

Implementasi Teknik Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi Dengan Ansietas Untuk Menurunkan Kecemasan Di Puskesmas Puu Weri Tahun 2025

Doranti Bili, Uly Agustine, Petrus Belarminus

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau yang biasa di kenal dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi juga disebut sebagai “the silent killer” yang dapat menyebabkan kematian tanpa menunjukkan tanda dan gejala apapun. Hipertensi mamiliki faktor resiko utama yaitu stroke, infark miokard dan penyakit ginjal kronik. Kecemasan adalah gangguan mental yang sering dialami oleh orang dewasa dan dapat merugikan kesehatan serta kualitas hidup. Orang yang mengalami kecemasan memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi. Di sisi lain, orang dengan hipertensi juga lebih mungkin mengembangkan kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kondisi tersebut. Guided Imagery adalah teknik relaksasi yang mudah dan sederhana yang dapat membantu mengatasi stress dengan cepat dan mudah dan mengurangi ketegangan di tubuh. **Tujuan:** untuk mengetahui gambaran implementasi teknik imajinasi terbimbing pada pasien hipertensi dengan ansietas untuk menurunkan kecemasan **Metode:** penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan jumlah subjek sebanyak 2 orang pasien hipertensi dengan menggunakan metode deskriptif. Intervensi dilakukan dengan memberikan teknik imajinasi terbimbing untuk menurunkan kecemasan dan tekanan darah. **Hasil :** setelah diberikan teknik imajinasi terbimbing dan dilakukan pengukuran Ansietas menggunakan *Hamilton Anxiety Scale* (HARS) terbukti dapat menurunkan kecemasan dan tekanan darah **Kesimpulan:** Setelah diberikan teknik imajinasi terbimbing kedua pasien dan diberikan intervensi teknik imajinasi terbimbing sebanyak 3 kali tindakan dengan hasil pasien pertama dan pasien kedua teratasi. Diharapkan intervensi ini dapat diterapkan secara lebih luas sebagai bagian dari pencegahan kecemasan dan tekanan darah di puskesmas puu weri.

Kata kunci : Hipertensi, Ansietas, Teknik Guided Imagery