

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *GUIDED IMAGERY RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANG FITRA DAN
SHAFAR MARWA RSU HAJI MEDAN
TAHUN 2025**



CINDY ESPIRENO SIMANJUNTAK

NIM P07520122049

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *GUIDED IMAGERY RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANG FITRA DAN
SHAFI MARWA RSU HAJI MEDAN
TAHUN 2025**



CINDY ESPIRENO SIMANJUNTAK

NIM P07520122049

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2025

**PENERAPAN *GUIDED IMAGERY RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN**

**HIPERTENSI DI RUANG FITRA DAN
SHAFAR MARWA RSU HAJI MEDAN
TAHUN 2025**

Karya Tulis Ilmiah / Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**CINDY ESPIRENO SIMANJUNTAK
P07520122049**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *GUIDED IMAGERY RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RSU HAJI MEDAN**

Diusulkan Oleh

**CINDY ESPIRENO SIMANJUNTAK
P07520122049**

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Pada tanggal 18 Juni 2025

Pembimbing Utama



**Elny Lorensi Silalahi, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.196910081993032001**

Pembimbing Pendamping



**Sri Siswati, SST.,S.Pd.,M. Psi
NIP.196010201989032001**

Kaprodi D-III Keperawatan Medan



**Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 197011301993032013**

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

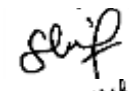
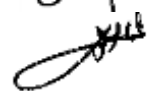
**PENERAPAN *GUIDED IMAGERY RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RSU HAJI MEDAN**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

CINDY ESPIRENO SIMANJUNTAK

P07520122049

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 18 Juni 2025

- | | | | |
|------------------|---|--|---|
| 1. Ketua Penguji | : | Elny Lorensi Silalahi S.Kep.,Ns.,M.Kes | () |
| 2. Penguji I | : | Sulastri GP Tambunan S.Kep.,Ns.,M.Kep | () |
| 3. Penguji II | : | Ida Suryani Hasibuan S.Kep.,Ns.,M.Kep | () |

Medan, 18 Juni 2025

Mengetahui:

Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan



Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Cindy Espireno Simanjuntak
NIM : P07520122049
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan

Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN *GUIDED IMAGERY RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANG FITRA DAN
SHAFAR MARWA RSU HAJI MEDAN
TAHUN 2025**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, Februari 2025

Penulis,



CINDY ESPIRENO SIMANJUNTAK

P07520122049

BIODATA PENULIS



Nama : CINDY ESPIRENO SIMANJUNTAK

Tempat/Tgl lahir : Medan/ 10 November 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Alamat Rumah : Desa Robean Kec. Purbatua

Nomor HP : 083175471364

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD N 173245 PAHAE JULU

2. SLTP : SMP N2 PURBATUA

3. SLTA : SMA N 1 PAHAE JAE

ABSTRAK

PENERAPAN GUIDED IMAGERY RELAXATION TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG FITRA DAN SHAFA MARWA RSU. HAJI MEDAN

Cindy Espireno Simanjuntak¹, Elny Lorensi Silalahi², Sri Siswati³

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Email: cindyespireno@gmail.com

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke jika tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah teknik Guided Imagery Relaxation. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan Guided Imagery Relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSU Haji Medan.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus terhadap dua orang responden yang mengalami hipertensi. Intervensi Guided Imagery Relaxation diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 10-15 menit setiap sesi. Pasien diminta untuk memejamkan mata dan membayangkan situasi yang menyenangkan. Pasien pertama membayangkan masa kecilnya di ladang bersama keluarga, sedangkan pasien kedua membayangkan sedang berada di Tanah Suci Mekkah.

Hasil: Setelah intervensi, kedua pasien menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Pasien pertama mengalami penurunan tekanan darah dari 165/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Pasien kedua menunjukkan penurunan dari 170/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Kedua pasien juga mengaku merasa lebih rileks dan nyaman setelah intervensi.

Kesimpulan dan Saran: Penerapan Guided Imagery Relaxation terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Disarankan agar intervensi ini digunakan sebagai terapi pendukung dalam manajemen hipertensi, terutama pada pasien usia lanjut.

Kata kunci: Hipertensi, *Guided Imagery*, Relaksasi, Tekanan Darah

ABSTRACT

APPLICATION OF GUIDED IMAGERY RELAXATION FOR BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE FITRA AND SHAFA MARWA WARDS OF HAJI MEDAN GENERAL HOSPITAL

Cindy Espireno Simanjuntak¹, Elny Lorensi Silalahi², Sri Siswati³
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: cindyespireno@gmail.com

Background: Hypertension is a chronic disease that can increase the risk of heart disease and stroke if not managed properly. One non-pharmacological method that can be used to lower blood pressure is the Guided Imagery Relaxation technique. This study aims to determine the effect of applying Guided Imagery Relaxation on blood pressure reduction in hypertension patients at Haji Medan General Hospital.

Method: This study used a case study method on two respondents with hypertension. The Guided Imagery Relaxation intervention was given for 7 consecutive days, with a duration of 10-15 minutes per session. Patients were asked to close their eyes and imagine a calming situation. The first patient imagined their childhood on a farm with family, while the second patient imagined being in the Holy Land of Mecca.

Results: After the intervention, both patients showed a significant decrease in blood pressure. The first patient experienced a blood pressure reduction from 165/100 mmHg to 120/80 mmHg. The second patient showed a decrease from 170/100 mmHg to 120/80 mmHg. Both patients also reported feeling more relaxed and comfortable after the intervention.

Conclusion and Suggestion: The application of Guided Imagery Relaxation has been shown to help reduce blood pressure in hypertension patients. It is suggested that this intervention be used as a supportive therapy in hypertension management, especially in elderly patients.

Keywords: Hypertension, Guided Imagery, Relaxation, Blood Pressure



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul **Penerapan *Guided Imagery Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi di ruang Fitra dan Shafa Marwa RSU Haji Medan** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Elny Lorensi Silalahi, S.Kep, Ns, M.Kes, selaku pembimbing utama dan Ibu Sri Siswati, SST., S.Pd., M. Psi, selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M. Keb selaku PLT. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari, S.Kep.Ns,M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar S.Kep,Ns,M.Pd, selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Sulastri GP Tambunan S.Kep,Ns,M.Kep, sebagai dosen penguji I dan Ibu Ida Suryani Hasibuan S.Kep,Ns,M.Kep, sebagai dosen penguji II atas kesediaannya untuk menguji karya tulis ilmiah/skripsi ini.
5. Ibu drg. Afridah Arwi, Ka Bagian PSDM UPTD Khusus RSU. Haji Medan Provinsi Sumatra Utara yang telah memberikan izin penelitian
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Medan.
7. Teristimewa kepada kedua Orang tua saya. Ayah Waler Simanjuntak, dan Ibu Rospitujuida Manalu dan Saudara/I saya Lilys Sophia Simanjuntak dan Ferdinand Walker Simanjuntak yang tersayang yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.

8. Teruntuk seluruh teman-teman dari Prodi D-III Angkatan ke 36, yang telah sama-sama berjuang dan saling mendukung, serta memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu untuk semangat dan dukungan yang di berikan kepada penulis.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 18 Juni 2025



Cindy Espireno Simanjuntak

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	
Error! Bookmark not defined.	
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
BIODATA PENULIS	4
ABSTRAK	5
KATA PENGANTAR.....	7
DAFTAR ISI	9
DAFTAR TABEL.....	11
DAFTAR LAMPIRAN	12
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. TUJUAN	Error! Bookmark not defined.
D. MANFAAT PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Dasar Guided Imagery Relaxation.....	Error! Bookmark not defined.
1. Defenisi Guided Imagery Relaxation	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Guided Imagery Relaxation	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat Melatih Guided Imagery Relaxation	Error! Bookmark not defined.
4. Standar Operasional Prosedure Guided Imagery Relaxation	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Dasar Defisit Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
1. Defenisi defisit pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
2. Tingkat pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.	Error! Bookmark not defined.
4. Cara memperoleh pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
5. Cara Pengukuran Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Dasar Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
1. Defenisi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2. Klasifikasi.....	Error! Bookmark not defined.
3. Penyebab Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
4. Patofisiologi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
5. Tanda dan Gejala Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
6. Pemeriksaan Diagnostik pada Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
7. Penatalaksanaan Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
8. Pencegahan	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
B. Subjek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
C. Fokus studi kasus	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
F. Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Lokasi Dan Waktu	Error! Bookmark not defined.
H. Penyajian Data.....	Error! Bookmark not defined.
I. Etika Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Singkat Lokasi Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP <i>Guided Imagery Relaxation</i>	7
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	17
Tabel 3.1 Batasan Operasional	26
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	31
Tabel 4.2 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan	31
Tabel 4.3 Intervensi Pemberian Tehnik Guided Imagery Relaxation	32
Tabel 4.4 Evaluasi Hasil Penerapan	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Observasi Responden 1
- Lampiran 5 Lembar Observasi Responden
- Lampiran 6 Dokumentasi Penerapan Responden 1 (Ny. R)
- Lampiran 7 Dokumentasi Penerapan Responden 2 (Ny. D)
- Lampiran 8 Surat Izin Survey Awal
- Lampiran 9 Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11 Surat Balasan Izin Penelitian