**PERBEDAAN EFEKTIVITAS TERAPI IMAJINASI**

**TERPIMPIN DENGAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH**

**PASIEN HIPERTENSI**

**PROPOSAL PENELITIAN**

****

**DESNANDA PANDU WARDANA NIM : 11.0655.S**

**RIFQI ARI FAJAR NIM : 11.0736.S**

**PROGRAM STUDI NERS**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN**

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah adanya suatu perubahan atau kerusakan pada pembuluh darah, hal ini mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah menjadi terhambat menuju jaringan tubuh yang sangat membutuhkan. Dari keadaan tersebut tubuh bereaksi lapar, yang menjadikan jantung harus bekerja lebih keras guna memenuhi kebutuhan tersebut. Apabila kondisi ini berlangsung cukup lama dan menetap, munculnya gejala yang biasa disebut penyakit darah tinggi. ( Vitahealth 2005, h 12).

Istilah “tekanan darah” artinya suatu tekanan di pembuluh nadi dari peredaran darah sistemik disetiap tubuh manusia yang masih hidup. Tekanan darah dibedakan menjadi dua yakni tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Untuk pengertian tekanan darah sistolik ialah suatu tekanan darah saat jantung menguncup (*sistole)*. Sementara itu pengertian dari tekanan darah diastolik ialah suatu tekanan darah saat jantung mengendor kembali (*diastole)*. Berati tekanan sistolik itu lebih tinggi dari pada tekanan diastolik. (Lany Gunawan 2007, h 7)

Data statistik tentang kasus hipertensi menurut WHO (*World Health Organization)* Diseluruh dunia, diperkirakan bahwa tekanan darah menyebabkan 7,5 juta kematian, sekitar 12,8% dari total seluruh kematian. Berarti hal ini menyumbang 57 juta ketidakmampuan mencapai usia hidup atau 3,7% dari total usia hidup. Adanya peningkatan tekanan darah merupakan faktor risiko utama untuk kasus penyakit jantung koroner dan iskemik dan stroke hemoragik. Dalam beberapa kelompok usia, sangat berisiko penyakit kardiovaskular dua kali lipat dalam kenaikan 20/10 mmHg tekanan darah, mulai dari 115/75 mmHg. Selain dari penyakit jantung dan stroke, komplikasi tekanan darah ialah gagal jantung, penyakit pembuh darah perifer, gangguan ginjal, perdarahan retina dan gangguan penglihatan. Dalam mengatasi tekanan darah sisitolik maupun diastolik sampai kurang dari 140/90 mmHg. Secara global prevalensi kasus tekanan darah tinggi pada orang dewasa berusia 25 tahun ke atas sekitar 40% pada tahun 2008, namun dikarenakan pertumbuhan penduduk dan penuaan, jumlah hipertensi semakin tidak terkontrol hingga meningkat dari 600 juta di tahun 1980 menjadi hampir 1 miliar pada tahun 2008. Sementara itu peringkat tertinggi hipertensi ialah Afrika 46 % ubaik itu pria maupun wanita. Sementara itu prevalensi terendah menurut WHO diwilayah Amerika sekitar 35% baik itu pria maupun wanita. Akan tetapi pria lebih tinggi dibandingkan wanita (39% untuk pria dan 32 untuk wanita).

Saat ini, tekanan darah tinggi masih merupakan tantangan besar indonesia. Betapa tidak, tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang paling banyak dan sering dijumpai pada pelayanan kesehatan. Hal itu merupakan masalah kesehatan yang besar dengan prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥18 tahun sebesar 25,8 persen, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 persen, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5 persen. Jadi, ada 0,1 persen yang minum obat sendiri. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0.7 persen. Jadi prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5 persen (25,8% + 0,7 %). (Riskesdas, 2013, H 88)

Sementara itu prevalensi kasus tekanan darah tinggi di Jawa Tengah, hipertensi essensial di tahun 2010 sebesar 2,00 % menurun bila dibandingkan dengan 2009 sebesar 2,13 %, terdapat satu kabupaten / kota dengan prevalensi sangat tinggi di atas 10 % yaitu Kota Magelang sebesar 11,85 %. (DINKES Jawa tengah 2010)

Menurut data dari DINKES Kabupaten Pekalongan dalam 3 tahun terakhir terjadi penurunan angka kejadian kasus Hipertensi di Kabupaten Pekalongan. Pada tahun 2012 sebesar 7.951 kasus, pada tahun 2013 sebesar 6.550 kasus dan pada tahun 2014 hanya sampai bulan september sebesar 4830 kasus.

Terapi Imajinasi Terpimpin termasuk jenis teknik dengan menggunakan imajinasi individu secara khusus dan bertujuan untuk relaksasi dan pengendalian.

Menurut hasil penelitian dari Wiwi Susanti dkk, hasil penelitian menunjukan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi imajinasi terpimpin menunjukan rata – rata tekanan darah sistole 165,86 mmHg dan rata – rata tekanan darah diastole 104,83 mmHg, sesusdah diberikan terapi imajinasi terpimpin menunjukan rata – rata tekanan darah sistole 158,62 mmHg dan rata – rata tekanan darah diastole 97,24 mmHg. Ada pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Karangsari Kabupaten Kendal. Terapi imajinasi terpimpin mampu memberikan cara penurunan tekanan darah dan sebagai cara alternatif selain terapi medis atau farmakologis dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Menurut hasil penelitian dari Elrita Tawaang dkk, simpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini ialah ada pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sedang – berat diruangan Irina C BLU. RSUP. Prof.Dr.R.D Kandou Manado.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti efektifitas terapi imajinasi terpimpin dan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan yaitu mengenai “Perbedaan Efektivitas Terapi Imajinasi Terpimpin Dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi” ?

1. **Tujuan**
2. Tujuan Umum.

Tujuan Umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui mengenai Perbedaan Efektivitas Terapi Imajinasi Terpimpin Dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.

1. Tujuan Khusus.
2. Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi imajinasi terpimpin dan terapi relaksasi nafas dalam.
3. Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi imajinasi terpimpin dan terapi relaksasi nafas dalam.
4. Mengetahui perbedaan efektivitas terapi imajinasi terpimpin dengan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.
5. **Manfaat penelitian**
6. Manfaat Teoritis.

Memberikan pengetahuan tentang perbedaan efektivitas terapi imajinasi terpimpin dengan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

1. Manfaat Praktis.
2. Bagi Profesi Keperawatan.

Hasil penelitian ini dapat memberikan acuan bagi perawat komunitas agar lebih memberikan pembelajaran kepada masyarakat mengenai pengobatan non farmakologi pada pasien hipertensi.

1. Bagi Pendidikan.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan referensi bagi Institusi Pendidikan dan Dinas Kesehatan dalam memaksimalkan pelayanan pendidikan.

1. Bagi Masyarakat.

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam upaya pemberian informasi pengobatan non farmakologi pada hipertensi.

1. **Keaslian Penelitian**
2. Qurrotul A’yun dan Suci Ika Rachmawati (2011) mahasiswi STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Program Studi S1 Keperawatan dengan judul “Pengaruh Terapi Imajinasi Terpimpin Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Simbang Wetan Di Kecamatan Buaran Pekalongan Tahun 2011”. Desain penelitian ini menggunakan eksperiment semu dengan metode *one group pretest-posttest design* dan jumlah sampel sebanyak 20. Uji statistik yang digunakan yaitu uji beda dua mean *dependent* (*paired* sampel *T-test*) dengan α 5%. Hasil uji statistik menunjukan nilai ρ *value* tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan terapi imajinasi terpimpin 0,0001 lebih kecil dari nilai *alpha* (0,05), ρ *value* tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan terapi imajinasi terpimpin 0,001 lebih kecil dari nilai *alpha* (0,05), sehingga Ho ditolak. Hal ini menunjukan ada pengaruh terapi imajinasi terpimpin terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Kelurahan Simbang Wetan Di Kecamatan Buaran Pekalongan.
3. Erna Hikma Wati dan Frida Agustina (2013) mahasiswi STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Program Studi S1 Keperawatan dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Kertijayan Kecamatan Buaran Kabupaten Pekalongan”. Desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen dengan metode *one group pretest-posttest design.* Jumlah sampel sebanyak 30. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *wilcoxon* dengan α 5%. Hasil uji statistik menunjukan nilai ρ *value*  tekanan darah *sistole* sebelum dan setelah diberikan terapi nafas dalam 0.000 lebih kecil dari nilai alpha (0,05), ρ value tekanan darah *diastole* sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam 0.000 lebih kecil dari nilai alpha (0,05), sehingga Ho ditolak. Hal ini menunjukan ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Kelurahan Kertijayan Kecamatan Buaran Kabupaten Pekalongan.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

1. **Hipertensi**
2. Pengertian

Hipertensi atau darah tinggi adalah suatu penyakit jantung dan pembuluh darah yang biasanya ditandai dengan meningkatnya tekanan darah. Penyakit hipertensi ini bagaikan bom atau di karenakan tidak mengirimkan sinyal terlebih dahulu. (Lili dkk 2007, h 1)

Hipertensi atau yang biasa di kenal dengan penyakit tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diambang normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian. (Setiawan dkk 2008, h 8)

Menurut WHO yang dikutip oleh Setiawan dkk (2008:9-10), batas angka tekanan darah dalam angka normal adalah hasilnya kurang dari 135/85 mmHg. Dan tekanan darah yang tinggi adalah lebih dari 140/90 mmHg, ini dinyatakan sebagai hipertensi. Adapun nilai ini diperuntukan bagi seseorang sudah berusia di atas 18 tahun.

Tekanan darah atau hipertensi disebut juga pembunuh diam – diam, hal ini dikarenakan oleh tidak menunjukan gejala – gejala apapun. Dan sakit kepala yang disebabkan tekanan darah pun relatif jarang terjadi. (Robert E. Kowalski, 2010, h 34)

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah baik itu sistolik maupun diastolik dengan angka konsisten di atas 140/90 mmHg. Diagnosis tersebut tidak hanya berdasarkan peningkatan tekanan darah sekali dan harus diukur dalam posisi dukuk maupun berbaring.(Mary Bararedo dkk, 2008, h 49)

1. Klasifikasi Tekanan

Menurut WHO yang di kutip oleh Lany gunawan (2007:11) Tekanan darah manusia dikelompokan menjadi tiga yaitu :

1. Tekanan darah rendah (hipotensi).
2. Tekanan darah normal (normotensi).
3. Tekanan darah tinggi (hipertensi).

Banyak ahli kedokteran yang membuat batasan – batasan angka hipertensi. Maka dari badan kesehatan dunia (WHO) 1992 membuat standar batasan tekanan darah manusia.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tekanan Sistolik  (mm.Hg) | Tekanan Diastolik  (mm.Hg) | Klasifikasi |
| < 140  141-159  > 60 | < 90   1. – 94   >95 | Normotensi  Perbatasan  Hipertensi |

Menurut National Institutes Of Health di Amerika Serikat tentang Hipertensi yang dikutip oleh Robert E. Kowalski (2010:43), klasifikasi dan jenis hipertensi ini dikenal sebagai pedoman JNC7.

Pengelompokan Tekanan Darah dan Hipertensi Berdasarkan JNC7.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Sistolik | Diastolik |
| Optimal  Normal  Prehipertensi  Hipertensi tahap 1  Hipertensi tahap 2 | 115 atau kurang  Kurang dari 120  120 – 139  140 – 159  Lebih dari 160 | 75 atau kurang  Kurang dari 80  80 – 89  90 – 99  Lebih dari 100 |

1. Penyebab

Menurut Lany Gunawan (2007:17) Penderita hipertensi lebih dari 90% digolongkan atau disebabkan oleh hipertensi primer, jadi secara umum hipertensi adalah hipertensi primer. Meskipun hipertensi primer belum diketahui penyebabnya. Menurut data penelitian yang telah menemukan beberapa faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi. Faktor – faktor tersebut antara lain :

1. Faktor Keturunan.

Dari data statistik terbukti bahwa seseorang akan memiliki lebih besar terkena hipertensi jika orang tuanya menderita hipertensi.

1. Ciri Perseorangan.

Yang mempengaruhi timbulnya hipertensi adalah umur, jenis kelamin dan ras. Sejalan dengan bertambahnya umur akan menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah. Tekanan darah pria umunya lebih tinggi dibandingkan wanita.

1. Kebiasaan Hidup.

Kebiasaan hidup yang menyebabkan timbulnya hipertensi adalah konsumsi garam yang tinggi, obesitas atau makan berlebihan dan stress.

1. Konsumsi garam yang tinggi.

Dari data statistik ternyata dapat diketahui bahwa hipertensi jarang diderita oleh penduduk dengan konsumsi garam yang rendah. Menurut Kedokteran yang telah membuktikan bahwa pembatasan konsumsi garam dapat menurunkan tekanan darah.

1. Obesitas atau makan berlebih.

Penelitian kesehatan yang telah dilaksanakan terbukti bahwa ada hubungan antara obesitas dan hipertensi meskipun belum jelas bagaimana obesitas menimbulkan hipertensi tetapi sudah terbukti penurunan berat badan dapat menurunkan tekanan darah.

1. Stress atau ketegangan jiwa.

Stress dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat. Sehingga tekanan darah akan meningkat.

1. Pengaruh lain.

Pengaruh lain yang dapat menyebabkan hipertensi :

1. Merokok, karena merangsang sistem androgenik dan dapat meningkatkan tekanan darah.
2. Minum alkohol “miras”
3. Minum obat – obatan, misal ephedrin, prednison, epineprin.
4. Patofisiologi
5. Tanda dan gejala

Menurut Robert E. Kowalski (2010:42) Sebagian kasus hipertensi tidak menunjukan gejala apapun atau tidak punya cukup petunjuk bahwa dalam tubuh terdapat kelainan. Pengecualian : seseorang yang mengalami sakit kepala ringan terutama dibagian belakang kepala dan muncul dipagi hari namun perlu diingat bahwa sakit kepala jenis ini bukan kondisi yang umum terjadi. Sakit kepala biasa pusing dan mimisan bukanlah gejala, setidaknya dibeberapa awal tahap peningkatan tekanan darah. Namun kondisi ini akan muncul menyertai hipertensi yang sudah parah. Tekanan darah dipengaruhi oleh aliran senyawa kimia diginjal dan karena tekanan darah tinggi yang tergolong parah dapat merusak ginjal. Beberapa gejala yang muncul ditahap hipertensi yang sudah parah bukan merupakan akibat langsung dari perubahan tekanan darah, melainkan kerusakan ginjal. Gejalanya antara lain ; keringat berlebihan, kram otot, keletihan, peningkatan frekuensi berkemih dan denyut jantung cepat atau tidak teratur.

1. Komplikasi

Komplikasi dari penyakit hipertensi adalah :

1. Stroke

Dapat terjadi akibat hemoragi tekanan darah tinggi di otak, atau akibat dari embolus akibat terlepas dari pembuluh darah selain otak yang terkena hipertensi. Stroke dapat terjadi pada hipertensi kronis apabila arteri yang memperdarahi otak ini mengalami hipertrfi dan penebalan, jadi aliran darah ke bagian otak ini berkurang.

1. Infark mikard

Dapat terjadi apabila arteri koroner yang aterosklerotik tidak mampu atau tidak dapat memberi oksigen ke miokardium dan apabila sudah terbentuk trombus maka dapat menghambat aliran darah melewati pembuluh darah. Pada kasus hipertensi kronis dan hipertrofi fentrikel, kebutuhan oksigen di miokardium tidak dapat penuhi dan akibatnya bisa terjadi iskemia jantung yang mengakibatkan infark.

1. Gagal Ginjal

Dapat terjadi, hal ini karena kerusakan yang progresif akibat dari tekanan darah tinggi pada bagian kapiler glomerulus ginjal. Dengan rusaknya glomerulus, aliran darah ke unit fungsional ginjal, yaitu maka nefron akan mengalami gangguan dan berlanjut menjadi hipoksik dan kematian. Dengan rusaknya membran glomerulus, maka protein akan keluar melalui urine sehingga tekanan osmotik pada plasma berkurang dan menjadikan edema.

1. Ensefalopati (kerusakan otot)

Dapat terjadi, terutama pada hipertensi maligna (hipertensi yang meningkat secara cepat dan berbahaya). Tekanan yang tinggi menyebabkan peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke ruang interstitial di seluruh susunan saraf pusat. Neuron yang disekitarnya akan terjadi kolaps dan mengalami kematian.

1. Kejang

Dapat terjadi, pada wanita preeklamsi. Bayi yang lahir mungkin memiliki berat lahir kecil dikarenakan akibat perfusi plasenta yang tidak adekuat, kemudian itu dapat mengalami hipoksia dan asidosis apabila ibu mengalami kejang selama atau sebelum proses kelahiran. (Elizabeth 2009, h 478-288)

1. Pemeriksaan penunjang

Pemeriksaan penunjang pada pasien hipertensi meliputi :

1. Urinalisis untuk darah dan protein, elektrolit dan kreatinin darah.

Hal ini dapat menunjukan penyakit ginjal baik penyakit yang disebabkan hipertensi.

1. Glukosa darah.

Untuk menyingkirkan diabetes atau intoleransi glukosa.

1. Kolesterol HDL dan kolesterol total serum.

Untuk membantu memperkirakan risiko kardiovaskular dimasa depan.

1. Elektrokardiogram

Membantu penetapan adanya hipertrofi ventrikel kiri.

(Huon dkk 2009, h 61)

1. Penatalaksanaan

Untuk mengobati hipertensi, dapat dilakukan dengan menurunkan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup. Dengan intervensi farmakologis dan nonfarmakologis dapat membantu menurunkan tekanan darah.

1. Pada sebagian orang dengan cara menurunkan berat badan dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini kemungkinan karena beban kerja jantung berkurang sehingga denyut jantung dan volume sekuncup juga berkurang.
2. Olahraga, dengan berolahraga dapat meningkatkan kadar HDL, hal ini dapat mengurangi terbentuk aterosklerosis akibat dari hipertensi.
3. Teknik relaksasi, dengan relaksasi dapat menghambat respon stres saraf simpatis.
4. Berhenti merokok, hal ini diketahui karena asap rokok ini menurunkan aliran darah ke berbagi organ sehingga dapat meningkatkan kerja jantung.
5. Diuretik ini model kerjanya mengurangi curah jantung dengan cara mendorong ginjal untuk meningkatkan ekskresi garam dan air. Sebagian diuretik (tiazid) dapat menurunkan TPR.
6. Penyekat saluran kalsium dapat menurunkan kontraksi dari otot polos jantung atau arteri dengan menginterfensi infuks kalsium yang dibutuhkan saat kontraksi. Maka dari itu penyekat kalsium memiliki kemampuan yang berbeda – beda dalam menurunkan kecepatan denyut jantung dan volume sekuncup.
7. Penghambat enzim pengubah angiotensin II atau inhibitor ACE yang berfungsi untuk menurunkan angiotensis II dengan menghambat enzim yang diperlukan untuk mengubah angiotensin I menjadi angiotensin II. Hal ini dapat menurunkan tekanan darah secara langsung dengan menurunkan TPR dan secara tidak langsung dengan menurunkan sekresi aldosteron yang akhirnya dapat meningkatkan pengeluaran natrium dan urine kemudian menurunkan volume plasma dan curah jantung. Untuk ACE dikontraindikasikan pada wanita yang hamil.
8. Antagonis (penyekat) reseptor beta (β-blocker), terutama penyekat selekif, reseptor beta bekerja pada reseptor beta pada jantung guna menurunkan kecepatan denyut jantung dan curah jantung.
9. Antagonis reseptor alfa (α-blocker), dapat menghambat reseptor alfa pada otot polos vaskular, secara normal berespons terhadap rangsangan simpatis dengan vasokontriksi. Hal ini dapat menurunkan TPR.
10. Vasodilator arteriol langsung dapat menurunkan TPR.
11. Pada beberapa individu mendapat manfaat dari diet natrium.

Hipertensi gestasional dan preeklamsi-eklamsi ini akan membaik bila bayi sudah lahir. Elizabeth 2009, h 488-489)

1. **Terapi Imajinasi Terpimpin**
2. Pengertian

Terapi Imajinasi Terpimpin termasuk jenis teknik dengan menggunkan imajinasi individu secara khusus dan bertujuan untuk relaksasi dan pengendalian. (Joyce dkk 2005, h 712)

1. Manfaat
2. Prosedur Terapi

Menurut Audrey Berman (2009. h 433-444)

1. Persiapan

Sediakan suatu tempat yang nyaman dan tenang yang bebas dengan distraksi lain. Hal ini guna klien dapat fokus dengan imajinasinya.

1. Pelaksanaan
2. Jelaskan rasional serta keuntungan dari terapi imajinasi ini. Klien partisipan yang aktif serta harus memahami secara lengkap yang harus dilakukan dan hasil akhir yang diharapkan.
3. Cuci tangan dan observasi prosedur guna pengendalian infeksi.
4. Berikan tindakan privasi klien.
5. Bantulah klien dengan mencari posisi yang nyaman.
6. Bantu klien pada posisi bersandar dan meminta untuk menutup matanya. *Posisi nyaman membuat lebih fokus dalam latihan imajinasi.*
7. Gunakan teknik sentuhan jika klien ini tidak membuat klien merasa terancam. Tetapi bagi beberapa klien, senttuhan fisik mungkin menggangu kepercayaan terhadap budaya dan agama.
8. Implementasikan tindakan untuk menimbulkan relaksasi.
9. Gunakan nama panggilan yang disukai seorang klien. *Selama berlangsung klien lebih berespon terhadap nama yang disukai.*
10. Bicaralah dengan nada yang tenang dan netral. *Suara pelatih dapat meningkatkan imajinasi lebih tinggi.*
11. Minta klien untuk nafas dalam dan perlahan untuk merileksasikan diri.
12. Gunakanlah latihan relaksasi progresif untuk kebutuhan membantu rileksasi total
13. Untuk penatalaksaan, dorong klien untuk “pergi kesesuatu tempat yang sangat nyaman dan tentram. Dan untuk imajinasi internal, dorong klien untuk berfokus pada bayangan kekuatan bayangan yang sangat nyman itu.
14. Bantu klien untuk memerinci gambaran bayangan tersebut.

Minta klien untuk menggunakan semua panca indranya dalam menjelaskan bayangan. Dan terkadang klien hanya memikirkan bayangan visual. *Dengan menggunakan semua panca indra dapat meningkatkan manfaat imajinasi untuk klien.*

1. Minta klien untuk menjelaskan perasaan dan emosional yang ditimbulkan dari bayangan tersebut.
2. Bantu klien untuk mengarahkan ekspolorasi dari bayangan tersebut karena hal ini memungkinkan memodifikasi imajinasinya. Respon negatif klien sehingga dapat diarahkan oleh perawat untuk menghasilkan respon positif. Dan respon positif ini dapat ditingkatkan dengan menjelaskan secara rinci.
3. Berikan umpan balik secara kontinu pada klien.

Berilah komentar pada tanda – tanda relaksasi dan ketentraman.

1. Bantulah klien untuk keluar dari bayangan tersebut.
2. Hitung secara mundur dari 5 sampai 1. Katakan kepada klien bahwa ia akan merasa telah beristirahat ketika membuka matanya.
3. Tetaplah bersama klien sampai benar – benar klien dasar total.

Setelah pengalaman imajinasi selesai, diskusikan pengalaman tersebut. Dan identifikasikan pengalaman tersebut untuk meningkat pengalaman imajinasi.

1. Dorong klien untuk mempraktekan teknik imajinasi itu kembali.

Imajinasi itu teknik yang dapat dilakukan klien secara tanpa bantuan orang lain setelah mereka mengetahui cara – cara dari teknik imajinasi.

1. Dokumentasikan hasil latihan tersebut untuk mengetahui respon.
2. **Terapi Relaksasi Nafas Dalam**
3. Pengertian

Menurut Brunner dan Suddarth (2002) yang dikutip oleh Setyoadi dkk (2011:127) relaksasi napas adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan., berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas.

1. Manfaat

Manfaat terapi nafas dalam menurut Setyoadi dkk (2011:127) ialah

1. Bagi lansia mendapatkan perasaan yang tenang serta nyaman.
2. Mengurasi sensasi nyeri.
3. Bagi lansia tidak mengalami stres.
4. Melemaskan otot guna menurunkan ketegangan dan kejenuhan pada saat nyeri.
5. Mengurasi rasa cemas yaang memperburuk persepsi nyeri.
6. Mempunyai efek distraksi atau pengalihan.

Menurut : www.aksesdunia.com

1. Meredakan Stres.

Menarik nafas dalam merupakan salah salah satu meringkan rasa stres. Sehingga efeknya pikiran menjadikan fokus dan jernih. Saat menarik nafas dalam, berarti anda telah mengirimkan sinyal kepada otak untuk menjadi tenang dan rileks.

1. Mengurangi Rasa Cemas

Latihan nafas secara mendalam dapat membantu membersihkan sumbatan dalam pikiran, jadi dapat membantu anda kembali fokus lagi.

1. Memperbaiki Sirkulasi Darah

Teknik menarik nafas dalam dengan teratur dapat meningkatkan dan memperbaiki pengiriman oksigen ke seluruh organ – organ tubuh manusia.

1. Membantu Detoksifikasi

Ketika menarik nafas dalam secara teratur, dapat membantu mengeluarkan racun dalam tubuh sehingga tubuh membersihkan sistem tubuh anda.

1. Menurunkan Tensi Darah.

Menurut penelitian yang diterbitkan Jurnal The Lencet, pasien jantung yang mengambil nafas pendek sebanyak 12 – 14 hembusan per menit (enam hembusan nafas per menit sudah dianggap optimal) rutin melakukan nafas dalam telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah.

1. Membantu Mengurangi Rasa Sakit

Ketika melakukan nafas dalam, tubuh ini akan mengeluarkan hormon endorfin. Ini adalah suatu zat yang memberikan rasa nyaman dan merupakan pereda rasa sakit secara alami. Serta hormon ini membuat otot – otot menjadi lebih rileks.

1. Membantu Memperbaiki Kesehatan Fisik dan Mental.

Bernafas secara mendalam, hal ini dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah, memperbaiki sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, dan membantu pencernaan dalam meningkatkan kinerja mental dan energi.

1. Prosedur Terapi

Menurut Earnest (1989) yang dikutip oleh Setyoadi dkk (2011:128) teknik melakukan terapi nafas dalam ialah :

1. Klien disuruh menarik nafas dalam dan mengisi parunya dengan udara, pada 3 kali hitungan (hirup, dua, tiga).
2. Udara dihembaskan secara perlahan sambil membiarkan tubuh menjadi relaks dan nyaman. Lakukan penghitungan bersama klien (hembuskan, dua, tiga)
3. Anjurkan kepada klien agar bernafas beberapa kali dengan irama normal.
4. Ulangi lagi dengan menarik nafas dalam dan lalu dihembuskan secara perlahan. Untuk selanjutnya biarlah kaki dan tangan yang relaks. Perawat meminta pada klien agar pikiranya konsentrasi pada kaki yang terasa ringan dan hangat,
5. Anjurkan klien untuk menulangi teknik sebelumnya dan mengkonsentrasikan pikiranya pada lengan, perut, punggung, dan otot yang lain.
6. Setelah tubuh merasa relaks, anjurkan pada klien untuk bernafas secara perlahan – lahan.