

**RELAKSASI IMAJINASI TERBIMBING (*GUIDED IMAGERY*)  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
PENDERITA HIERTENSI**

Sri Wahyuni, Hermawati, Norman Wijaya Gati

[whyuni@gmail.com](mailto:whyuni@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar belakang;** Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. seiring bertambahnya usia dapat menyebabkan gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko penyakit lain seperti penyakit jantung, dan stroke. Penyakit hipertensi pada lansia memerlukan penanganan tanpa menimbulkan efek samping salah satunya dengan penatalaksanaan non farmakologi yaitu relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*). Relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) merupakan relaksasi yang dapat memberikan efek rileks. Informasi tentang Relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dapat disosialisasikan melalui media kesehatan. Salah satunya adalah poster. **Tujuan;** Poster dapat digunakan sebagai media edukasi kesehatan pada masyarakat khususnya pada lansia penderita hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) yang dapat menurunkan tekanan darah. **Deskripsi Luaran;** Tema poster ini adalah relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi **Kesimpulan;** Poster tentang relakasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) untuk menurunkan tekanan darah dapat digunakan sebagai media edukasi dan pendidikan kesehatan pada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi khususnya lansia.

**Kata Kunci :** Lanjut usia, Hipertensi, Relaksasi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*)