

**PENERAPAN TERAPI *GUIDED IMAGERY*
PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI RSUD KARTINI KARANGANYAR**

Dinda Rahmawanti¹, Mulyaningsih², Dewi Listyorini³
dindarahmawanti12@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Terapi *guided imagery* merupakan teknik penggunaan imajinasi individu yang secara khusus bertujuan mencapai pengendalian dan relaksasi. Relaksasi dapat memberikan efek secara langsung terhadap fungsi tubuh. Efek dari relaksasi tersebut dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, menurunkan frekuensi pernafasan dan nadi serta menurunkan tekanan darah. **Tujuan;** Untuk mengetahui bagaimana hasil penerapan terapi *Guided Imagery* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar. **Metode Penelitian;** Penerapan dilakukan dengan metode deskriptif studi kasus kepada 2 responden dengan penderita hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar yang mengalami tekanan darah tinggi selama 1 hari dengan frekuensi 1 kali sehari selama 20 menit. **Hasil;** Setelah dilakukan terapi *Guided Imagery* selama 1 hari dengan frekuensi 1 kali penerapan yang dilakukan pada siang hari dengan durasi waktu 20 menit tekanan darah pada kedua responden menurun. **Kesimpulan;** Terapi *Guided Imagery* terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat direkomendasikan sebagai penatalaksanaan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di rumah sakit dan masyarakat.

Kata Kunci; *Guided Imagery, Hipertensi, Tekanan Darah*