



Research Article

Guided Imagery Therapy to Reduce Anxiety in Elderly Hypertension Sufferers

Nandita Milda Hidayat¹, Nurul Fitriani Olivia Dewi¹, Betty Suprapti¹, Wawan Rismawan^{1*}, Idhfi Marpatmawati¹

¹ Nursing, Faculty of Health Sciences, BTH University Tasikmalaya, Tasikmalaya 46196, Indonesia

Article Information	ABSTRACT
Received: 5 December 2024 Revised: 8 December 2024 Accepted: 29 January 2025 Available online: 31 January 2025	<i>The World Health Organization in 2019 reported that approximately 1.13 billion people worldwide suffer from hypertension, meaning that 1 in 3 people globally is diagnosed with hypertension. Hypertension can cause individuals to experience anxiety, which, in turn, can worsen their condition. Therefore, hypertensive patients experiencing anxiety require appropriate and effective treatment to reduce anxiety and prevent worsening hypertension. Objective To describe the characteristics of elderly individuals experiencing anxiety, to illustrate the results of anxiety detection using the HARS method, to explain the implementation of the guided imagery technique, and to assess changes in anxiety levels among elderly hypertensive patients following guided imagery therapy. Research Method A qualitative descriptive approach with a case study method was used to explore nursing issues and client intervention techniques by applying guided imagery therapy to reduce anxiety in elderly hypertensive patients. The results is Anxiety reduction was observed after guided imagery therapy, with a decrease of 5 points in respondent 1, 3 points in respondent 2, and 6 points in respondent 3. The study concluded that after four days of guided imagery therapy, all three respondents experienced a reduction in anxiety levels. Initially, all three respondents had severe anxiety levels. After the therapy, their anxiety levels decreased to a moderate level.</i>
Keywords	
Guided imagery therapy; Anxiety; Hypertension	
Correspondence*	
Phone: (+62)81323053353 E-mail: wawanrismawan@universitas-bth.ac.id	
Website https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/index	
Doi 10.35568/healthcare.v7i1.5670	
©The Author(s) 2025 This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License	

INTRODUCTION

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah dari pembuluh arteri yang bersifat sistemik atau berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan

menyebabkan berbagai gangguan kardiovaskular dan psikososial. Hipertensi merupakan masalah yang dapat menimbulkan kecemasan (Aryantiningasih dkk., 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi dan hanya 36,8 di antaranya yang minum obat. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan meningkat dan 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi (Purwono dkk., 2020).

Lansia merupakan tahapan terakhir dalam proses kehidupan yang meliputi kemunduran dan perubahan fisik, psikis, dan sosial yang saling berhubungan sedemikian rupa sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental pada lanjut usia (Fitria & Prameswari, 2021). Kecemasan pada pasien hipertensi justru memperburuk hipertensinya. Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan memerlukan perawatan yang tepat dan baik untuk mengurangi kecemasan agar hipertensinya tidak bertambah parah (Setyawan & Hasnah, 2020).

Dampak dari hipertensi dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Sedangkan gangguan terhadap psikologis berupa kecemasan, stres, gelisah, rasa tidak senang, tegang karena khawatir atau was-was, dan depresi (Arifuddin & Nur, 2018). Hipertensi dapat ditangani baik secara farmakologis maupun non farmakologis, salah satu pengobatan non farmakologisnya adalah dengan *guided imagery*. *Guided imagery* telah menjadi pengobatan standar untuk mengurangi kecemasan dan membuat orang rileks sehingga mereka bisa rileks. Selain itu, terapi *guided imagery* bertujuan untuk menciptakan keadaan relaksasi psikologis dan fisiologis (Synder, 2006 dalam Mbena & Wida, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yustiana, 2019) menunjukkan bahwa tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum diberikan terapi *guided imagery* rata-rata tekanan darah sistole 160 mmhg dan diastole 100 mmhg, dan sesudah dilakukan terapi *guided imagery* rata-rata tekanan darah

sistole 150 mmHg dan diastole 90 mmHg (Mbena & Wida, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Terapi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi”.

METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi masalah keperawatan dan teknik penyelesaian klien berupa penerapan terapi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Dimana subjek dari penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi dan kecemasan yang memang sudah menjadi kriteria inklusi dan eksklusi dari penelitian ini.

Tabel 1. Kriteria Subjek

Kriteria			
Inklusi		Eksklusi	
Lansia mengalami hipertensi	yang	Lansia yang mempunyai penyakit penyerta seperti stroke, jantung, ginjal dan diabetes mellitus	
Lansia mengalami kecemasan ringan, sedang, berat	yang		
Lansia yang berusia 60-70 tahun			

Penerapan terapi *guided imagery* dilakukan secara berturut-turut selama 4 hari. Pelaksanaan teknik ini terdiri dari beberapa langkah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP), pertama-tama peneliti mendemonstrasikan terapi *guided imagery* kepada responden dimana teknik ini melibatkan relaksasi dengan membayangkan hal-hal membuat perasaan atau pikiran senang dan rileks baik membayangkan indahnnya lokasi atau suatu kejadian, selanjutnya responden akan melakukannya secara mandiri dan pelaksanaan ini akan

diobservasi oleh peneliti. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner metode HARS diharapkan dapat mendeskripsikan penurunan kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi.

RESULTS

Peneliti melakukan penelitian mengenai Penerapan Terapi *Guided Imagery* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi. Didapatkan hasil yaitu kecemasan pada hipertensi setelah dilakukan wawancara dengan metode HARS dan terapi *guided imagery*.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik umum responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, dan pengukuran tekanan darah.

Tabel 2. Karakteristik Responden

No	Jenis Kelamin	Usia	Tekanan Darah
1	P	64	145/100
2	P	62	150/110
3	P	64	170/100

Tabel 2. menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan, kemudian usia 2 orang dengan umur 64 tahun dan 1 orang usia 62 tahun, dan hasil pengukuran tekanan darah pada responden 1 140/100 mmHg, responden 2 150/110 mmHg, dan responden 3 170/100 mmHg.

2. Gambaran deteksi kecemasan dengan metode HARS sebelum dilakukan terapi *guided imagery*

Tingkat kecemasan pada lansia akibat dari hipertensi sebelum dilakukan dengan metode HARS.

Tabel 3. Tingkat kecemasan sebelum intervensi

Responden	Sebelum intervensi	
	Nilai	Tingkat Kecemasan
1	32	Kecemasan berat
2	30	Kecemasan berat
3	28	Kecemasan berat

Tabel 3. Menjelaskan tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik *guided imagery* hasilnya pada responden 1 didapatkan kenaikan nilai 32 (Kecemasan berat), pada responden 2 didapatkan kenaikan nilai 30

(Kecemasan berat), dan pada responden 3 didapatkan kenaikan nilai 28 (Kecemasan berat).

3. Gambaran pelaksanaan terapi *guided imagery* perhari

Data hasil penerapan terapi *guided imagery* pada lansia yang mengalami hipertensi perhari.

Tabel 4. Tingkat kecemasan sebelum intervensi

Responden	Hari Ke-1		Hari Ke-2		Hari Ke-3		Hari Ke-4	
	Y	T	Y	T	Y	T	Y	T
1	√		√		√		√	
2	√		√		√		√	
3	√		√		√		√	

Tabel 4. menjelaskan bahwa penerapan terapi *guided imagery* dilakukan secara berturut-turut selama 4 hari. Pelaksanaan teknik ini terdiri dari beberapa langkah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP), Langkah awal yaitu peneliti mendemonstrasikan terapi *guided imagery* kepada responden dimana teknik ini melibatkan relaksasi dengan membayangkan hal-hal membuat perasaan atau pikiran senang dan rileks baik membayangkan indahnya lokasi atau suatu kejadian, selanjutnya responden akan melakukannya secara mandiri dan pelaksanaan ini akan diobservasi oleh peneliti.

Berikut hasil pelaksanaan yang dilakukan oleh responden:

a. Responden 1

Berdasarkan hasil observasi pada responden ke-1 selama 4 hari pelaksanaan terapi *guided imagery*, diperoleh hasil pada hari ke-1 responden mengikuti kegiatan dengan baik, sesuai yang telah didemonstrasikan oleh peneliti. Pada hari ke-2 dan ke-3 responden menanyakan kembali langkah-langkah terapi *guided imagery*, setelah didemonstrasikan oleh peneliti responden melakukan dengan baik. Pada hari ke-4 responden melakukan terapi *guided imagery* dengan baik dan benar.

b. Responden 2

Berdasarkan hasil observasi pada responden ke-2 selama 4 hari pelaksanaan terapi *guided imagery*, diperoleh hasil pada hari ke-1 responden mengikuti kegiatan dengan baik dan memperhatikan saat peneliti sedang mendemonstrasikan langkah-langkah terapi *guided imagery* setelah itu melakukan secara mandiri. Pada hari ke-2 responden masih menanyakan langkah-langkah teknik tersebut lalu peneliti mendemonstrasikan kembali setelah itu dilakukan oleh responden dengan baik. Pada hari ke-3 dan ke-4 responden melakukan teknik tersebut dengan baik dan benar.

c. Responden 3

Berdasarkan hasil observasi pada responden ke-3 selama 4 hari pelaksanaan terapi *guided imagery*, diperoleh hasil pada hari ke-1 responden mengikuti kegiatan dengan baik dan melakukan sesuai yang telah didemonstrasikan oleh peneliti. Hari ke-2, ke-3, dan ke-4 responden melakukan teknik tersebut dengan baik meskipun ada beberapa langkah-langkah yang sering lupa.

4. Gambaran perubahan tingkat kecemasan sesudah dilakukan penilaian dengan metode HARS

Data mengenai tingkat kecemasan pada lansia akibat dari hipertensi sesudah dilakukan penilaian dengan metode HARS.

Tabel 5. Tingkat kecemasan setelah intervensi

Responden	Setelah intervensi	
	Nilai	Tingkat Kecemasan
1	26	Kecemasan sedang
2	24	Kecemasan sedang
3	23	Kecemasan sedang

Tabel 5. Menjelaskan sesudah dilakukan terapi *guided imagery* pada tanggal 06 Juni 2024 responden 1 didapatkan penurunan tingkat kecemasan menjadi 26 (Kecemasan sedang), responden 2 didapatkan penurunan tingkat kecemasan menjadi 24 (Kecemasan sedang), dan responden 3 didapatkan penurunan tingkat kecemasan menjadi 23 (Kecemasan sedang).

DISCUSSION

Penerapan terapi *guided imagery* pada penelitian ini menunjukkan hasil penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil pada penelitian (Christanto dkk., 2022) yang membuktikan bahwa kecemasan dapat diturunkan dengan proses terapi *guided imagery*. Terapi *guided imagery* melibatkan teknik relaksasi dengan membayangkan hal-hal membuat perasaan atau pikiran senang dan rileks baik membayangkan indahnya lokasi atau suatu kejadian. Teknik ini membantu orang berhasil mengelola kecemasan mereka, dan diinstruksikan untuk fokus pada pemandangan atau gambar yang menyenangkan untuk lebih banyak relaksasi (Wahyuningsih, W & Agustin, W.R 2020).

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Pada penelitian ini responden merupakan lansia usia 60-74 tahun yang terdiri dari 2 orang berusia 64 tahun, 1 orang berusia 62 tahun. Seiring bertambahnya usia seseorang, tingkat kecemasan seseorang semakin meningkat dan dapat mengalami penurunan kekuatan otot serta penurunan fungsi sosial sepanjang hidup. Usia 60-74 tahun terjadi merupakan puncak emosi, dan tingkat emosi yang tidak stabil. Pada lanjut usia, perkembangan emosi sangat sensitif dan tanggap terhadap berbagai peristiwa dan situasi sosial. Sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini, 2020).

b. Jenis Kelamin

Pada penelitian ini terdapat 3 orang responden yang semua respondennya berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin mempengaruhi terhadap kecemasan akibat dari hipertensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Suciana dkk., 2020) mengatakan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 orang (70,7%) dibandingkan dengan laki-laki 29 orang (45,5%), tekanan darah cenderung meningkat pada perempuan setelah menopause, hal ini disebabkan oleh faktor psikologi dan adanya

perubahan dalam diri wanita tersebut seperti perubahan hormon estrogen dan progesteron paada usia 55 tahun ke atas.

2. Gambaran deteksi kecemasan dengan metode HARS sebelum dilakukan terapi *guided imagery*

Pada pertemuan pertama, responden terlebih dahulu diminta untuk menjawab pertanyaan kuesioner kecemasan HARS dan responden diminta menjawab secara jujur sesuai dengan keadaan yang mereka hadapi atau yang mereka alami saat ini yang berhubungan dengan kecemasan yang dirasakan responden (Chrisnawati, 2019). Tujuan dari pengisian kuesioner kecemasan adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sebelum diberikan terapi *guided imagery*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil melakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS), didapatkan bahwa ketiga responden mengalami tingkat kecemasan berat.

Setelah dilakukan observasi dan wawancara. Pada observasi dan wawancara diperoleh data bahwa responden 1 cemas, memiliki firasat buruk, mudah tersinggung, takut akan pikiran sendiri, tegang, lemas, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah, takut orang asing, takut binatang besar, takut keramaian lalu lintas, terbangun malam hari, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi menakutkan, sukar konsentrasi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah, sakit dan nyeri otot, kedutan otot, suara tidak stabil, perasaan ditusuk-tusuk, berdebar, nyeri dada, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, persaan terbakar diperut, rasa penuh/kembung, sukar buang air besar, sering buang air kecil, mulut kering, pusing, bulu-bulu berdiri, kerut kening, merasa cemas dan kurang percaya diri takut karena penyakit dan harapan nya ingin tekanan darahnya kembali normal. Pada responden 2 diperoleh data bahwa responden cemas,

mudah tersinggung, takut akan pikiran sendiri, tegang, lemas, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah, takut binatang besar, takut keramaian lalu lintas, terbangun malam hari, tidak nyenyak, bangun dengan lesu, mimpi buruk, mimpi menakutkan, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah, sakit dan nyeri otot, kedutan otot, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk, berdebar, sulit menelan, perut melilit, perasaan terbakar diperut, nyeri sebelum dan sesudah makan, persaan terbakar diperut, buang air besar lembek, sering buang air kecil, mudah berkeringat, pusing, bulu-bulu berdiri, kerut kening, harapan nya ingin tekanan darahnya kembali normal. Pada responden 3 diperoleh data bahwa responden cemas, memiliki firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, tegang, lemas, tidak bisa istirahat tenang, gemetar, gelisah, takut pada gelap, takut binatang besar, takut keramaian lalu lintas, terbangun malam hari, tidak nyenyak, bangun dengan lesu, sedih, bangun dini hari, , sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, suara tidak stabil, penglihatan kabur, perasaan ditusuk-tusuk, berdebar, nyeri dada, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, persaan terbakar diperut, rasa penuh/kembung, kehilangan berat badan, sering buang air kecil, mulut kering, mudah berkeringat, pusing, bulu-bulu berdiri, kerut kening, muka tegang, merasa cemas dan kurang percaya diri takut karena penyakit dan harapan nya ingin tekanan darahnya kembali normal.

Hal ini juga sejalan dengan teori menurut (Fitria & Prameswari, 2021) bahwa permasalahan yang sering terjadi pada klien dengan usia lanjut yaitu banyaknya masalah sosial seperti timbulnya perasaan terasing, problem identitas, kurang percaya diri, khawatir akan dirinya karena bentuk tubuh yang mulai berubah, ia merasa ada yang kurang dari bagian tubuhnya, ketakutan dan keraguan yang sering dialami lanjut usia.

3. Gambaran pelaksanaan terapi *guided imagery* sehari

Terapi *guided imagery* yang dilakukan selama 4 hari di dapatkan hasil pada penurunan kecemasan pada responden 1 sebelum di lakukan terapi *guided imagery* hasilnya 32 dan sesudah dilakukan terapi *guided imagery* hasilnya menjadi 26. Pada responden 2 sebelum di lakukan terapi *guided imagery* hasilnya 30 dan sesudah dilakukan terapi *guided imagery* hasilnya menjadi 24, dan pada responden 3 sebelum di lakukan terapi *guided imagery* hasilnya 28 dan sesudah dilakukan terapi *guided imagery* hasilnya menjadi 23. Terapi *guided imagery* dapat dilakukan pada responden 1, responden 2, dan responden 3.

Penerapan terapi tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi *guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian ini dibuktikan pada penelitian (Christanto dkk., 2022) yang membuktikan bahwa kecemasan dapat diturunkan dengan proses terapi *guided imagery*. Hal ini juga sejalan dengan teori menurut (Ketut, 2022) Teknik ini membantu orang berhasil mengelola kecemasan mereka, diinstruksikan untuk fokus pada pemandangan atau gambar yang menyenangkan untuk lebih banyak relaksasi.

4. Gambaran perubahan tingkat kecemasan sesudah dilakukan penilaian dengan metode HARS

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil sesudah dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS), didapatkan bahwa ketiga responden mendapatkan penurunan tingkat kecemasan. Setelah diwawancara dan di terapi *guided imagery* pada responden 1 awalnya tingkat kecemasan berat dengan nilai 32 menjadi tingkat kecemasan sedang dengan nilai 26 dan sudah merasa nyaman tidak berpikiran buruk akan dirinya dan dirinya merasa percaya diri, pada responden 2 mendapat perubahan tingkat kecemasan awalnya tingkat kecemasan sedang dengan nilai 30

menjadi tingkat kecemasan sedang dengan nilai 24 dan sudah percaya diri lagi juga tidak merasa dirinya gelisah, tidak merasa cemas juga tidak berpikiran lebih dan pada responden 3 mendapat perubahan tingkat kecemasan berat dengan nilai 28 menjadi tingkat kecemasan sedang dengan nilai 23 dan sudah tidak merasa cemas juga tidak berpikiran lebih, sudah bisa beristirahat dengan nyenyak.

Hal ini juga sejalan dengan teori menurut (Hendriana, 2016) bahwa bagi orang dengan penderita hipertensi, jika perilaku sehat dijalankan secara teratur dan menurut ketentuan- ketentuan yang benar, selain berpengaruh terhadap perbaikan derajat kesehatan, juga akan memiliki efek positif terhadap peningkatan nilai-nilai karakter, seperti meningkatkan kedisiplinan, mengembangkan rasa percaya diri, pengendalian diri, dan rasa syukur.

CONCLUSIONS AND RECOMMENDATION

Dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan hal-hal berikut: Karakteristik Responden: Responden terdiri dari perempuan berusia lanjut (dua orang berusia 64 tahun dan satu orang berusia 62 tahun) dengan tekanan darah yang berkisar dari 140/100 mmHg hingga 170/100 mmHg. Deteksi Kecemasan Sebelum Terapi: Sebelum diberikan terapi *guided imagery*, hasil penilaian dengan metode HARS menunjukkan semua responden mengalami kecemasan berat, dengan skor berkisar antara 28 hingga 32. Pelaksanaan Terapi *Guided Imagery*: Terapi *guided imagery* dilakukan sesuai dengan prosedur operasional standar (SOP) kepada semua responden. Perubahan Tingkat Kecemasan Setelah Terapi: Setelah pelaksanaan terapi *guided imagery*, terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kategori berat menjadi sedang pada seluruh responden. Penurunan skor kecemasan berkisar antara 5 hingga 6 poin. Saran bagi tenaga kesehatan, diharapkan dapat mengkaji lebih dalam lagi mengenai terapi *guided imagery* ini baik dari segi responden untuk memperkuat validitas

hasil maupun mengkaji efek jangka panjang terapi *guided imagery* pada tingkat kecemasan dan kesejahteraan individu.

REFERENCES

- Anggraini, Y. (2020). Dalam terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 41–47.
- Arifuddin, A., & Nur, A. F. (2018). Pengaruh efek psikologis terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD Anutapura Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 4(3), 48–53. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/HealthyTadulako/article/view/12615>
- Aryantiningasih, D. S., Silaen, J. B., Ilmu, P., & Masyarakat, K. (2018). Hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan*, 1, 64–77.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala HARS. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, V(2), 277–282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Christanto, E. Y., Zainaro, M. A., & Sandi, A. G. (2022). Efektivitas *guided imagery* and music (GIM) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(9), 2978–2992. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7196>
- Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Faktor risiko kualitas hidup lansia penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Hendriana, Y. (2016). Perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 1, 63–72.
- Ketut, S. (2022). Pengetahuan sikap perilaku persepsi sikap stres kecemasan nyeri dukungan sosial kepatuhan motivasi kepuasan pandemi COVID-19 akses layanan kesehatan. (I. Radhitya, Ed.).
- Mbena, R., & Wida, A. (2023). Asuhan keperawatan dengan penerapan teknik *guided imagery* untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi di RSUD dr. T.C. Hillers Maumere. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1–6. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Setyawan, A., & Hasnah, K. (2020). Efektivitas wet cupping therapy terhadap kecemasan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 212–217.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan pasien preoperasi sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>
- World Health Organization. (2019). Hypertension: Measure your blood pressure. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/measure-your-blood-pressure-accurately-control-it-live-longer>