

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Imajinasi terbimbing merupakan salah satu teknik terapeutik yang digunakan untuk relaksasi atau untuk tujuan proses penyembuhan. Terapi imajinasi terbimbing dapat membantu klien untuk mencapai berbagai tujuan masalah kesehatan, seperti sakit kepala, tekanan darah, nyeri kronis, insomnia, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil pembahasan dari analisis studi *literature*, maka penulis menarik kesimpulan bahwa terapi imajinasi terbimbing (Guided Imagery) ini sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Dari 8 artikel yang di analisis menyatakan bahwa terapi ini efektif untuk lansia, ibu hamil dengan Preeklamsia, bahkan rentang usia dari 20-70 tahun bisa dilakukan intervensi terapi ini.

Untuk cara melakukan terapi ini yaitu: Atur posisi pasien senyaman mungkin, Pasien dianjurkan memejamkan mata, Mengintruksikan untuk menarik napas dalam 3x, Meminta pasien untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau pengalaman yang indah, Meminta pasien untuk merilekskan seluruh tubuhnya, Bisikkan hal-hal positif pada pasien saat pasien sudah rileks, Lakukan 10- 15 menit. Terapi ini bisa dilakukan selama 14 hari atau dua minggu dan dilakukan satu kali perhari.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Rumah Sakit**

Hasil *Literature Review* ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan SOP pada pemberian intervensi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pasien dengan hipertensi.

### **2. Bagi Perawat**

Hasil *Literature Review* ini diharapkan bisa di berikan kepada pasien dengan hipertensi untuk mengurangi atau menurunkan tekanan darah pasien secara non farmakologi.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil kajian *Literature* ini diharapkan dapat menjadi data dasar dan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai topik imajinasi terbimbing (*Guided Imagery*), baik mengenai keamanan dan efikasi dari terapi itu sendiri maupun mengenai variable lainnya.