



**PENGARUH *GUIDED IMAGERY* TERHADAP *SLEEP QUALITY* LANSIA
HIPERTENSI**

Prilia Antik Ariyani, Adiratna Sekar Siwi, Suci Khasanah*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Ledug, Kembaran, Banyumas,
Jawa Tengah 53182, Indonesia

*sucikhasanah@uhb.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan lansia. Hipertensi menyebabkan keluhan kesulitan tidur. Salah satu cara untuk menangani kesulitan tidur dengan terapi non farmakologi yaitu *guided imagery*. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh *guided imagery* terhadap *sleep quality* lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. Metode: Menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan *pre test-post test design with control group design* jumlah sampel 30 kelompok intervensi dan 30 kelompok kontrol lansia hipertensi. Instrumen untuk mengukur *sleep quality* menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Dilakukan selama satu minggu dengan perlakuan kelompok intervensi masing-masing 1x sebelum tidur dengan waktu \pm 10 menit. Pengukuran tekanan darah dan *sleep quality* dilakukan pada saat *pre test* dan *post test* Hasil: Analisa *sleep quality* sebelum diberikan tindakan *guided imagery* diperoleh p Value = 0,488, setelah diberikan tindakan, *sleep quality* diperoleh p Value = 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh setelah perlakuan. Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian *guided imagery* pada peningkatan *sleep quality*. Saran peneliti bahwa *guided imagery* dapat menjadi salah satu tindakan yang direkomendasikan untuk membantu meningkatkan *sleep quality* lansia hipertensi.

Kata kunci: *guided imagery*; hipertensi; lansia; *sleep quality*

***THE EFFECT OF GUIDED IMAGERY ON SLEEP QUALITY OF HYPERTENSIVE
ELDERLY***

ABSTRACT

Hypertension is one of the health problems of the elderly. Hypertension causes complaints of difficulty sleeping. One way to treat sleep difficulties with non-pharmacological therapy is guided imagery. Objective: To determine the effect of guided imagery on the sleep quality of hypertensive elderly in the South Purwokerto Community Health Center Working Area. Method: Using a quasi-experimental design with a pre test-post test design with control group design, the sample size was 30 intervention groups and 30 control groups for hypertensive elderly. The instrument for measuring sleep quality uses the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Carried out for one week with each intervention group treated once before bed for \pm 10 minutes. Blood pressure and sleep quality measurements were carried out during the pre-test and post-test. Results: Analysis of sleep quality before being given the guided imagery action obtained p Value = 0.488, after being given the action, sleep quality obtained p Value = 0.001 ($p < 0.05$) which means there is an effect after treatment. Conclusion: There is an effect of providing guided imagery on improving sleep quality. Researchers suggest that guided imagery can be one of the recommended actions to help improve the sleep quality of hypertensive elderly people.

Keywords: elderly; guided imagery; hypertension; sleep quality

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah kelompok usia yang mengalami perubahan biologis, fisik, dan sosial, akibat proses menua (Prastyo & Sugiyanto, 2017). Semua aspek kehidupan, terutama

kesehatan, akan dipengaruhi oleh proses menjadi tua. Mayoritas orang tua menderita hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi pembuluh darah yang mengalami peningkatan tekanan di atas (140/90 mmHg) (Andhini, 2017). Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (Setyanto, 2017). Data dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, pada populasi dewasa yang berusia 18 tahun, hipertensi banyak terjadi pada perempuan yaitu sebanyak 36,9 persen. Persentase 31,3 persen hipertensi dialami oleh laki-laki, karena seiring bertambahnya umur lalu pada perempuan terutama saat memasuki *menopause* (Tambunan dkk., 2021).

Pada usia antara 31 dan 44 tahun (31,6%), 45 hingga 54 tahun (45,3%), dan 55 hingga 64 tahun (55,2%) mengalami hipertensi. Setiap tahun, jumlah orang yang menderita hipertensi meningkat, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang yang menderita hipertensi. Selain itu, diperkirakan 9,4 juta orang meninggal setiap tahun karena komplikasi hipertensi dan hipertensi (Siwi & Susanto, 2020). Ada beberapa faktor risiko yang menyebabkan hipertensi, seperti gen, usia, jenis kelamin, pendidikan, obesitas, kebiasaan minum kopi dan makanan asin, dan stress, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit ini (Fajarsari, 2021). Stres adalah perasaan yang biasanya dirasakan ketika berada di bawah tekanan, menghadapi kesulitan, atau kewalahan (Afshar *et al.*, 2018). Gangguan tidur, termasuk insomnia, adalah salah satu efek stres yang dialami orang tua. Seseorang menghadapi risiko yang mengalami perubahan kualitas kebiasaan tidur mereka ketika mereka mengalami pola tidur yang terganggu (Hindriyastuti & Zuliana, 2018). Hasil penelitian dari Rusdiana, dkk dalam Madyasari, (2020) bahwa pada pasien dengan kualitas tidur buruk yang mayoritas menderita hipertensi, kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap hipertensi. Untuk menurunkan insomnia, terapi *guided imagery* ini dapat menjadi salah satu cara terapi. Bantuan terapi *guided imagery*, tubuh dipandu menuju penyembuhan diri sendiri oleh pikiran. Relaksasi *guided imagery* akan dicapai melalui komunikasi yang melibatkan panca indra, yaitu penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan penglihatan (Afdila, 2016).

Studi dari (Aprilyawan & Wibowo, 2021) menunjukkan bahwa terapi non-farmakologi dapat meningkatkan *sleep quality*, termasuk *guided imagery* atau terapi terbimbing dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan atau pengalaman yang menyenangkan. Kualitas tidur, juga dikenal sebagai *sleep quality*, adalah saat terbaik bagi tubuh untuk bersantai dan mengembalikan energinya. Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan *guided imagery* terhadap *sleep quality* orang dewasa dengan hipertensi, baik sebelum maupun sesudah penggunaan tindakan. Selain itu, tujuan khusus penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana penggunaan *guided imagery* terhadap *sleep quality* orang dewasa dengan hipertensi.

Merokok, mengonsumsi kopi sebelum tidur, dan mengonsumsi obat tidur sebelum tidur adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Studi sebelumnya telah digunakan untuk mempelajari dampak *guided imagery* ini. Salah satu studi tersebut menemukan bahwa *guided imagery* meningkatkan *sleep quality*. Berdasarkan prevalensi hipertensi dalam konteks di atas, penulis ingin melakukan penelitian tentang masalah hipertensi dalam penerapan terapi non farmakologi yang belum banyak diketahui oleh masyarakat, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi dan telah dilakukan 7 kali pertemuan selama 1 minggu. Khususnya, hipertensi yang paling umum terjadi di wilayah

Purwokerto Selatan, yaitu "pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap *sleep quality* lansia", adalah subjek penelitian yang akan dilakukan oleh penulis.(Febriaty & Anita, 2021).

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental*, dengan rancangan *pretest posttest with control group design*. Penelitian dilakukan antara tanggal 25 Mei dan 6 Juni 2023. Tempat penelitian di Desa Karangpucung dan Karangklesem yang termasuk wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. *purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. Sampelnya terdiri dari enam puluh orang dewasa yang menderita hipertensi, dengan tiga puluh orang di kelompok intervensi dan tiga puluh orang di kelompok kontrol, menggunakan alat yang dikenal sebagai *Pittsbrug Sleep Quality Index (PSQI)*. Pada penelitian kali ini peneliti tidak melakukan uji validitas dan reabilitas pada instrument PSQI yang digunakan, karena instrument yang digunakan merupakan instrument baku yang sudah dilakukan uji reliabilitas oleh *University of Pittsbrugh* pada tahun 1988 dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,83, nilai sensitivitas 89,6% dan spesifisitas 86,5%. Validitas kuesioner PSQI telah baku dan telah di *publish* sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas. (Subakti, 2020). Dengan menggunakan media audio video dan panduan teknik *guided imagery* selama 10-15 menit, teknik relaksasi *guided imagery* diterapkan satu kali setiap hari sebelum tidur selama satu minggu. Pengukuran dilakukan baik sebelum maupun setelah intervensi gambar yang dipandu. Analisis *Mann Whitney U* dan *Wilcoxon Stign Rank* digunakan. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Universitas Harapan Bangsa dengan No. B.LPPM-UHB/1875/05/2023.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	8	26,7	12	40
Perempuan	22	73,3	18	60
Kebiasaan Merokok				
Tidak merokok	27	90	24	80
Perokok sangat berat	0	0	0	0
Perokok berat	2	6,7	4	13,3
Perokok sedang	1	3,3	2	6,7
Perokok ringan	0	0	0	0
Konsumsi kopi sebelum tidur				
Konsumsi kopi sebelum tidur	3	10	1	3,3
Tidak konsumsi kopi sebelum tidur	27	90	29	96,7
Perilaku konsumsi obat tidur				
Konsumsi obat tidur sebelum tidur	0	0	0	0
Tidak konsumsi obat tidur sebelum tidur	30	100	30	100
Status perkawinan				
Cerai	2	6,7	0	0
Cerai mati	11	36,7	5	16,7
Kawin	17	56,7	25	83,3
Pekerjaan				
IRT	9	30	14	46,7
Buruh	5	16,7	10	33,3
Wiraswasta	3	10	4	13,3
Pedagang	6	20	2	6,7
Pensiunan	7	23,3	0	0

Tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin tertinggi adalah perempuan, dengan 22 orang pada kelompok intervensi (73,3%) dan 18 orang pada kelompok kontrol (80%). Pada kelompok intervensi, sebagian besar responden tidak merokok, dengan 27 orang pada kelompok intervensi (90%) dan 24 orang pada kelompok kontrol (80%). Sebagian besar responden pada kelompok intervensi tidak mengonsumsi kopi, dengan 24 orang pada kelompok kontrol (80%). Pada kelompok intervensi, 17 orang (76,7%) sudah menikah, dan pada kelompok kontrol, 25 orang (83,3%) sudah menikah. 9 orang (30%) dari responden dalam kelompok intervensi adalah IRT. Kelompok kontrol sebanyak 14 orang (46,7%) menjadi IRT.

Tabel 2.
Perbedaan *Sleep Quality* Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Menggunakan Uji *Mann Whitney U* (n=60)

	Sebelum		P Value	Setelah		P Value
	GI (Intervensi) n=30 F(%)	GI (Kontrol) n=30 F(%)		GI (Intervensi) n=30 F(%)	GI (Kontrol) n=30 F(%)	
	Baik	6 (20)		8 (26,7)	22 (73,3)	
Buruk	24 (80)	22 (73,3)	8 (26,7)	17 (56,7)		

Tabel 2 untuk mengukur *sleep quality*, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* digunakan dua kali: sebelum tindakan *guided imagery* dan setelahnya. Setelah data dikumpulkan, alat bantu program statistik komputer digunakan untuk mengolah data tersebut. *Sleep quality* pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi (*guided imagery*) hampir seluruhnya mengalami gangguan tidur buruk (24 orang (80%)), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami gangguan tidur buruk (22 orang (73,3%)). Pada kelompok kontrol, kualitas tidur menjadi lebih baik pada 22 orang (73,3%), sedangkan pada kelompok kontrol, kualitas tidur menjadi lebih baik pada 22 orang (73,3%).

Tabel 3.
Perbedaan *Sleep Quality* Sebelum dan Sesudah Kelompok Intervensi Diberikan Tindakan dan Kelompok Kontrol Menggunakan Uji *Wilcoxon Stign Rank* (n=60)

<i>Sleep Quality</i>	Kelompok intervensi (n=30)			Kelompok Kontrol (n=30)		
	Sebelum F (%)	Sesudah F (%)	P value	Sebelum F (%)	Sesudah F (%)	P value
Baik	6 (20)	22 (73,3)	0,000	8 (26,7)	13 (43,3)	0,096
Buruk	24 (80)	8 (26,7)		22 (73,3)	17 (56,7)	

Tabel 3 hasil uji *Mann Whithney U* menemukan *sleep quality* pada kelompok intervensi setelah tindakan *guided imagery* selama satu minggu menggunakan media audio video. Nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan pengaruh yang signifikan, sedangkan nilai *p* 0,096 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan statistik yang signifikan di kelompok kontrol. Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan pada tahun 2023, telah ditemukan bahwa pengaruh pengarahannya dengan media audio video selama satu minggu terhadap kualitas tidur pasien hipertensi bermakna statistik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tabel 1 mengenai karakteristik responden diperoleh bahwa sebagian besar jenis kelamin adalah perempuan dengan jumlah 40 responden dari total 60 sampel. Perempuan lebih cenderung mengalami hipertensi karena faktor hormonal ataupun karena menopause, pada saat perempuan mengalami masa menopause mengakibatkan hormon estrogen menurun, hormon estrogen berfungsi melindungi pembuluh darah yang rusak. Didukung penelitian dari Ningsih, (2014) bahwa lansia yang berjenis kelamin perempuan

lebih cenderung menderita hipertensi daripada laki-laki. Terdapat 43,7% subjek yang berjenis kelamin perempuan lebih tinggi menderita hipertensi daripada laki-laki.

Berdasarkan hasil kebiasaan merokok pada responden dihasilkan bahwa sebagian besar responden tidak merokok sebanyak 51 orang, perokok berat 6 orang dan perokok sedang 3 orang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti dkk, 2021) berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji korelasi *Spearman*, dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara profil hipertensi dengan frekuensi merokok pada pasien perokok yang berobat di Puskesmas Bulili Kota Palu yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,24$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada pengaruh. Merokok bukan merupakan faktor utama terjadinya hipertensi. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurhaeni dkk, 2022) bahwa ada jenis perokok yang dapat memengaruhi terjadinya hipertensi, yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama merokok dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik, yang menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama merokok dengan kejadian peningkatan tekanan darah atau hipertensi, artinya semakin lama kebiasaan merokok dipertahankan, maka semakin tinggi resiko untuk penderita hipertensi. Orang yang merokok memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan kandungan nikotin di dalam rokok yang menyebabkan meningkatnya pengeluaran dopamine sehingga membuat perokok menjadi terjaga dan bisa mempengaruhi kualitas tidur (Ain dkk, 2016).

Responden dengan karakteristik konsumsi kopi sebelum tidur didapatkan bahwa 4 responden mengonsumsi kopi dan 56 lainnya tidak mengonsumsi kopi sebelum tidur. Kafein di dalam tubuh manusia bekerja dengan cara memicu produksi hormon adrenalin yang berasal dari reseptor adinosa di dalam sel saraf yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Pengaruh dari konsumsi kafein dapat dirasakan dalam waktu 5-30 menit dan bertahan hingga 12 jam. Efeknya akan berlanjut dalam darah sekitar 12 jam. Konsumsi satu atau dua cangkir kopi dalam sehari dapat membuat seseorang merasa lebih terjaga dan waspada untuk sementara (Ariyani, 2020). Berdasarkan hasil penelitian bahwa tidak ada responden yang mengonsumsi obat tidur sebelum tidur 0 (0%). Responden hanya mengatakan kesulitan tidur tetapi tidak mengonsumsi obat tidur. Didukung penelitian oleh Khasanah & Hidayati, (2012) bahwa sebagian besar lansia tidak menggunakan obat tidur untuk membantu menangani gangguan tidur sebanyak 65 responden (67,0%). Penggunaan obat untuk membantu tidur sebenarnya tidak baik bagi tubuh seseorang dan seharusnya dihindari semaksimal mungkin. Obat-obatan tertentu dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Obat-obatan yang mengandung efek dapat mengganggu tahap III dan IV tidur NREM dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk. Obat jenis narkotik misalnya: meperidin hidroklorida dan morfin diketahui dapat menekan tidur REM dan menyebabkan seringnya terjaga di malam hari (Khasanah & Hidayati, 2012).

Responden pada penelitian ini kebanyakan berstatus kawin 42 (56,7%), cerai mati 16 (36,7%) dan cerai 2 (6,7%). Penelitian oleh Pramitasari & Cahyati, (2022) menghasilkan bahwa secara statistik status perkawinan merupakan faktor risiko kejadian hipertensi pada lansia, hal tersebut ditunjukkan dengan hasil analisis bivariat yang memperoleh $p = 0,019 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis juga diperoleh nilai OR sebesar 2,779 pada interval *confidence* 95%. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang berstatus cerai dalam hal perkawinannya berisiko 2,8 kali lebih besar untuk dapat mengalami hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan pada pekerjaan sebagian banyak hipertensi dialami oleh IRT pada kelompok intervensi (30%) dan pada kelompok kontrol (46,7%). Didukung oleh penelitian dari Misbah, (2016) dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa tidak bekerja

sebagian besar (87,5%), dengan bertambahnya umur dan kondisi biologis maka lansia lebih banyak yang tidak bekerja. Studi penelitian lain oleh Amelia & Kurniawati, (2020) dengan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 30 responden (32,3%). Pada penelitian ini jenis pekerjaan sebagai IRT menjadi mayoritas dikarenakan saat pengambilan sampel jumlah responden perempuan lebih banyak yaitu 58 responden dan laki-laki sebanyak 35 responden. Perempuan yang tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga berisiko lebih tinggi menderita hipertensi dibandingkan dengan perempuan yang bekerja. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh stres yang muncul karena banyak yang dipikirkan misalnya masalah ekonomi, kurangnya istirahat, terlalu banyak pekerjaan dirumah, dan kurang rekreasi (Amelia & Kurniawati, 2020).

Kualitas tidur kelompok intervensi meningkat setelah menggunakan teknik pencitraan terbimbing, tetapi kelompok kontrol tidak melihat peningkatan kualitas tidur, menurut tabel 2. Sebagai hasil dari pengukuran kualitas tidur dengan *Pittsbrug Sleep Quality Index (PSQI)*, sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami masalah berikut: ketidakmampuan untuk tertidur selama 30 menit sejak berbaring, kemudian lebih lama tidur di malam hari karena terkadang bangun karena ingin pergi ke kamar mandi atau merasakan dingin, serta beberapa masalah tambahan seperti pusing, batuk, dan nyeri sendi. Studi ini didukung oleh Ndruru, (2019), yang menggunakan teknik relaksasi terpandu untuk memengaruhi kualitas tidur orang lanjut usia yang menderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai pada tahun 2019. 20 responden dilibatkan dalam penelitian ini. Metode ini diterapkan empat kali setiap minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode relaksasi dengan gambar yang dipandu memengaruhi kualitas tidur pasien lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

Pengeluaran *Corticotropin Releasing Factor (CRF)* meningkatkan kenyamanan yang dirasakan. Ini mendorong hipofisis untuk menghasilkan lebih banyak *Proopiomelanocortin (POMC)*, yang pada gilirannya mendorong medula adrenal untuk menghasilkan lebih banyak *enkephalin*. Selain itu, kelenjar *pituitari* menghasilkan *endorfin*, yang merupakan *neurotransmitter* yang membantu orang merasa lebih nyaman. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salfia, (2019). Skor depresi rata-rata untuk orang lanjut usia sebelum terapi tai chi dan gambar arahan adalah 7,53, tetapi setelah terapi adalah 5,13. Tidak seperti penelitian yang dilakukan oleh (Afshar *et al.*, 2018) penelitian yang menggunakan teknik pengarah gambar dipandu untuk mengelola kecemasan dan kualitas tidur pada 35 pasien hemodialisa yang dilakukan selama 25 menit setiap sesi menggunakan *Compact Disk (CD)*, dengan hasil kualitas tidur *p Value = 0,007*, yang menunjukkan bahwa teknik pengarah gambar dipandu mampu meningkatkan kualitas tidur responden. Peneliti tidak mengukur potensi pengaruh berbagai variabel terhadap responden dalam penelitian mereka. sehingga memengaruhi proses penelitian serta metode yang digunakan, yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya oleh peneliti

Studi tambahan didukung oleh Maresa dkk, (2015) yang melakukan relaksasi *guided imagery* untuk mengubah jam tidur pasien selama tiga hari, dengan intervensi tiga kali dalam sepuluh menit setiap hari. Penelitian ini dilakukan dengan dua kelompok: kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dengan masing-masing 15 orang. Hasil masa pra uji menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kontrol rata-rata tidur 2,6 jam, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Setelah intervensi antara kelompok eksperimen dan kontrol, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dipandu gambar berdampak pada rata-rata jam tidur.12 Peneliti percaya bahwa banyak hal, seperti usia, stres, dan penyakit tertentu yang sedang dialami, dapat menyebabkan gangguan tidur atau kualitas tidur. Dengan mempertimbangkan hasil yang ditemukan peneliti

dalam tabel 3, dapat disimpulkan bahwa metode relaksasi yang terpandu meningkatkan kualitas tidur orang tua. Perubahan ini terjadi karena imajinasi terbimbing memungkinkan tubuh orang tua untuk tetap rileks, termotivasi untuk memecahkan masalah, mengatasi atau menghilangkan amarah, mengelola situasi stres dan cemas menetap, dan membuat tubuh nyaman dan mampu tertidur dalam keadaan nyaman. Studi tambahan yang dilakukan oleh Frischilla, (2016) dengan tindakan *guided imagery* untuk meningkatkan kualitas tidur pada orang tua. Penelitian ini dirancang sebagai penelitian kuantitatif dan menggunakan desain pra-percobaan satu kelompok. Setelah itu, tes pasca dilakukan, dan hasilnya menunjukkan bahwa penelitian menghasilkan $p = 0,000$, dengan $\alpha = 0,05$, dengan uji statistik hasil Tes *Rank Signed Wilcoxon*. Hasilnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi dipandu visual memiliki efek yang signifikan pada kualitas tidur orang tua di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki di Kabupaten Mapanget Manado.

SIMPULAN

Dengan nilai $p < 0,05$, ditemukan perbedaan yang signifikan dalam sleep quality antara kelompok intervensi dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahun 2023, kualitas tidur orang tua di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan akan meningkat dengan terapi citra terbimbing. Seperti yang disarankan oleh peneliti, kami sebagai peneliti harus dapat mengawasi intervensi responden secara langsung dan menambah waktu untuk penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afshar, M., Mohsenzadeh, A., Gilasi, H., & Sadeghi-Gandomani, H. (2018). The effects of guided imagery on state and trait anxiety and sleep quality among patients receiving hemodialysis: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 40, 37–41. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.07.006>
- Ain, R. C., Indrawanto, I. S., & Chandrawati, F. P. (2016). Hubungan Antara Konsumsi Konsumsi Kopi Bersama Rokok Dan Kualitas Tidur Pada Sopir Bus Di Terminal Arjosari Malang. *Saintika Medika*, 12(2), 107. <https://doi.org/10.22219/sm.v12i2.5274>
- Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok. 3, 77–90. Diperoleh dari <https://rnj.ejournal.unri.ac.id/index.php/rnj/article/view/32>
- Andhini, N. F. (2017). Hipertensi Dalam Kehamilan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. Diperoleh dari : <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4349/3/bab%20II%20tinjauan%20pustaka.pdf>
- Aprilyawan, G., & Wibowo, T. S. (2021). The Effect of Guided Imagery on Insomnia in the Elderly in the Jara Mara Pati Technical Implementation Unit (UPT) Kab. Buleleng. *Journal Of Nursing Practice*, 5(1), 103–107. <https://doi.org/10.30994/jnp.v5i1.158>
- Ariyani, A. R. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada usia 45-65 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1–81. <http://lib.unnes.ac.id/42843/1/6411416113 - Audina Rosyada.pdf>
- Damayanti, N., Basri, M. Y., & Hi Palanro, M. A. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Faktor Risiko Pada Pasien Perokok Yang Berobat Di Puskesmas Bulili Kota Palu. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 74–84. <https://doi.org/10.31970/ma.v3i2.78>

- Fajarsari, Y. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Hipertensi Pada Jemaah Haji Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotagede I Yogyakarta. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 33–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.78>
- Febriaty, S., & Anita, A. (2021). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 49–53. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.665>
- Fitri Tambunan, F., Nurmayni, Rapiq Rahayu, P., Sari, P., & Indah Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk kenali pencegahan dan penangananya.” In *Buku Saku*. <http://repository.uinsu.ac.id/13523/1/%28PBL%2021%29.pdf>
- Frischilla, S. (2016). Pengaruh terapi imajinasi terbimbing (guided imagery) terhadap kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia (BPKU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. 1–04. <https://repo.unikadelasalle.ac.id/>
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “Mandiri” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Madyasari, A. (2020). Gambaran tingkat konsumsi natrium dan tekanan pada pasien hipertensi di Puskesmas Tabanan III. *Kemendes RI, Poltekkes Kemendes Denpasar, Prodi Gizi Diploma Tiga Denpasar*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/DOI:10.1128/AAC.03728-14>
- Maresa. (2015). Efektifitas Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Pemenuhan Ratarata Jam Tidur Pasien Di Ruang Raat Inap Bedah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(9), 1–10. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/11235>
- Melisa Salfia. (2019). Pengaruh Senam Tai Chi dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Kota Bengkulu tahun 2019. Diperoleh dari :<https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1662/1/skripsi%20Melisa.pdf>
- Misbah. (2016). Hubungan antara kebiasaan hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Skripsi*, 1–60. Diperoleh dari: <https://repository.unair.ac.id/24026/2/gdlhub-gdl-s1-2006-misbah-1812-fkm1806.pdf>
- Ndruru, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lansia Binjai. *Elisabeth Health Jurnal*, 4(2). <https://doi.org/10.52317/ehj.v4i2.266>
- Ningsih, T. N. (2014). Hubungan Karakteristik (umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Makam Haji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukumarjo. 139. Diperoleh dari:https://eprints.ums.ac.id/29084/9/02._Naskah_Publikasi.pdf
- Nurhaeni, A., Aimatun Nisa, N., & Marisa, D. E. (2022). Literature Review Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 46–51. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i2.110>

- Pramitasari, A., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banyudono 1 Kabupaten Boyolali. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(4), 204–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v6i4.57037>
- Prastyo, I. A., & Sugiyanto, E. P. (2017). Efektivitas Sleep Hygiene Dan Guided Imagery Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Semarang. *Karya Ilmiah S. 1 Ilmu Keperawatan*. Diperoleh dari: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/609/60>
- Setyanto, W. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kekajadian Hipertensi Pada Lansia. *Repository Stikes Medika Jombang*. <https://doi.org/DOI: 10.26576/profesi.155>
- Siwi, A. S., & Susanto, A. (2020). Jurnal of Bionursing Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Jurnal of Bionursing*, 3(2), 164–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>
- Subakti, Y. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Atensi Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. 7823–7830. Diperoleh dari: <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/4282>

