selain peneliti. Semua informasi yang telah dikumpulkan dari subyek dijamin kerahasiaannya. Hanya kelompok data tertentu saja yang disajikan atau dilaporkan pada hasil penelitian.

HASIL

Karakteristik responden berdasarkan data demografi

Karakteristik responden dikelompokkan menurut usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan tekanan darah yang tercantum pada tabel di bawah ini:

Table 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
45-50 Tahun	7	18,4
50-55 Tahun	9	23,7
55-60 Tahun	8	21,1
60-65 Tahun	4	10,5
>65 Tahun	10	26,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	47,4
Perempuan	20	52,6
Pendidikan		
Tidak sekolah	2	5,3
SD	6	15,8
SMP	4	10,5
SMA	20	52,6
Perguruan tinggi	6	15,8
Pekerjaan		
PNS	4	10,5
Wiraswasta	5	13,2
Petani	10	26,3
IRT	12	31,6
Pensiunan	5	13,2
Guru	2	5,3

Tekanan Darah		
Normal-tinggi	2	5,3
Hipertensi derajat I	14	36,8
Hipertensi derajat II	15	39,5
Hipertensi derajat III	7	18,4
Total	38	100

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden mengungkapkan bahwa umur yang paling umum terdiri dari responden usia >65 tahun, yaitu sebesar 26,3%. Dari segi jenis kelamin, responden perempuan paling banyak yaitu 52,6%. Dalam hal tingkat pendidikan, sebanyak 52,6% responden memiliki latar belakang pendidikan SMA. Dilihat dari pekerjaan, responden yang paling banyak adalah IRT dengan persentase 31,6%. Dari segi tekanan darah, sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat II, yaitu sebesar 39,5%.

Distribusi tingkat kecemasan responden

Tabel 2 Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Setelah diberikan intervensi

	Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi	Tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi
Tidak Cemas	0	30
Kecemasan Ringan	0	8
Kecemasan Sedang	29	0
Kecemasan Berat	9	0

Sumber: Data primer 2025

Berdasarkan tabel 2, sebelum intervensi diberikan, partisipan mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 29 responden dan kecemasan berat sebanyak 9 responden. Setelah intervensi, terdapat 30 responden dengan tingkat kecemasan tidak cemas dan 8 responden dengan tingkat kecemasan ringan.

Normalitas Data

Tabel 3 Uji normalitas Guided Imagery

Kelompok	Kolmogrov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Guided Imagery						
Skor pre test	.149	38	.034	.899	38	.002
Skor post test	.155	38	.031	.925	38	.014

Sumber : Data primer 2025

Uji normalitas pada tabel 3 menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Berdasarkan data diatas didapatkan data berdistribusi normal, sehingga pengolahan data penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4 Perbedaan rerata skor Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi

Kelompok	Mean	Sd	P Value
Guided Imagery			
Sebelum diberikan intervensi	68.03	6.672	.000
Setelah diberikan intervensi	33.00	9.109	

Sumber : Data primer 2025

Mengacu pada tabel 4, tampak bahwa rata-rata skor tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi mencapai 68.03 dengan standar deviasi 6.672, sedangkan setelah intervensi, nilainya menurun menjadi 33.00 dengan standar deviasi 9.109. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p=0.000$ dimana $p<0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan rerata skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi *Guided Imagery* sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di RSUD Poso.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Dalam studi ini, mayoritas responden berumur >65 tahun. Seiring bertambahnya umur, arteri dalam tubuh mengalami perubahan, yaitu arteri menjadi lebih lebar dan lebih kaku. Akibatnya, kapasitas dan kemampuan recoil darah yang dapat ditampung oleh pembuluh darah semakin menurun. Penurunan tersebut berdampak pada meningkatnya tekanan sistolik. Selain itu, Penuaan juga mempengaruhi mekanisme neurohormonal seperti sistem renin-angiotensin-aldosteron, serta mengakibatkan peningkatan konsentrasi plasma perifer. Kehadiran glomerulosklerosis akibat proses penuaan dan fibrosis usus berperan dalam peningkatan vasokonstriksi serta ketahanan vaskuler, yang pada akhirnya menyebabkan tekanan darah yang lebih tinggi atau hipertensi (Nuraeni, 2019).

Studi ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gender dan kejadian hipertensi di RSUD Poso. Dalam penelitian ini, responden yang terbanyak adalah wanita yang mengalami hipertensi. Tingginya angka hipertensi pada perempuan disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perubahan hormon, khususnya penurunan hormon estrogen setelah menopause yang memengaruhi tekanan darah. Faktor psikologis dan perubahan psikologis pada wanita juga berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, perempuan cenderung lebih rutin memeriksa kondisi kesehatannya dibandingkan laki-laki (Chasanah & Syarifah, 2017).

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden merupakan pekerja informal seperti ibu rumah tangga, pensiunan, dan petani. Pekerjaan diukur berdasarkan kemungkinan terpapar serta tingkat paparan tersebut, serta besarnya risiko yang terkait dengan jenis pekerjaan, lingkungan kerja, dan sifat sosial ekonomi tertentu. Tipe pekerjaan juga berpengaruh pada pola aktivitas fisik, di mana pekerjaan yang tidak melibatkan aktivitas fisik berdampak pada tekanan darah, sementara pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik bisa melindungi individu dari penyakit hipertensi (Taiso et al., 2021).

Secara teori, banyak gen turut berkontribusi dalam perkembangan gangguan hipertensi. Individu dengan latar belakang keluarga yang memiliki hipertensi memiliki kemungkinan dua kali lipat lebih besar untuk mengalami hipertensi. Gen yang simetrik menghasilkan kode untuk gen aldosteron sintase, yang mengakibatkan produksi aldosteron secara ektopik. Perubahan pada gen saluran natrium endotel mengakibatkan peningkatan aktivitas aldosteron, pengurangan aktivitas renin plasma, dan hipokalemia. Kerusakan ini dapat menyebabkan sindrom kelebihan mineralokortikoid. Kenaikan kadar

aldosteron mengarah pada peningkatan penahanan air, yang pada akhirnya menyebabkan kenaikan tekanan darah (Nuraeni, 2019).

Pengaruh *Guided Imagery* terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi di RSUD Poso

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien hipertensi mengalami penurunan setelah diberikan terapi *guided imagery*. Sebagian besar pasien yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan atau bahkan tidak ada kecemasan sama sekali. Hasil ini konsisten dengan teori bahwa *guided imagery* sebagai salah satu teknik relaksasi dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan tekanan darah, serta memperbaiki keseimbangan sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi (Jallo et al., 2018)

Penurunan kecemasan setelah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa *guided imagery* efektif sebagai metode non-farmakologis untuk mengelola kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Trakhtenberg, 2017) yang menyatakan bahwa *guided imagery* dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan sensasi relaksasi.

Guided imagery, dengan melibatkan penggunaan imajinasi positif yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan, terbukti menurunkan kecemasan melalui stimulasi parasimpatis dan pelepasan endorfin. Intervensi berbasis imajinasi terbimbing mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan pada pasien dengan penyakit kronis.

Hasil ini menyarankan bahwa *guided imagery* dapat dijadikan sebagai intervensi pelengkap (*complementary therapy*) dalam pengelolaan pasien hipertensi, terutama bagi pasien dengan kecemasan tinggi. Terapi ini relatif aman, murah, dan mudah diimplementasikan oleh perawat atau tenaga kesehatan lain di fasilitas pelayanan primer maupun sekunder.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada skor responden sebelum dan setelah dilakukan intervensi *Guided Imagery*.

KESIMPULAN

Studi yang dilaksanakan di RSUD Poso pada bulan Mei 2025 dengan 38 partisipan menunjukkan adanya pengaruh signifikan *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi di RSUD Poso, dengan nilai p sebesar 0,000.

SARAN

Bagi Instansi Pendidikan, Untuk meningkatkan wawasan dan pendidikan di bidang perawatan, penting untuk memperhatikan pengembangan informasi serta keterampilan mahasiswa agar mereka lebih mengutamakan terapi non farmakologi dalam melakukan pelayanan perawatan.

Bagi Petugas Pelayanan, diperlukan intervensi mandiri bagi pasien hipertensi melalui terapi *guided Imagery* guna untuk mengatasi kecemasan.

Bagi Peneliti Selanjutnya, melanjutkan studi ini dengan cara yang lebih baik adalah melakukan penelitian berkelanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Altifani, J. (2025). Edukasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sokaraja 1 Kabupaten Banyumas. 4(6), 503–514. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i6.608>
- Aspiani Yuli Reny. (2019). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler. Aplikasi Nic-Noc. Jakarta: EGC, Hal 211.
- Bayudianto, E., Jundapri, K., & Suharto, S. (2022). Hipertensi Melalui Terapi Aktivitas Berjalan Kaki Dengan Pendekatan Keperawatan Keluarga. Jurnal Kesehatan Medika Udayana, 8(02), 235–244. <https://doi.org/10.47859/jmu.v8i02.269>
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2023). Keperawatan Medikal Bedah : Dasar-Dasar Keperawatan Medikal

- Bedah. In Jakarta: EGC.
- Chasanah, S. U., & Syarifah, N. (2017). Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Depok II Sleman Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.35842/formil.v2i1.57>
- Despitasaki, L., Sastra, L., Alisa, F., Amelia, W., & Oktavia, F. (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 7(1), 129–138. <https://doi.org/10.36984/jkm.v7i1.465>
- Dinkes Sulawesi Tengah. (2023). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 1–368.
- Febiola, S., & Hudiawati, D. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Purwantoro. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(April), 1281–1287.
- Jallo, N., Ruiz, R. J., Elswick, R. K., & French, E. (2018). Guided imagery for stress and symptom management in pregnant African American women. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. <https://doi.org/10.1155/2014/840923>
- Lutfiani, R., & Mariyati. (2023). Penerapan relaksasi guided imagery untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks. *Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 46–55.
- Mantiria, S. M., Wantaniab, F. E. N., & Nurmansyahc, M. (2024). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Masyarakat Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 81–88.
- Nuraeni, E. (2019). HUBUNGAN USIA DAN JENIS KELAMIN BERESIKO DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KLINIK X KOTA TANGERANG. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Pokhrel, S. (2024). EFEKTIVITAS TERAPI ZIKIR ISTIGHFAR UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA PEREMPUAN PASIEN KANKER PAYUDARA. *Αγαη*, 15(1), 37–48.
- Syarifudin, D., & Iis. (2024). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan, Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSCirema i Kota Cirebon. 5(04), 64–90.
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 102–109. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.10>
- Trakhtenberg, E. C. (2017). The Effects of Guided Imagery on the Immune System: A Critical Review. *International Journal of Neuroscience*, 118(6), 839–855. <https://doi.org/10.1080/00207450701792705>
- WHO. (2023a). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/344424/9789240033986-eng.pdf?sequence=1>
- WHO. (2023b). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>