

**EFEKTIVITAS GUIDED IMAGERY AND MUSIC (GIM) TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI****Eka Yudha Christanto¹, M. Arifki Zainaro^{2*}, Ade Gunawati Sandi³**¹⁻³Universitas Malahayati

Email Korespondensi: adegunawatisandi@gmail.com

Disubmit: 11 Juli 2022

Diterima: 07 Agustus 2022

Diterbitkan: 01 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7196>**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan tekanan darah di atas atau sama 140 mmHg bagian systole dan di atas atau sama 90 mmHg bagian diastole. Beberapa terapi yang dapat dilakukan dalam hipertensi yaitu penanganan non farmakologis seperti, pijat kaki atau refleksi, hipnoterapi, teknik relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) dan imajinasi terbimbing sambil menikmati music (Guided Imagery and Music). Adapun salah satu keistimewaan dari Guided Imagery and Music ini yaitu membuat tubuh lebih rileks, menurunkan ketegangan otot, membuat tubuh beristirahat lebih berkualitas, tekanan darah sistolik dan diastolic dapat menurun. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini, untuk mendapatkan kompetensi dan pengalaman dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif yaitu dengan pemberian terapi Guided Imagery and Music (GIM) terhadap penurunan tekanan darah. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah membimbing klien agar rileks dan beristirahat sambil melakukan imajinasi terbimbing disertai dengan mendengarkan musik. Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi Guided Imagery and Music (GIM) pada penderita hipertensi lansia. Dengan demikian, terapi Guided Imagery and Music (GIM) efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Guided Imagery and Music (GIM), Tekanan Darah, Hipertensi**ABSTRACT**

Hypertension is blood pressure above or equal to 140 mmHg in systole and above or equal to 90 mmHg in diastole. Some therapies that can be done in hypertension are non-pharmacological treatments such as foot massage or reflexology, hypnotherapy, deep breathing relaxation techniques, progressive muscle relaxation (Progressive Muscle Relaxation) and guided imagination while enjoying music (Guided Imagery and Music). As for one of the features of Guided Imagery and Music, it makes the body more relaxed, reduces muscle tension, makes the body rest better, systolic and diastolic blood pressure can decrease. The purpose of this community service is to gain competence and experience in providing comprehensive nursing care, namely by providing Guided Imagery and Music (GIM) therapy to reduce blood pressure. The activities carried out are guiding clients to relax and rest while doing guided imagination accompanied by listening to music. There is a decrease in blood pressure after Guided Imagery and Music (GIM) therapy in elderly hypertensive patients. Thus, Guided Imagery and Music (GIM) therapy is effective in lowering blood pressure.

Keywords: Guided Imagery and Music (GIM), Blood Pressure, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah periode kemunduran yang dialami seorang yang umurnya sama atau diatas 60 tahun. Kemunduran pada lanjut usia beberapa datang dari aspek raga serta aspek psikologis. Pada lansia periode kemunduran itu sendiri salah satunya merupakan kemunduran peranan tubuh salah satu diantaranya merupakan kemunduran fungsi kerja pembuluh darah. Penyakit yang kerap ditemukan pada kalangan lanjut usia yang diakibatkan oleh kemunduran peranan kerja pembuluh darah ialah stroke, jantung, hipertensi serta lain-lain, Mulyani (2019)

Menurut WHO kebiasaan darah tinggi akan tetap bertambah, serta diestimasi pada tahun 2025 sebesar 29% orang berusia mengalami dampak buruk hipertensi. Penyebaran hipertensi dari catatan WHO pada tahun 2011 adalah 1 miliar orang di dunia, 66% di antara lain terletak di negara berkembang dengan pendapatan rendah-menengah, salah satunya Indonesia, Maya (2021).

Sebanyak 63.309.620 orang jumlah masalah hipertensi di Indonesia, sedangkan sejumlah 427.218 orang angka kematian di Indonesia karena hipertensi. RISKESDAS (2018) mengungkapkan bahwa di Indonesia dilihat dari perkiraan jumlah penduduk berumur 18 tahun ke atas angka hipertensi sebesar 44,1% tertinggi di Kalimantan Selatan, 22,2% paling sedikit ada di Papua, sedangkan di Lampung sebesar 31,7% dari 25,8% pada data Riskesdas 2013 ini menunjukkan angka hipertensi semakin meningkat. Hipertensi mempengaruhi 31,6% orang berusia 31 hingga 44 tahun, 45,3% orang berusia 45 hingga 54 tahun, dan 55,2% orang berusia 55 hingga 64 tahun. Hipertensi ditemukan pada 8,8% dari mereka yang memiliki kondisi tersebut, 13,3% dari mereka yang memiliki kondisi yang tidak minum obat, dan 32,3% dari mereka dengan kondisi yang tidak minum obat secara teratur. Menurut ini, kebanyakan orang dengan tekanan darah tinggi tidak mengetahui jika mereka mempunyainya, sehingga mereka tidak memeriksakannya atau dirawat, RISKESDAS (2018).

Hipertensi ialah tekanan darah lebih ataupun sama 140 mmHg bagian systole serta lebih ataupun sama 90 mmHg bagian diastole. Hipertensi sering kali tidak menampilkan indikasi, sedangkan dalam waktu yang tetap tekanan darah tinggi dapat membuat komplikasi. Maka dari itu, hipertensi lebih baik diketahui atau diperiksakan sejak dini, dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah.

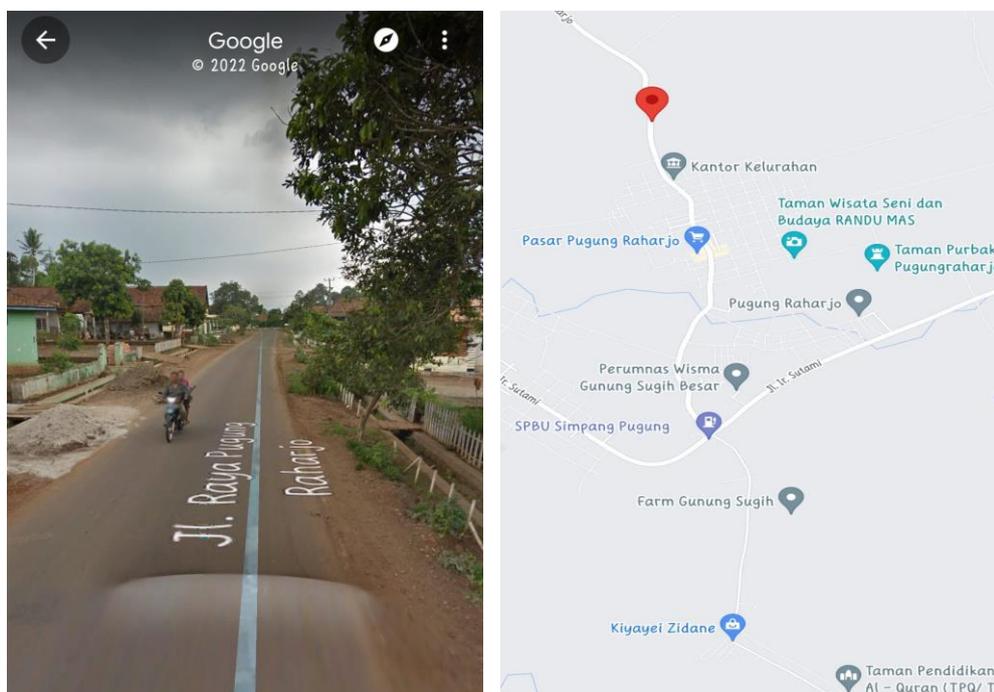
Beberapa terapi yang dapat dilakukan pada hipertensi ialah penindakan farmakologis serta non farmakologis seperti, pijat refleksi kaki, hipnoterapi, teknik relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) dan imajinasi terbimbing sambil menikmati music (Guided Imagery and Music). Adapun salah satu keistimewaan dari Guided Imagery and Music ini yaitu membuat tubuh lebih rileks, menurunkan ketegangan otot, membuat tubuh beristirahat lebih berkualitas, tekanan darah sistolik serta diastolic dapat menurun, stress yang dialami lanjut usia berkurang, cemas serta tekanan mental berkurang dengan tingkatkan control diri Elyariza (2018).

Informasi Hipertensi daerah Lampung Timur tahun 2018 menempati urutan ketiga dari 15 daerah di Lampung dengan jumlah 9,60%. Di Provinsi Lampung hipertensi berada ditingkat ke 3 dari 10 penyakit terbesar yakni Influenza (19,62%), Nasopharingitis Akut (17,70%), Hipertensi (16,18%) Kholifah (2016)

Bersumberkan latar belakang itu, penulis tertarik guna melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa “Asuhan Keperawatan Komprehensif Pada Klien Lansia dengan hipertensi memanfaatkan metode Guided Imagery and Music (GIM) Di Desa Bojong Kec. Sekampung Udik Lampung Timur Tahun 2022”

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Keterbatasan lansia dalam memelihara kesehatan dan ditemukan adanya data bahwa lansia tidak rajin minum obat, tidak mengontrol hipertensi nya bahkan ada yang tidak siuman jika dirinya mengidap darah tinggi serta kesulitan dalam mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi karena tidak tahan dengan efek samping obat. Maka dari rumusan masalah di atas melalui pengabdian masyarakat ini pertanyaan yang akan dijawab adalah: "Apakah pemberian terapi Guided Imagery and Music (GIM) efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Bojong Sekampung Udik Lampung tahun 2022?"



Gambar 2.1 Lokasi Pengabdian Masyarakat

3. TINJAUAN PUSTAKA

a. Lansia

Lanjut usia merupakan periode kemunduran yang dialami seorang yang sudah berumur 60 tahun lebih. Kemunduran pada lansia beberapa datang dari aspek raga serta aspek psikologis. Pada lansia periode kemunduran itu sendiri salah satunya merupakan kemunduran fungsi tubuh yang mana diantaranya merupakan kemunduran peranan kerja pembuluh darah. Menurunnya fungsi peranan pembuluh darah dapat menyebabkan penyakit yang kerap ditemukan pada kalangan lansia yang

diakibatkan oleh kemunduran peranan kerja pembuluh darah ialah stroke, jantung, hipertensi serta lain-lain Mulyani (2019)

Jadi yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang beresiko terkena bermacam penyakit semacam stroke, jantung serta darah tinggi yang umurnya mencapai 60 tahun lebih yang salah satu penyebabnya ditimbulkan karna menurunnya fungsi pembuluh darah.

b. Hipertensi

Hipertensi merupakan salah satu variabel penting sebagai pencetus penyakit lain yang tidak menular (Non-Transmittable Illness = PTM) semacam penyakit jantung koroner, stroke, dll yang sekarang ini menjadi ketakutan utama kematian di muka bumi ini RISKESDAS (2018)

Hipertensi adalah tekanan darah seseorang yang melebihi batas darah sistolik 140 mmHg serta diastolik 90 mmHg, sehingga dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain hingga kematian Mulyani (2019)

Jadi yang dimaksud dengan darah tinggi merupakan tekanan darah yang meningkat melebihi batas yang ditetapkan, dan dapat menjadi pemicu munculnya penyakit lain seperti penyakit jantung dan stroke sampai kematian.

Sementara itu, penderita hipertensi juga kategorikan berdasarkan tingkat tekanan darahnya. Hipertensi derajat 1 merupakan orang yang mempunyai tekanan darah 140- 159 atau 90- 99 mmHg. Hipertensi derajat 2 merupakan individu yang mempunyai tekanan lebih dari 160 atau 90 mmHg Maya (2021)

Menurut Wahyuni et al. (2018) Hipertensi memiliki beberapa etiologi, yaitu

a) Usia

Semakin bertambah umur, kemungkinan individu mengalami hipertensi juga makin besar. Hipertensi ialah infeksi yang muncul karena komunikasi berbagai faktor penyebab awal terjadinya hipertensi. Fleksibilitas jaringan aterosklerotik dan perluasan pembuluh darah saja merupakan dampak hipertensi pada usia lanjut. Pada biasanya darah tinggi pada laki- laki berlangsung di atas umur 45 tahun, sebaliknya pada perempuan berlangsung sehabis umur 65 tahun.

b) Keturunan

Elemen genetik benar-benar memainkan peran yang sangat besar dalam perkembangan hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan pengamatan jika hipertensi lebih normal pada kembar monozigot (berasal dari satu telur) dibandingkan pada kembar heterozigot (berasal dari berbagai telur). Dengan asumsi seseorang adalah individu yang memiliki gagasan turun-temurun tentang hipertensi esensial (fundamental) dan tidak melakukan pengobatan atau pengobatan, ada kemungkinan bahwa keadaannya saat ini akan membuat hipertensi serta dalam sekitar tiga puluh tahun tanda-tanda serta efek samping hipertensi dengan kebingungan yang berbeda. akan mulai muncul. Beberapa transformasi herediter dalam kualitas pengarahannya regangan sirkulasi akan membuat keluarga lebih tidak berdaya terhadap hipertensi daripada keluarga tanpa latar belakang yang ditandai dengan hipertensi.

- c) Jenis Kelamin
Normalnya, laki-laki lebih cenderung terkena hipertensi daripada perempuan. Hal ini dikarenakan laki-laki mempunyai banyak faktor yang mendukung hipertensi, misalnya keletihan, perasaan canggung kepada profesi, pengangguran serta makan yang tidak terkontrol. Umumnya perempuan akan alami kenaikan risiko darah tinggi sehabis menopause.
- d) Olahraga
Individu yang kurang dinamis dalam olahraga secara keseluruhan umumnya akan kelebihan berat badan serta akan menambah tekanan darah. Dengan olahraga kita bisa melatih kerja jantung. Maka darah dapat terpompa dengan baik ke semua tubuh.
- e) Pola Makan
Pola makan yang buruk ialah salah satu akibat terjadinya hipertensi, seseorang yang sering mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi akan berisiko terjadinya hipertensi. Sumber makanan yang tinggi lemak akan membuat penyumbatan pada pembuluh darah hingga denyut nadi akan naik.
- f) Alkohol
Banyak penelitian menunjukkan hubungan antara minum minuman keras dan tingkat hipertensi. Minum minuman keras juga dapat mengganggu kesehatan sebab bisa menambah sistem katekolamin, kehadiran katekolamin memicu peningkatan tekanan peredaran darah.
- g) Stres
Stres bisa menaikkan tekanan darah buat sementara waktu. Tekanan darah kita meningkat ketika kita takut, cemas, atau terganggu oleh suatu masalah. Namun, secara umum, begitu kita rileks lagi, tekanan darah kita turun. Selama keadaan stres, sel-sel saraf merespons dengan mengkonsumsi atau mengangkut natrium dengan cara yang tidak normal. Aktivitas saraf simpatik (saraf yang bekerja selama aktivitas), yang secara bertahap dapat meningkatkan tekanan darah, diyakini sebagai penghubung antara stres dan hipertensi. Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh stres yang berkepanjangan. Ini belum ditetapkan secara meyakinkan, tetapi pada hewan laboratorium, stres menyebabkan hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stress dapat mengakibatkan kenaikan tekanan darah.
- Menurut Senthil Kavitha (2013) pengobatan hipertensi secara garis besar diklasifikasikan jadi 2 yakni pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi:
- a) Penatalaksanaan Nonfarmakologi
- 1) Mempertahankan berat badan ideal
Mempertahankan berat badan ideal 18,5-24,9 kg/m² menurut indeks massa tubuh (BMI). BMI bisa dihitung dengan membagi tubuh Anda dengan kuadrat tinggi badan Anda (dalam meter). Mengatasi obesitas (obesitas) juga bisa dilaksanakan dengan diet yang rendah kolesterol tetapi kaya serat dan protein.
 - 2) Kurangi asupan natrium (sodium)
Jika mengonsumsi kurang dari 100 miligram natrium per hari (sekitar 6 gram natrium klorida atau 2,4 gram garam per hari), asupan natrium dapat dikurangi.

- 3) Batasi konsumsi alkohol
Minum terlalu banyak alkohol bisa menaikkan tekanan darah, jadi penting untuk menjaganya seminimal mungkin. Tekanan darah tinggi empat kali lebih mungkin terjadi pada peminum berat daripada non-peminum.
 - 4) Makan K dan Ca yang cukup dari diet
Konsumsi buah-buahan dan diet rendah lemak adalah cara yang efektif untuk mempertahankan tingkat asupan kalium yang sehat, yang harus setidaknya 90 mmol (3500 mg) per hari
 - 5) Menghindari merokok
Merokok tidak mengakibatkan tekanan darah tinggi, tetapi itu meningkatkan risiko penyakit jantung serta stroke sebagai akibat dari tekanan darah tinggi, sehingga harus dihindari jika memungkinkan
 - 6) Penurunan stress
Tetapi, bila peristiwa stres rutin berlangsung, mereka bisa mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang signifikan
 - 7) Terapi masase (pijat)
Untuk pasien hipertensi, menyatakan bahwa tujuan pijatan adalah untuk membuka jalur energi dan menghaluskan aliran energi dalam tubuh untuk mengurangi hipertensi dan gejala terkaitnya. Ada potensi bahaya yang tinggi jika ketegangan otot dan hambatan lainnya tidak ada. Penindasan tekanan darah tinggi adalah pilihan yang layak bagi banyak orang.
- b) Penatalaksanaan Farmakologi
- 1) Diuretik (*Hidroklorotiazit*)
Kemampuan jantung untuk memompa darah berkurang sebagai akibat dari kecenderungan alami tubuh untuk melepaskan cairan.
 - 2) Penghambat simpastetik (*Metildopa, Klonidin dan Respirin*)
Menghambat aktivitas saraf simpatis
 - 3) Betablocker (*metildopa, propranolol, atenolol*)
 - a) Mengurangi kemampuan jantung untuk memompa darah
 - b) Dikontraindikasikan untuk pasien dengan penyakit pernapasan yang diketahui seperti refluks asam bronkial
 - c) Pasien diabetes: Gejala hipoglikemia dapat ditanggung.
 - 4) Vasodilator
Bekerja langsung pada pembuluh darah dengan relaksasi otot pembuluh darah.
 - 5) ACE inhibitor (*Captopril*)
 - a) Menghambat pembentukan zat angiotensin II
 - b) Efksamping : batuk kering, pusing, sakit kepala dan lemas
 - 6) Penghambat Reseptor Angiotensin II (*Valsartan*)
Mengurangi kemampuan jantung untuk memompa darah dengan menghalangi pengikatan zat angiotensin II ke reseptor.
 - 7) Angiotensin kalsium (Diltiasem dan Verapmil)
Menghambat kontraksi jantung

c. Guided Imagery and Music

Guided Imagery ialah metode pengobatan yang dipakai buat relaksasi ataupun buat tujuan prosedur pengobatan Elyariza (2018) menyatakan, "Guided Imagery and Music (GIM) merupakan rangkaian yang

terjadi saat imajinasi dimunculkan selama mendengarkan musik". Guided Imagery dan music (GIM) ialah prosedur psikoterapi dengan metode membimbing klien berimajinasi hal yang membuat senang sambil mendengarkan musik instrumental yang mampu menyekresi hormon endorfin yang bisa menstimulasi sistem saraf parasimpatik agar menurunkan tekanan darah Elyariza (2018)

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Guided Imagery and Music* (GIM) adalah metode pemberian terapi secara terbimbing dengan mengimajinasikan hal yang menyenangkan yang diiringi dengan musik.

Berbagai masalah kesehatan dapat dibantu oleh terapi Guided Imagery and Music, termasuk:

- a) Menurunkan depresi dan kecemasan
- b) Menghilangkan fobia
- c) Mengurangi trauma
- d) Mengurangi rokok atau makan
- e) Penyembuhan penyakit fisik dan gejalanya (sakit kepala, tekanan darah, insomnia, nyeri kronis, dsb) van Tilburg et al. (2009)

Guided Imagery and Music tidak dapat dilakukan oleh semua orang. Menurut (Geraldina, 2017) untuk suatu alasan tertentu, mereka yang memiliki emosi yang tidak stabil, kecerdasan yang terbatas, atau penolakan untuk menerima kenyataan bahwa mereka harus menerima dan mengetahui hal-hal yang tidak menyenangkan. Semua instruksi skrip yang diberikan harus dicerna dengan baik untuk menyelesaikan Guided Imagery and Music secara baik sesuai dengan standar operasional prosedurnya.

Dengan membayangkan pemandangan yang indah (seperti lapangan berumput atau puncak gunung, pantai dan air terjun serta keindahan alam lainnya) dan berfokus pada pernapasan Anda, Anda dapat mencapai relaksasi Guided Imagery and Music dengan membayangkannya dalam keadaan tenang dan senang Perry and Potter (2010).

Ketika digunakan untuk tujuan terapeutik atau untuk mencapai hasil tertentu, panduan atau visualisasi yang dipandu dapat efektif karena melibatkan kelima indera tubuh. Pikiran bawah sadar lebih cenderung menerima realitas yang dibayangkan sebagai nyata jika panca indera ini diaktifkan Uesugi et al. (2001)

(Haruyama, 2015) dalam bukunya yang berjudul "The Miracle Of Endorphin" menjelaskan berdasarkan penelitiannya dalam dunia kedokteran terkait pemeliharaan kesehatan dengan memanfaatkan fungsi hormone mengatakan jika pada otak individu, serupa dengan kegiatan yang dikerjakannya, dibuat beragam hormon, salah satunya adalah hormon endorphin yang kemudian disebut dengan hormone kebahagiaan. Hormon ini bereaksi sebagaimana morfin yang akan membuat kita merasa tenang, nyaman dan rileks Elyariza (2018)

Menghambat respons stres simpatik mengurangi denyut jantung dan resistensi perifer. Ketika aktivitas saraf simpatik menurun, otot polos pembuluh darah rileks dan tekanan darah berkurang Muttaqin (2009).

Sedangkan, Butcher et al. (2013) menjelaskan bahwa pelepasan hipotalamus dari hormon CRH dan ACTH dan kontraktilitas vena miokard, arteri, dan diastolik untuk menghambat aktivitas saraf simpatik kurang optimal karena para peserta tidak mencapai keadaan relaksasi; akibatnya, hormon CRH dan ACTH kurang optimal berkurang dalam sekresi

hipotalamus. Saat tubuh rileks, ia menghasilkan endorfin, yang menurunkan tekanan darah. sehingga Guide Imagery and Music menyebabkan efek ini.

Untuk meningkatkan serotonin dan hormon pertumbuhan dan untuk mengurangi hormon adrenokortikotropik, mendengarkan musik sendiri sangat bermanfaat. Saat seseorang sadar dan terjaga, musik dapat membantu mereka bertransisi dari keadaan otak Beta ke keadaan otak Alpha. Selain mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, denyut nadi, sirkulasi, aktivitas gelombang otak, metabolisme, dan fungsi tubuh lainnya, musik juga dapat mempengaruhi suasana hati Siemionow et al. (2009)

American Musik Therapy Association menambahkan bahwa, efek musik mempengaruhi perubahan dalam sistem tubuh. Pernapasan dan detak jantung diatur oleh sistem saraf otonom, dan perubahan gelombang otak saat mendengarkan musik akan mempengaruhi perubahan dalam sistem saraf otonom, memperlambat pernapasan dan detak jantung, dan memiliki efek menenangkan. Keuntungan lain dapat menurunkan tekanan darah, sehingga mengurangi risiko stroke dan komplikasi lainnya. Smith et al. (2018)

Manusia mempunyai sistem saraf pusat serta sistem saraf otonom, yang keduanya berperan dalam menurunkan tekanan darah. Tangan, kaki, leher, dan jari semuanya berada di bawah kendali sistem saraf pusat. Untuk mengatur fungsi tubuh seperti pencernaan, tekanan darah, dan rangsangan seksual, sistem saraf otonom bertanggung jawab (Adiati, 2012).

Sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatis adalah dua subsistem dari sistem saraf otonom, masing-masing. Peningkatan eksitasi atau eksitasi organ, peningkatan detak jantung dan pernapasan dan penyempitan pembuluh darah perifer (perifer) adalah salah satu fungsi dari sistem saraf simpatik. Sistem saraf parasimpatis bertanggung jawab untuk menurunkan fungsi tubuh. Fungsi yang dihasilkan oleh sistem saraf simpatik (Ramdhani et al., 2010).

Tubuh akan mengalami fase istirahat yang biasa disebut dengan kondisi rileks, Tubuh menyalakan sistem saraf parasimpatis pada saat ini. Denyut jantung dan pernapasan turun sebagai akibat dari sistem saraf parasimpatis yang bekerja keras.

(Rubai, 2018) menjelaskan Guide Imagery and Music terdapat 4 fase.

- a) Tahap pertama adalah pengenalan, di mana pasien menjelaskan keluhannya kepada terapis dan mengarahkan dirinya sebelum memasuki alam bawah sadar.
- b) Fase kedua, induksi, terdiri dari terapis yang memberikan instruksi verbal untuk merilekskan pasien serta mempersiapkan mereka untuk musik dan panduan visual. Pasien mengambil posisi yang mereka rasa nyaman dan menutup mata nya.
- c) Tahap ketiga adalah pengalaman imajinasi musik; selama fase ini, pasien akan mendengarkan musik yang dipandu oleh imajinasi.pasien akan merasakan rileks sehingga mencapai istirahat yang sesungguhnya.
- d) Tahap selanjutnya adalah yang keempat. Ini adalah fase terakhir dari proses Guided Imagery and Music. Selama fase ini, terapis akan memberikan umpan balik positif pada klien dalam upaya untuk

membuat tubuh pasien lebih rileks serta segar, setelah itu pasien akan kembali ke keadaan semula dan membuka matanya.

Guided Imagery and Music dalam risetnya dilaksanakan di ruangan yang tenang serta nyaman tidak terdapat suara-suara mengganggu konsentrasi dalam berimajinasi, tetapi beberapa situasi dapat mengganggu proses implementasi Guided Imagery and Music, seperti gangguan manusia serta suara mengganggu lainnya seperti kendaraan dan aktivitas manusia lainnya. Saat menjalani perawatan untuk salah satu dari kondisi ini, Anda mungkin merasa sulit untuk mempertahankan fokus Anda. Satu-satunya hal yang dapat Anda lakukan untuk memperbaiki masalah ini adalah menaikkan volume musik. Tergantung pada preferensi Anda, Anda dapat memainkan permainan sambil duduk atau berbaring dengan mata tertutup, tetapi Guided Imagery and Music standar mengharuskan Anda untuk berbaring. Lokasi eksekusi Guided Imagery and Music dapat disesuaikan dengan kebutuhan Anda Elyariza (2018).

Guided Imagery and Music dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk oleh pasien itu sendiri, dengan bantuan terapis, ataupun sebagai rekaman audio Geraldina (2017) terdapat 2 cara untuk menggunakan Guided Imagery and Music: terapis akan membantu klien memahaminya, dan klien akan menafsirkannya sendiri. Sudut Pandang 2 adalah eksplorasi terapis tentang pengalaman musik dan imajinatif klien, yang mengarah pada wawasan baru tentang masalah tersebut.

Dengan menggunakan rekaman audio, siapa pun dapat menggunakan citra terpandu, bukan hanya terapis dengan pelatihan khusus, menurut van Tilburg et al. (2009) yang menunjukkan bahwa sementara terapis biasanya adalah orang-orang yang memberikan citra terpandu, teknik ini dapat digunakan oleh siapa saja di bidang kesehatan untuk perawatan dan pengobatan.

Sejumlah riset sudah memperlihatkan jika terapi musik dapat digunakan dengan semua jenis musik, termasuk lagu relaksasi, lagu pop, dan musik klasik. Saat mendengarkan musik, sarannya adalah memilih satu yang sekitar 60 ketukan per menit untuk menghindari respons tak disengaja yang seharusnya membuat kita tidak bisa tidur nyenyak, music yang lebih dari 60 ketukan atau lebih cepat dapat merangsang otak untuk mengikutinya sehingga proses imajinasi sulit dilakukan karna respon otak terhadap music yang cenderung lebih cepat Nata and Wijayanti (2019)

Musik jazz, pop, folk, dan country barat yang bergerak lambat, serta musik yang disertai dengan suara alami atau elemen musik dari latar belakang budaya pasien, dapat direkomendasikan selain musik instrumental klasik, Novita (2012).

4. METODE

Metode yang digunakan pada aktivitas pengabdian masyarakat ini ialah metode membimbing serta pendampingan, dimana dalam pelaksanaan kegiatan dipandu terapis, klien diajak berimajinasi tentang hal-hal yang indah atau menyenangkan sambil menikmati musik.

Target sasaran dari kegiatan ini ialah lansia dengan hipertensi yang berada di desa Bojong kec. Sekampung Udik Lampung Timur, tidak sedang dalam pengobatan anti hipertensi dan sedang tidak dalam pengobatan komplementer lainnya. Adapun jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 3 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pertama dengan mengumpulkan data atau angka kejadian hipertensi di Lampung Timur melalui pencarian online, lalu mencari klien yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan melakukan pengkajian tentang riwayat pengobatan. Setelah ditentukan 3 responden yang memiliki riwayat hipertensi lebih dari atau sama dengan 6 bulan dan memiliki hipertensi grade satu atau grade dua maka dilakukan kontrak dan informed consent untuk selanjutnya dilaksanakan kegiatan Guided Imagery and Music.

Mengenai implementasi tindakan Guided Imagery and Music yang dilakukan adalah pertama dengan menanyakan keadaan klien pada hari itu apakah ada faktor pemicu yang dapat meningkatkan tekanan darah yang dapat mempengaruhi evaluasi dari kegiatan Guided Imagery and Music nantinya, lalu dilakukan pretest atau mengukur tekanan darah sebelum pelaksanaan dan mencatatnya dilembar observasi lalu melakukan kegiatan GIM dimana klien menentukan posisi ternyaman bisa sambil berbaring atau dengan duduk bersandar sambil memejamkan mata, terapis menyetel music dan membimbing imajinasi klien agar klien merasa lebih rileks dan mendapatkan istirahat yang berkualitas.

Selama menikmati mendengar musik, klien berkesempatan mendalami bermacam-macam aspek kehidupannya dengan imajinasi. Musik yang dinikmati atau didengar membantu pasien membayangkan cerita lama serta menstimulinya dengan keadaan terkini. Ada empat tahap yang digunakan dalam menggali tindakan serta tujuan pasien kepada perkaranya, maka saat proses akhir klien diharapkan memiliki cerminan yang lebih luas mengenai dirinya serta masalah-masalah yang ia hadapi lewat kaca mata yang lebih logis. Setelah musik berhenti klien akan dipandu untuk membuka mata dan merilekskan otot-otot lalu dilakukan posttest mengukur tekanan darah kembali, dan hasilnya dicatat dalam lembar pengamatan tekanan darah atau lembar observasi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Terapi Guided Imagery and Music (GIM) telah dilakukan pada tanggal 29 Mei 2022 s/d 31 Mei 2022. Pelaksanaan dilaksanakan pada 3 hari, dalam setiap hari nya dilakukan pengukuran tekanan darah saat sebelum serta setelah pelaksanaan GIM, diperoleh tekanan darah klien menurun namun tidak terlalu signifikan. Berikut pelaksanaan pengecekan tekanan darah sebelum serta setelah pemberian terapi Guided Imagery and Music (GIM):

Tabel 1 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian terapi Guided Imagery and Music (GIM)

No	Nama	Usia	Jam	TD Sebelum Melakukan GIM			TD Sesudah Melakukan GIM		
				1	2	3	1	2	3
1.	Ny. H	61	07.00	170/100	160/90	160/90	160/100	150/90	150/90
2.	Ny. M	62	08.00	150/100	160/100	150/90	150/90	150/90	150/90
3.	Ny. D	61	09.00	150/90	160/90	150/100	150/90	150/90	140/90

b. Pembahasan

Berdasarkan tabel 5.1 di atas tekanan darah sebelum dan setelah dilaksanakan Guided Imagery and Music, pada Ny. H dihari ke 1 ke 2 serta ke 3 alami penurunan tekanan darah systole. Pada Ny.M hari pertama dilaksanakan GIM terdapat penurunan tekanan darah diastole, hari ke 2 terjadi penurunan tekanan darah systole dan diastole sedangkan hari ke 3 tidak terjadi penurunan tekanan darah melainkan tekanan darah sama sebelum setta sesudah pelaksanaan GIM. Pada hari ke 3 pelaksanaan Guided Imagery and Music Ny.M mengatakan sedang ada pikiran yang mengganggu ada masalah keluarga dan merasa sedikit stress. Stres mampu menjadi penyebab naiknya tekanan darah sementara waktu. Bila tegang atau dikejar masalah dan ketakutan sehingga tekanan darah kita bisa meningkat. Sel-sel saraf merespons stres dengan menyebabkan ekskresi atau transportasi natrium menjadi abnormal. Stres dan tekanan darah tinggi terkait, dan saraf simpatik dalam tubuh dapat meningkatkan tekanan darah dari waktu ke waktu (saraf yang bekerja dalam aktivitas). Stres lama mampu menjadi penyebab tingginya tekanan darah meningkat. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa stress dapat membuat tekanan darah menjadi naik, Wahyuni et al. (2018).

Pada Ny. D hari pertama pelaksanaan Guided Imagery and Music tekanan darah tetap sama, dihari pertama klien mengatakan tiga hari terakhir pola makan nya tidak bagus, klien mengatakan dalam tiga hari terakhir klien makan gorengan sayur yang bersantan setiap hari dan makanan yang asin-asin, bagi pendapat, Wahyuni et al. (2018) pola makan yang buruk dapat berkontribusi pada perkembangan hipertensi, dan orang yang secara teratur mengonsumsi makanan berlemak tinggi berisiko terkena hipertensi. Pembuluh darah bisa tersumbat dan tekanan darah bisa naik jika mengonsumsi banyak makanan berlemak tinggi. Dua hari kemudian, tekanan darah sistolik turun, diikuti oleh penurunan tiga hari dalam ketiga pengukuran.

Hasil pre dan post-test oleh Short (2019) dalam jurnalnya "The Impact of Guided Images and Music (GIM) on blood pressure in Hypertensive Elderly in Magelang Regency" menemukan bahwa penurunan tekanan darah pada tiga klien yang dilakukan oleh GIM selama tiga hari berturut-turut tidak begitu signifikan. Gunakan uji signifikansi wilcoxon

untuk analisis statistik. Dengan teknik cluster sampling, hasil tes Wilcoxon menunjukkan bahwa guided imagery and music (GIM) efektif dalam mengurangi tekanan darah, dengan tekanan darah diastolik pada lansia hipertensi di Kabupaten Magelang masing-masing sebesar 0,000. Ini menunjukkan jika nilai-p Wilcoxon kurang dari 0,05.

Hipertensi adalah tekanan darah meningkat pada seseorang dimana tekanan darah sistolik meningkat lebih dari atau sama dengan 140 mmHg serta diastolik meningkat lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi bisa digolongkan jadi 2 yang pertama hipertensi primer ataupun esensial yang tidak diketahui penyebabnya serta hipertensi sekunder yang bisa diakibatkan oleh penyakit endokrin, penyakit jantung, penyakit ginjal, serta lain-lain. Hipertensi sering kali tidak menampakkan gejala, sementara dalam waktu yang terus-menerus tekanan darah tinggi dapat membuat komplikasi. Maka dari itu, hipertensi lebih baik diketahui atau diperiksa sejak dini, dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Beberapa terapi yang dapat dilakukan dalam hipertensi yaitu penanganan farmakologis dan non farmakologis seperti, pijat refleksi kaki, hipnoterapi, teknik relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) dan imajinasi terbimbing sambil menikmati music (Guided Imagery and Music). Guided Imagery and Music ini yaitu membuat tubuh lebih rileks, menurunkan ketegangan otot, membuat tubuh beristirahat lebih berkualitas, tekanan darah sistolik dan diastolik dapat menurun, stress yang dialami lansia berkurang, cemas dan depresi berkurang dengan meningkatkan control diri Elyariza (2018).

Diet, terutama asupan natrium dan lemak, adalah faktor risiko yang dapat memperburuk timbulnya hipertensi. Hipertensi erat kaitannya dengan asupan natrium dan lemak yang tinggi. Stres atau masalah kesehatan mental selain asupan natrium dan lemak yang tinggi.

Mengonsumsi natrium berlebih dapat membuat cairan ekstraseluler meningkat volumenya. Dari volume cairan ekstraseluler yang meningkat dapat terjadi peningkatan volume darah yang mengakibatkan munculnya hipertensi. Orang yang kerap konsumsi lemak tinggi dalam makanan beresiko terkena hipertensi. Sumber makanan yang berlemak tinggi dapat menaikkan tekanan darah dengan meyumbatan pembuluh darah hingga tekanan darah menjadi meningkat.

Stres mampu membuat tekanan darah meningkatkan untuk sementara waktu. Jika dikejar masalah, ketakutan, tegang maka tekanan darah dapat meningkat. Sel-sel saraf merespons stres dengan mengonsumsi atau mengangkut natrium secara tidak normal. Saraf simpatik (saraf yang menyala ketika melakukan sesuatu) mungkin terkait dengan peningkatan tekanan darah dan stres, karena aktivitas mereka dapat meningkatkan tekanan darah dari waktu ke waktu. Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh stres kronis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stress dapat mengakibatkan kenaikan tekanan darah, Wahyuni et al. (2018).



Gambar 1 Pretes dan Posttes mengukur tekanan darah setelah pelaksanaan Guided Imagery and Music (GIM)



Gambar 2 Pelaksanaan Guided Imagery and Music (GIM)

6. KESIMPULAN

Setelah dilakukan Guided Imagery and Music (GIM) terhadap 3 klien lansia dengan hipertensi, didapatkan Intervensi asuhan keperawatan dengan menggunakan metode GIM dilakukan selama 3 hari setiap pagi hari selama 20-25 menit setiap kali pelaksanaan. Implementasi dilakukan selama 3 hari, didapatkan hasil ada penurunan tekanan darah setelah pelaksanaan Guided Imagery and Music. Evaluasi penerapan GIM pada lansia dengan hipertensi di dapati ada penurunan tekanan darah setelah dilaksanakan Guided Imagery and Music, namun penurunan tekanan darah tidak begitu signifikan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Butcher, H. K., Bulechek, G. M., Dochterman, J. M., & Wagner, C. M. (2013). *Nursing Interventions classification (NIC)-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Elyariza, E. I. (2018). Pengaruh Guided Imagery And Music (Gim) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensidi Kabupaten Magelang.
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya? *Buletin Psikologi*, 25(1), 45-53.
- Haruyama, S. (2015). *The miracle of endorphin*. Mizan Qanita.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Kementerian Kesehatan RI.
- Maya. (2021). Asuhan Keperawatan Dengan Menggunakan Penerapan Pmr Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Tanjung Harapan Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara. In.
- Mulyani. (2019). Asuhan Keperawatan Lansia dengan Hipertensi di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.
- Muttaqin, A. (2009). *Pengantar Asuhan Keperawatan Dgn Gangguan Sistem Persarafan*. Penerbit Salemba.
- Nata, N., & Wijayanti, T. (2019). Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien CKD (Chronic Kidney Disease) dengan Intervensi Inovasi Teknik Relaksasi Benson pada Kualitas Tidur Kombinasi dengan Terapi Musik yang Menjalani Hemodialisa di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2018.
- Novita, N. P. (2012). *Hubungan antara kekerasan emosional pada anak terhadap kecenderungan kenakalan remaja* UNIVERSITAS AIRLANGGA].
- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2010). *Mosby's Pocket Guide to Nursing Skills and Procedures-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Ramdhani, N. A., Sikma, M. A., Witkamp, T. D., Slooter, A. J., & de Lange, D. W. (2010). Paroxysmal autonomic instability with dystonia in a patient with tuberculous meningitis: a case report. *Journal of Medical Case Reports*, 4(1), 1-5.
- RISKESDAS. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS* Kementerian Kesehatan RI.
- Rubai, A. (2018). *Pengaruh Pemberian Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Dan Frekuensi Denyut Jantung Pasien Pre Operasi Di Ruang Tunggu Klien (Holding Room) Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang* Universitas Muhammadiyah Semarang].
- Senthil Kavitha, R. (2013). *A Study to Evaluate the Effectiveness of Guided Imagery Technique on Blood Pressure, Stress and QOL among Hypertensive Patients in Selected Rural Areas of Community Health Centre at Ambilikkai* CSI Jeyaraj Annapackiam College of Nursing, Madurai].
- Short, A. E. (2019). GIM for health and well-being in the context of physical and medical care. *Guided Imagery and Music: The Bonny Method and beyond*, 217-244.
- Siemionow, M., Papay, F., Alam, D., Bernard, S., Djohan, R., Gordon, C., Hendrickson, M., Lohman, R., Egthesad, B., & Coffman, K. (2009). Near-total human face transplantation for a severely disfigured patient in the USA. *The Lancet*, 374(9685), 203-209.

- Smith, J. G., Morin, K. H., & Lake, E. T. (2018). Association of the nurse work environment with nurse incivility in hospitals. *Journal of nursing management*, 26(2), 219-226.
- Uesugi, T., Froh, M., Arteel, G. E., Bradford, B. U., & Thurman, R. G. (2001). Toll-like receptor 4 is involved in the mechanism of early alcohol-induced liver injury in mice. *Hepatology*, 34(1), 101-108.
- van Tilburg, M. A., Chitkara, D. K., Palsson, O. S., Turner, M., Blois-Martin, N., Ulshen, M., & Whitehead, W. E. (2009). Audio-recorded guided imagery treatment reduces functional abdominal pain in children: a pilot study. *Pediatrics*, 124(5), e890-e897.
- Wahyuni, S., Anies, A., Soejoenoes, A., & Putra, S. T. (2018). Psikoedukasi Dzikr Menurunkan Kadar Kortisol dan Meningkatkan Kadar IGG pada Ibu Primipara. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 82-88.