
PENERAPAN TEKNIK GUIDED IMAGERY UNTUK MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS. RIDWAN MEURAKSA JAKARTA TIMUR**GUIDED IMAGERY TECHNIQUE FOR REDUCING HEADACHE PAIN IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT RIDWAN MEURAKSA HOSPITAL, EAST JAKARTA****Hasian Leniwita^{1*}, Ernita Muda²**^{1,2}Universitas Kristen IndonesiaE-mail: hasian.leniwita@uki.ac.id^{1*}, ernitamuda@gmail.com²**Abstrak**

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang sering dialami pasien dewasa, prevalensinya terus meningkat serta risiko komplikasi yang ditimbulkannya. Pasien dapat mengalami keluhan nyeri kepala akibat gangguan perfusi serebral dan perubahan pada sistem vaskular otak. Selain terapi farmakologis, intervensi keperawatan nonfarmakologis diperlukan untuk meningkatkan kenyamanan pasien. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah teknik guided imagery. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan teknik guided imagery dalam membantu menurunkan intensitas nyeri kepala penderita hipertensi. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua pasien hipertensi yang dirawat di RS Ridwan Meuraksa Jakarta Timur pada bulan Mei- Juni 2025. Nyeri di nilai menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Teknik guided imagery diberikan selama tiap hari selama tiga hari dengan lama waktu sekitar 15 menit pada setiap sesi. Setelah intervensi, pada pasien pertama nilai nyeri berkurang dari tujuh jadi dua, sedangkan pasien kedua dari tujuh turun ke satu. Hasil menyatakan penerapan teknik guided imagery berpotensi membantu menurunkan nyeri kepala dan dapat dipertimbangkan sebagai intervensi asuhan keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan penderita hipertensi.

Kata Kunci: Guided Imagery, Hipertensi, Nyeri Kepala.**Abstract**

Hypertension is a common health problem in adults, with its prevalence continuing to increase, as does the risk of complications. Patients may experience headaches due to impaired cerebral perfusion and changes in the brain's vascular system. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological nursing interventions are needed to improve patient comfort. One approach that can be applied is guided imagery. This study aims to describe the application of guided imagery to help reduce headache intensity in patients with hypertension. The study used a descriptive design with a case study approach in two hypertensive patients treated at Ridwan Meuraksa Hospital, East Jakarta, in May and June 2025. Pain was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Guided imagery was administered daily for three days, lasting approximately 15 minutes per session. After the intervention, the first patient's pain score decreased from 7 to 2, while the second patient's pain score decreased from 7 to 1. The results suggest that the application of guided imagery has the potential to help reduce headache pain and can be considered as a nursing care intervention to improve the comfort of patients with hypertension.

Keywords: Guided Imagery, Hypertension, Headache.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi salah satu penyakit tidak menular yang berkembang secara perlahan dan seringkali tidak disadari oleh penderitanya, angka kejadiannya terus meningkat. Menurut World Health Organization (2023) terdapat 30% orang dewasa usia 30-70 tahun mengalami hipertensi. Di Indonesia, data survei kesehatan Indonesia (SKI) angka kejadian hipertensi penduduk usia ≥ 18 tahun masih tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular. Selain meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai keluhan, termasuk nyeri kepala akibat gangguan autoregulasi serebral dan peningkatan tekanan pada vaskuler otak (Jenkins et al, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis diantaranya relaksasi nyeri seperti *guided imagery*, latihan pernapasan, *biofeedback*, dan meditasi mampu menurunkan aktivitas system saraf simpatis, meningkatkan respons parasimpatis, serta mengurangi persepsi me nyeri . Pada systematic review tahun 2023 dan meta analisis menunjukkan bahwa teknik relaksasi memberikan manfaat terhadap pengendalian tekanan darah dan peningkatan kenyamanan pasien

hipertensi.

Guided imagery merupakan salah satu teknik mengurangi nyeri memanfaatkan visualisasi mental untuk menghasilkan respon relaksasi fisiologis. Berbagai telaah sistematis menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi nyeri, kecemasan, gangguan tidur dan peningkatan kualitas hidup pada berbagai kelompok pasien.

Meskipun manfaat *guided imagery* telah banyak dilaporkan pada kondisi klinis bukti mengenai penerapannya pada pasien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala, khususnya melalui pendekatan studi kasus dalam praktik keperawatan di Indonesia masih terbatas. Studi kasus ini bertujuan mendeskripsikan penerapan *guided imagery* sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu

menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

METODE

Metode deskriptif dengan rancangan studi kasus dengan tujuan penelitian menggambarkan implementasi teknik *guided imagery* sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Pendekatan studi kasus dipilih karena memberikan kesempatan untuk melakukan pengkajian secara komprehensif terhadap

setiap pasien selama proses pemberian asuhan keperawatan sehingga perubahan kondisi pasien dapat diamati secara lebih mendalam.

Penelitian dilaksanakan di RS. Ridwan Meuraksa Jakarta Timur pada bulan Mei dan Juni 2025. Penelitian melibatkan dua pasien hipertensi yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan studi kasus. Pemilihan dua pasien didasarkan pada karakteristik penelitian studi kasus yang lebih menekankan eksplorasi mendalam terhadap proses dan hasil intervensi pada setiap individu.

Intervensi yang diterapkan berupa teknik *guided imagery* yaitu metode relaksasi yang memanfaatkan visualisasi mental terhadap suasana yang menyenangkan untuk menimbulkan respon relaksasi dan membantu menurunkan persepsi nyeri. Intervensi ini diberikan langsung oleh peneliti yang telah memahami prosedur pelaksanaan sesuai standar operasional prosedur (SOP). Setiap sesi diawali dengan membantu pasien berada pada posisi yang nyaman, dilanjutkan dengan latihan napas dalam secara perlahan, kemudian pasien diarahkan membayangkan lingkungan yang memberikan rasa tenang dan nyaman selama kurang lebih 15 menit. Intervensi dilakukan periode 2 kali dalam sehari

selama tiga hari berturut-turut

Numeric Rating Scale (NRS) digunakan dengan rentang *score* 0 sampai 10. Penilaian dilakukan sebelum dan sesudah sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Seluruh data dianalisa secara deskriptif dengan perbandingan skala nyeri pada masing-masing pasien selama periode observasi sebelum dan sesudah pemberian teknik *guided imagery*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1: Hasil Karakteristik Responden

Variabel	Pasien 1	Pasien 2
Usia	58 tahun	61 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki	Perempuan
Diagnosa medis	Hipertensi	Hipertensi
Tekanan darah awal	150/95	160/100
Keluhan utama	Nyeri kepala berdenyut	Nyeri kepala berdenyut
Kesadaran	Composmentis	Composmentis
Terapi farmakologi	Amlodipine	Candesartan

Pada tabel diatas, hasil pengkajian kedua pasien datang dengan diagnosis hipertensi disertai keluhan utama berupa nyeri kepala berdenyut. Hasil pengkajian menunjukkan tekanan darah kedua pasien berada di atas 150/90 mmHg dengan intensitas nyeri awal masing-masing sebesar nilai tujuh selama penelitian, kedua pasien tetap memperoleh terapi antihipertensi sesuai program medis, sedangkan teknik *guided imagery* diberikan

sebagai alternatif terapi tambahan selama tiga hari berturut-turut.

Tabel 2. Perubahan Skala Nyeri

Hari	Pasien 1		Pasien 2	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	7	6	7	5
2	6	5	4	3
3	4	2	3	1

Tabel 2 menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami nilai nyeri menurun secara perlahan-lahan selama tiga hari intervensi. Pasien satu skala nyeri menurun dari tujuh menjadi dua, sedangkan pada pasien kedua menurun dari tujuh menjadi satu. Penurunan tersebut mengindikasikan bahwa penerapan teknik *guided imagery* berpotensi membantu mengurangi persepsi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Pembahasan

Nyeri kepala ialah salah satu gejala yang dirasakan pada pasien dengan hipertensi yang tidak ditangani baik. Meningkatnya tekanan darah menyebabkan gangguan autoregulasi serebral sehingga meningkatkan tekanan pada pembuluh darah otak dan menstimulasi reseptor nyeri. Selain faktor fisiologis, persepsi nyeri juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan kemampuan individu dalam mengendalikan respons terhadap nyeri (Ignatavicius et al., 2021).

Data yang didapatkan dari kedua pasien menunjukkan penurunan intensitas

nyeri setelah mendapatkan intervensi *guided imagery* selama tiga hari. Namun demikian, terdapat perbedaan respons antara kedua pasien. Pasien pertama skala nyeri dari tujuh menjadi dua, sedangkan pasien kedua nilai nyeri dari tujuh jadi satu.

Ada nilai yang berbeda hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik masing-masing pasien. Selama pelaksanaan intervensi, pasien kedua tampak lebih mampu berkonsentrasi mengikuti arahan visualisasi, memiliki tingkat relaksasi yang lebih baik, dan menunjukkan respons yang lebih tenang dibandingkan pasien pertama. Kondisi tersebut memungkinkan aktivasi sistem saraf parasimpatis berlangsung lebih optimal sehingga persepsi nyeri berkurang lebih besar. Sebaliknya, pasien pertama masih beberapa kali mengeluhkan ketegangan akibat aktivitas dan kecemasan terhadap kondisi penyakitnya sehingga penurunan nyeri tidak sebesar pasien kedua.

Keberhasilan teknik *guided imagery* juga dipengaruhi oleh kemampuan pasien memusatkan perhatian pada gambaran yang menyenangkan, kepatuhan mengikuti setiap tahapan latihan, tingkat kecemasan, usia, pengalaman nyeri sebelumnya, lingkungan yang kondusif, serta terapi farmakologis yang tetap diberikan selama penelitian. Faktor-faktor tersebut dapat

memengaruhi aktivasi mekanisme relaksasi karena menggunakan desain studi kasus dan pelepasan endorfin yang bekerja dengan dua responden sehingga belum menghalangi hantaran impuls nyeri pada dapat digeneralisasikan kepada populasi sistem saraf pusat (Kaplun et al., 2021). yang lebih luas.

Teknik *guided imagery* bekerja melalui mekanisme psikoneuroimunologi dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis. Respons relaksasi tersebut berkontribusi terhadap penurunan frekuensi denyut jantung, penurunan tekanan darah, relaksasi otot, serta berkurangnya persepsi nyeri. Hasil systematic review terbaru juga menunjukkan bahwa berbagai intervensi relaksasi, termasuk *guided imagery*, efektif membantu meningkatkan kenyamanan pasien dan mendukung pengendalian tekanan darah sebagai terapi komplementer (Webster et al., 2025).

Hasil studi kasus ini sejalan dengan telaah sistematis oleh Correa-Morales et al. (2024) dimana *guided imagery* memberikan manfaat dalam menurunkan nyeri, kecemasan, dan meningkatkan kenyamanan pada berbagai kelompok pasien. Demikian pula, Kaplun et al. (2021) melaporkan bahwa teknik *guided imagery* mampu mengurangi intensitas nyeri melalui peningkatan relaksasi mental dan pengalihan fokus terhadap stimulus nyeri. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati

Penelitian ini hanya melibatkan dua pasien, sehingga hasilnya masih terbatas pada kasus yang diteliti dan belum dapat mewakili kondisi pasien hipertensi secara umum. Selain itu, faktor lain seperti terapi antihipertensi, kondisi psikologis pasien, dan lingkungan perawatan juga dapat memengaruhi perubahan intensitas nyeri. Oleh karena itu, selanjutnya diharapkan melibatkan lebih banyak responden dengan desain penelitian yang lebih besar jumlah respondennya teknik *guided imagery* pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada dua pasien, penerapan teknik *guided imagery* menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri kepala sehingga berpotensi menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat digunakan pada pasien hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih pada pihak RS. Ridwan Meuraksa Jakarta dan semua pihak yang telah memberi support dalam pelaksanaan studi kasus ini dapat selesai.

REFERENSI

- Aprilyadi, N., Feri, J., & Ayu, L. (2021). Effectiveness of guided imagery therapy in reducing headache among hypertensive patients. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 4(2), 45–52.
- Astuti, E. (2019). Nursing intervention for hypertensive headache. *Nursing Science Journal*, 7(2), 60–68.
- Andreyani, L. (2023). Pain measurement scale validity. *Indonesian Nursing Journal*, 6(1), 11–18
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2018). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes* (10th ed.). Elsevier.
- Bustan, M. (2023). *Manajemen penyakit tidak menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, E. (2023). Hypertension management review. *Journal of Public Health*, 15(1), 22–30
- Correa-Morales, J. E., Mantilla-Manosalva, N., Rodríguez-Cardona, X., Bedoya-Muñoz, L. J., Florez-Vargas, B., León, M. X., Giraldo-Moreno, S., Gomezese, O. F., & Salamanca-Balen, N. (2024). Guided imagery for symptom management of patients with life-limiting illnesses: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Palliative Medicine*, 27(6), 802–812. <https://doi.org/10.1089/jpm.2023.0445>
- Darmadi, M. (2020). Guided imagery therapy for postoperative pain management. *Journal of Nursing Practice*, 3(1), 34–40.
- Hasanah, U. (2019). *Hipertensi dan penatalaksanaannya*. Yogyakarta: Deepublish
- Ignatavicius, D., Workman, M., & Rebar, C. (2021). *Medical-surgical nursing: Concepts for interprofessional collaborative care* (10th ed.). Elsevier.
- Jenkins, S., Cross, A., Osman, H., et al. (2024). Effectiveness of biofeedback on blood pressure in patients with hypertension: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Human Hypertension*, 38, 719–727. <https://doi.org/10.1038/s41371-024-00937>
- Kaplun, A., Alperovitch-Najenson, D., & Kalichman, L. (2021). Effect of guided imagery on pain and health-related quality of life in musculoskeletal medicine: A comprehensive narrative review. *Current Pain and Headache Reports*, 25(12), Article 76. <https://doi.org/10.1007/s11916-021-00991-y>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman pengendalian hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian*

- ilmu keperawatan (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika. <https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001098>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). Fundamentals of nursing (10th ed.). Elsevier.
- Smeltzer, S. C., Bare, B., Hinkle, J., & Cheever, K. (2020). Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (14th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Supriadi. (2020). Education for hypertensive patients. Journal of Community Nursing, 8(1), 20–28.
- Stuart, G. W. (2020). Principles and practice of psychiatric nursing. Elsevier.
- WHO. (2021). Hypertension global report. Geneva: World Health Organization.
- Wati, D. (2022). Pathophysiology of hypertension-related headache. Journal of Clinical Nursing, 31(4), 120–128.
- Webster, K. E., Halicka, M., Bowater, R. J., et al. (2025). Effectiveness of stress management and relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension: Systematic review and network meta-analysis. BMJ Medicine, 4(1), e001098.