

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH  
PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DENGAN MEDIA VIDEO**

**Amy Titis Meliyana**

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : [amytitis363@gmail.com](mailto:amytitis363@gmail.com)

---

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Hipertensi sering disebut dengan *silent kiler disease* karena sebagian besar kasus hipertensi tidak menunjukkan gejala, sehingga pada suatu hari hipertensi bisa menjadi stroke maupun serangan jantung yang mengakibatkan penderita hipertensi meninggal. Menurut *World Health Organization* (WHO) dari 70% penderita hipertensi diketahui hanya 25% yang mendapatkan pengobatan dan 12,5% yang diobati dengan baik, diprediksi sampai tahun 2025 tingkat terjadinya penderita hipertensi akan bertambah 60% dan mempengaruhi 1,56 milyar penduduk di dunia. **Metode:** Penulis memilih menggunakan metode video karena video tampak gambar, suara dan cara melakukan terapi *guided imagery* dengan jelas sehingga mudah untuk dipahami. **Hasil:** Media video bisa digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan dan informasi yang lebih jelas serta bisa menerapkan secara mandiri. **Kesimpulan:** Media video terapi *guided imagery* dapat memberikan informasi bagaimana menurunkan tekanan darah tinggi.

**Kata Kunci :** *hipertensi, terapi guided imagery, video*