

KARYA TULIS ILMIAH

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



HOTDI ASIMA SINAGA
NIM P07520123051

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

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



**HOTDI ASIMA SINAGA
NIM P07520123051**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2026**

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

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



HOTDI ASIMA SINAGA

P07520123051

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D III KEPERAWATAN

TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN *GUIDED IMAGERY RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANGAN SHAFAR MARWA
RSU HAJI MEDAN
TAHUN 2026

Diusulkan Oleh
HOTDI ASIMA SINAGA
P07520123051

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji
Pada tanggal 02 Juni 2026

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



Juliana S. Kep, Ns, M.Kep
NIP.197907012002122001

Kaprodi D-III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, 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
TAHUN 2026

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

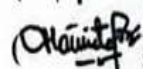
HOTDI ASIMA SINAGA

P07520123051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

pada tanggal 02 Juni 2026

Ketua Penguji : Elny Lorensi Silalahi S.Kep, Ns, M.Kes
Penguji I : Nani Zulfikar, S.Kep, Ns, M.Kes
Penguji II : Ida Suryani Hasibuan S.Kep, Ns, M.Kep

()
()
()

Medan, 02 Juni 2026

Mengetahui:

Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan



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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Hotdi Asima Sinaga
NIM : P07520123051
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat
dalam penulisan Karyatulis ilmiah saya yang berjudul

**Penerapan *Guided Imagery Relaxation* Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien
Hipertensi Di Ruang Shafa Marwa
RSU Haji Medan
TAHUN 2026**

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, Mei 2026
Penulis,

A handwritten signature in black ink is written over a red and yellow 10,000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'METALIC TAMPILAN'.

Hotdi Asima Sinaga
NIM. P07520123051

BIODATA PENULIS



Nama : Hotdi Asima Sinaga

Tempat/Tgl lahir : Baneara / 09 Juni 2005

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Alamat Rumah : Desa Partungko Naginjang

Nomor HP : 082274328974

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SD N 5 PARTUNGKO NAGINJANG

SLTP : SMP N 3 HARIAN

SLTA : SMA SANTO MIKHAEL PANGURURAN

ABSTRAK

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

**Hotdi Asima Sinaga, Elny Lorensi Silalahi, S.Kep, Ns, M.Kes,
Juliana S.Kep, Ns, M.Kep**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Jl. Bunga Nole Raya No.95 Kemenangan Tani. Kec Medan Tuntungan 20136,
Sumatera Utara, Indonesia

Email: hotdisinaga39@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah *Guided Imagery Relaxation*, yaitu teknik relaksasi yang memanfaatkan imajinasi terpimpin untuk menciptakan rasa tenang dan nyaman sehingga membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik.

Tujuan: Mengidentifikasi penerapan *Guided Imagery Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Ruang Shafa Marwa RSU Haji Medan.

Metode: Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif pada dua responden pasien hipertensi Di Rumah Sakit Umum Haji Medan. Dengan jenis kelamin Perempuan dan rentang usia 49-59 tahun. Intervensi *Guided imagery Relaxation* diberikan 1 kali sehari selama 7 hari secara berturut-turut dengan durasi 10-15 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi menggunakan tensimeter dan stetoskop.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah diberikan terapi *Guided Imagery Relaxation*. Pada awal pengkajian tekanan darah berada pada kategori sedang, kemudian menurun secara bertahap setelah pemberian intervensi selama tujuh hari berturut-turut menjadi kategori ringan. Selain penurunan tekanan darah, kedua responden juga tampak lebih rileks beberapa keluhan seperti leher tegang, gangguan tidur, dan rasa tidak nyaman juga berkurang setelah dilakukan intervensi *Guided Imagery Relaxation*.

Kesimpulan Dan Saran: Penerapan *Guided Imagery Relaxation* dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis sederhana, aman, dan mudah dilakukan dalam upaya pengendalian tekanan darah. Disarankan agar tenaga kesehatan mengedukasi dan memfasilitasi pelaksanaan *Guided Imagery Relaxation* secara rutin pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *Guided Imagery Relaxation*, Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Nonfarmakologis.

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF GUIDED IMAGERY RELAXATION TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION AT SHAFI MARWA WARD, HAJI GENERAL HOSPITAL MEDAN

Hotdi Asima Sinaga¹, Elny Lorensi Silalahi², Juliana³
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email: hotdisinaga39@gmail.com

Background: Hypertension is a chronic condition defined by a systolic blood pressure of ≥ 140 mmHg and/or a diastolic blood pressure of ≥ 90 mmHg, posing significant risks for cardiovascular disease, stroke, and chronic kidney disease. Guided Imagery Relaxation (GIR) serves as an established complementary non-pharmacological therapy that utilizes guided mental imagery to induce psychological tranquility, thereby attenuating sympathetic nervous system hyperactivity and facilitating blood pressure reduction.

Objective: This study aimed to evaluate the implementation of Guided Imagery Relaxation in reducing blood pressure among patients with hypertension at the Shafi Marwa Ward, Haji General Hospital Medan.

Methods: A descriptive case study design was employed involving two hospitalized female patients with hypertension, aged 49–59 years. Guided Imagery Relaxation was administered once daily over seven consecutive days, with each session lasting 10–15 minutes. Blood pressure was measured pre- and post-intervention using a calibrated sphygmomanometer and stethoscope.

Results: Following the seven-day intervention, both participants exhibited progressive reductions in blood pressure, shifting from Stage 2 (moderate) hypertension to Stage 1 (mild) classification. Additionally, both participants displayed visible relaxation and reported alleviation of cervical tension, sleep disturbances, and somatic discomfort.

Conclusion: Guided Imagery Relaxation effectively lowered blood pressure in hospitalized patients with hypertension. This technique represents a safe, practical, and complementary nursing intervention for inpatient cardiovascular management.

Keywords: Guided imagery relaxation; hypertension; blood pressure; complementary nursing; inpatient care.



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Penerapan *Guided Imagery Relaxation* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Haji Medan dapat di selesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada ibu Elny Lorensi Silalahi, S.Kep, Ns, M.Kes, selaku pembimbing utama dan ibu Juliana S.Kep, Ns, M.Kep, 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 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 Nani Zulfikar, S. Kep, Ns, M.Kes sebagai dosen penguji I Ibu Ida Suryani Hasibuan, S.Kep, Ns, M.Kep, sebagai dosen penguji II atas kesediaannya. Untuk menguji proposal karya tulis ini.
5. Ibu drg. Afridha Arwi, M.Kes, Ka bagian PSDM UPTD Khusus RSUD Haji Medan Provinsi Sumatera Utara yang telah memberikan izin penelitian.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Medan.
7. Teristimewa Kepada Kedua orang tua saya. Ibu Lamria Malau, dan Ayah Jadianan yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.
8. Teruntuk seluruh teman - teman dari Prodi D-III Angkatan ke 37, yang telah sama- sama berjuang dan saling mendukung, serta memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Pendidikan ini.

9. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu untuk semangat dan dukungan yang diberikan 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, 2026

Penulis



Hotdi Asima Sinaga
P07520123051

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Dasar <i>Guided Imagery Relaxation</i>	6
1. Defenisi <i>Guided Imagery Relaxation</i>	6
2. Tujuan <i>Guided Imagery Relaxation</i>	6
3. Jenis - Jenis <i>Guided Imagery Relaxation</i>	6
4. Faktor- Faktor penyebab <i>Guided Imagery Relaxation</i>	7
5. Manfaat Melatih <i>Guided Imagery Relaxation</i>	7
6. Standar Operasional Prosedur <i>Guided Imagery Relaxation</i>	8
B. Konsep Dasar Tekanan Darah	10
1. Defenisi Tekanan Darah	10
2. Penyebab Tekanan Darah	10
3. Tanda dan Gejala Tekanan Darah	11
4. Penanganan Tekanan Darah	11
C. Konsep Dasar Hipertensi.....	13
1. Defenisi Hipertensi.....	13

2. Etiologi Hipertensi	13
3. Patofisiologi Hipertensi.....	14
4. Klasifikasi Hipertensi	15
5. Tanda dan Gejala Hipertensi	15
6. Penatalaksanaan Hipertensi.....	16
7. Komplikasi Hipertensi.....	17
BAB III METODE STUDI KASUS.....	20
A. Rancangan Studi Kasus	20
B. Subjek Studi Kasus	20
C. Fokus studi Kasus	20
D. Defenisi Operasional Studi Kasus.....	21
E. Instrumen Studi Kasus	21
F. Metode Pengumpulan Data	22
G. Lokasi dan Waktu	22
H. Penyajian Data.....	22
I. Etika Studi Kasus	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Gambaran Singkat Lokasi Studi Kasus.....	25
B. Hasil Penelitian	26
C. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	16
Tabel 3.1 Batasan Operasional	22
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	26
Tabel 4.2 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan	26
Tabel 4.3 Intervensi Pemberian Teknik <i>Guided Imagery Relaxation</i>	27
Tabel 4.4 Evaluasi Hasil Penerapan	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengajuan Judul Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 5 Lembar Observasi

Lampiran 6 Surat Izin Survei Awal

Lampiran 7 Surat Balasan Survei Awal

Lampiran 8 Lembar Konsultasi Dosen pembimbing

Lampiran 9 Lembar Konsultasi Dosen pendamping

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian

Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 13 Surat Selesai Penelitian

Lampiran 14 EC