

**EDUKASI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* KEPADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA RW 5 LEDUG BANYUMAS****Rizal Ilham Setyono<sup>1</sup>, Madyo Maryoto<sup>2</sup>, Wasis Eko Kurniawan<sup>3</sup>**[rizalilham027@gmail.com](mailto:rizalilham027@gmail.com)<sup>1</sup>, [madyomaryoto81@yahoo.com](mailto:madyomaryoto81@yahoo.com)<sup>2</sup>, [wasiseko1270@gmail.com](mailto:wasiseko1270@gmail.com)<sup>3</sup>**Universitas Harapan Bangsa****ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular. Selain terapi farmakologis, diperlukan upaya nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah, salah satunya melalui teknik relaksasi guided imagery. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi mengenai teknik relaksasi guided imagery sebagai metode pendukung dalam pengelolaan hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Banyumas melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi teknik guided imagery. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, pencegahan komplikasi, serta langkah-langkah pelaksanaan guided imagery. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan mampu memahami manfaat serta mempraktikkan teknik guided imagery secara mandiri setelah mendapatkan edukasi. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan hipertensi melalui pendekatan nonfarmakologis. Dengan demikian, edukasi relaksasi guided imagery dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita hipertensi dalam mendukung pengendalian tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Guided Imagery, Edukasi Kesehatan, Lansia, Relaksasi.

**ABSTRACT**

*Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and is associated with an increased risk of cardiovascular complications. In addition to pharmacological treatment, non-pharmacological approaches are needed to support blood pressure control, one of which is guided imagery relaxation. This community service activity aimed to improve the knowledge of individuals with hypertension regarding guided imagery relaxation as a supportive method for hypertension management. The activity was conducted at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia) RW 5 Ledug, Banyumas through health education sessions and guided imagery demonstrations. Educational materials included information on hypertension, risk factors, complication prevention, and guided imagery procedures. Evaluation was carried out through question-and-answer sessions and observation of participant involvement during the activity. The results showed that participants were highly engaged and were able to understand the benefits of guided imagery as well as practice the technique independently after receiving the education. The activity enhanced participants' understanding of the importance of non-pharmacological approaches in hypertension management. Therefore, guided imagery relaxation education can serve as an effective strategy to improve the knowledge and skills of individuals with hypertension in supporting blood pressure control and enhancing quality of life.*

**Keywords:** Hypertension, Guided Imagery, Health Education, Older Adults, Relaxation.

**PENDAHULUAN**

Menurut World Health Organization (WHO, 2020) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya.. Hipertensi merupakan masalah yang perlu di waspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang

membuat hipertensi sebagai silent killer (Kemenkes, 2018).

Menurut Organisasi Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO, 2020) dan International Society of Hypertension (ISH, 2020), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia, dan 3 juta diantaranya meninggal dunia setiap tahunnya. WHO mencatat terdapat satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rata-rata menengah atau rendah-sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam di prediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun 1,55 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Suaib et al., 2019).

Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Sampai saat ini, banyak masyarakat yang tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi sehingga perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya diagnosis dini apabila terkena hipertensi. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia produktif. Sebanyak 50% dari 15 miliar orang memiliki tekanan darah tidak terkontrol.

Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40,17% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 34,83%. Prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan sebanyak 38,11% sedikit lebih tinggi jika dibandingkan dengan perdesaan sebanyak 37,01%. Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021. Di Kabupaten Banyumas prevalensi hipertensi mencapai 8,53%. Pengukuran tekanan darah yang dilakukan di Banyumas mencatat kasus hipertensi sebanyak 40.926 (30,54%) (Dinkes Kab. Banyumas, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) Banyumas di dapatkan data jumlah penderita hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 396.657 kasus dengan presentase yang mendapat pelayanan kesehatan sebesar 26%, mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2018 dengan jumlah kasus sebanyak 204.829 kasus. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas angka kejadian hipertensi pada tahun 2019 tertinggi di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Jun 2020 di Puskesmas I Kembaran diketahui bahwa dari 10 besar penyakit tertinggi pada tahun 2020, hipertensi merupakan penyakit terbanyak pertama sebanyak 1.753 penderita (30,2%). Pada bulan Januari sampai Mei 2024 terdapat 1634 penderita hipertensi, dari umur 0-14 tahun terdapat 2 penderita hipertensi, 1 laki-laki dan 1 perempuan, dari umur 15-59 tahun terdapat 950 penderita hipertensi, 262 laki-laki dan 688 perempuan, pada lansia terdapat 682 penderita hipertensi, 245 laki-laki dan 437 perempuan.

Faktor risiko utama dari bertambahnya penyakit jantung dan berbagai penyakit vaskuler pada usia lanjut adalah hipertensi, dikarenakan tingginya tegangan dalam arteri dan banyak ditemukan kekakuan pada arteri yang mengakibatkan meningkatnya tekanan darah pada usia lanjut (Riyada et al., 2024). Telah dilakukan penelitian mengenai faktor pencetus hipertensi, hasil penelitian menunjukkan bahwa usia lanjut merupakan faktor pencetus hipertensi yang paling besar, dalam penelitiannya 50% dari partisipan berusia 55- 64 tahun dan hampir 70% dari mereka yang berusia  $\geq 65$  tahun menderita hipertensi.

Guided Imagery adalah suatu metode relaksasi berimajinasi atau membayangkan tempat dan peristiwa yang berhubungan dengan perasaan yang menyenangkan untuk mengurangi stres agar mendapatkan pengaruh fisik, emosional dan spiritual, dengan cara

perawat meminta pasien dengan perlahan untuk menutup mata dan memfokuskan nafas, pasien diminta untuk rileks, mengosongkan pikiran dan mengisi pikiran dengan hal-hal atau kejadian yang menurut pasien menyenangkan dan dapat membuat rasa tenang (Yumni et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Aji et al., (2022) menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon, diperoleh nilai p value untuk tekanan darah sistolik sebesar 0,001 dan tekanan darah diastolik juga sebesar 0,001. Nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ( $\alpha = 0,05$ ), sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi guided imagery memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jayengan Surakarta. Guided imagery yang dilakukan selama 15 menit setiap hari selama 3 hari juga dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi (Rindiani et al., 2022). Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa guided imagery efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan preeklamsia. Teknik ini bekerja dengan mengaktifkan sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi dan respons relaksasi. Aktivasi sistem limbik tersebut memicu kondisi relaksasi yang dapat menekan respons stres. Penurunan stres ini berdampak pada berkurangnya nyeri dan kecemasan, serta meningkatkan produksi hormon endorfin.

Peningkatan hormon endorfin berkontribusi terhadap terjadinya vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga resistensi pembuluh darah menurun. Penurunan resistensi ini pada akhirnya menyebabkan tekanan darah ikut menurun. Dengan demikian, guided imagery dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah, khususnya pada pasien preeklamsia (Susanti et al., 2022).

Berdasarkan dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Edukasi Relaksasi Guided Imagery Kepada Penderita Hipertensi”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam mengatasi permasalahan mitra yaitu dengan pemberian edukasi guided imagery kepada penderita hipertensi. Pengukuran tingkat pengetahuan peserta dilakukan dengan mengidentifikasi pengetahuan sebelum (pre test) dan setelah (post test) kegiatan pengabdian. Kegiatan Pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat terbagi menjadi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Berikut rincian tahap yang dilaksanakan:

### **A. Tahap Persiapan**

Pertemuan pertama melakukan penyusunan program edukasi agar kegiatan yang akan dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Meminta izin ke Puskesmas Kembaran 1 dan Kepala Desa. Pada kegiatan ini pelaksana melakukan koordinasi dengan Puskesmas Kembaran 1 dan Kader Desa tentang edukasi guided imagery pada penderita hipertensi, menyusun penjadwalan kegiatan, menyipkan BAP (Berita Acara Penyuluhan), Daftar Hadir dan perencanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

### **B. Tahap Skrining**

Screening dilakukan dengan pengumpulan data responden yang dapat mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu lansia dengan penyakit hipertensi serta screening tingkat pengetahuan peserta.

#### **1. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap ini melakukan edukasi penerapan teknik relaksasi guided imagery terhadap hipertensi di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Banyumas yang dimulai dari:

- a. Melakukan (pre-test) pengukuran tingkat pengetahuan dengan memberikan kuesioner.
  - b. Mengukur tekanan darah sebelum diberikan teknik relaksasi benson pada peserta di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Purwokerto.
  - c. Memberikan edukasi penerapan teknik relaksasi guided imagery untuk menurunkan hipertensi di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Purwokerto melalui Layar monitor dan leaflet.
  - d. Mengajukan peserta di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Purwokerto untuk menerapkan teknik relaksasi guided imagery. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guided imagery yang dilakukan selama 15-20 menit selama 1 minggu dapat menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien hipertensi (Ekawati et al., 2022). Berikut ini adalah standar operasional prosedur dari pelaksanaan guided imagery (Grocke&Moe, 2015):
    - a) Bina hubungan saling percaya.
    - b) Jelaskan prosedur, tujuan, posisi, waktu, dan peran perawat sebagai pembimbing.
    - c) Anjurkan klien mencari posisi yang nyaman menurut klien.
    - d) Duduk dengan klien tetapi tidak mengganggu.
    - e) Lakukan pembimbingan dengan baik terhadap klien.
    - f) Minta klien untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan atau pengalaman yang membantu penggunaan semua indra dengan suara yang lembut.
    - g) Ketika klien rileks, klien berfokus pada bayangan dan saat itu perawat tidak perlu bicara lagi. Klien diminta untuk menutup mata atau fokus pada suatu titik atau suatu benda di dalam, jika pikiran tidak fokus, ulangi kembali pernapasan dalam dan pelan untuk bernafas kemudian dihembuskan.
2. Tahap Evaluasi

Tahap ketiga melakukan evaluasi yang diberikan oleh pelaksana pada saat kegiatan dalam kurung waktu 6 hari kemudian melakukan (post test) dengan lembar kuesioner. Evaluasi menjadi tolak ukur pencapaian tujuan yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan evaluasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang Edukasi Relaksasi *Guided Imagery* Kepada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia RW 5 Ledug Banyumas. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus dan 23 Agustus 2024 didapatkan sebanyak 31 peserta. Data dihasilkan dari mengukur tekanan darah, analisa dan alat ukur menggunakan lembar kuesioner untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan, kemudian memberikan lembar observasi untuk diisi dalam menerapkan relaksasi *Guided Imagery* selama 7 hari untuk mengetahui tekanan darah lansia sebelum dan setelah pemberian edukasi penerapan relaksasi *Guided Imagery*. Berikut disajikan hasil dari pengabdian sebagai berikut:

- a. Distribusi tingkat pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat

Tabel 1 Distribusi tingkat pengetahuan peserta PkM

| Pengetahuan    | Sebelum edukasi |              | Setelah edukasi |              |
|----------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|
|                | f               | %            | f               | %            |
| Baik (76-100%) | 14              | 46,7         | 28              | 90,3         |
| Cukup (56-75%) | 17              | 54,8         | 3               | 9,7          |
| Kurang (<56%)  | 0               | 0            | 0               | 0            |
| <b>Total</b>   | <b>31</b>       | <b>100,0</b> | <b>31</b>       | <b>100,0</b> |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa nilai pengetahuan peserta sebelum edukasi terbanyak pada kategori cukup yaitu 17 (54,8%) dan setelah edukasi meningkat pada kategori baik yaitu 28 (90,3%).

- b. Evaluasi kemampuan peserta dalam menerapkan teknik guided imagery

Gambar 1 Diagram evaluasi kemampuan peserta

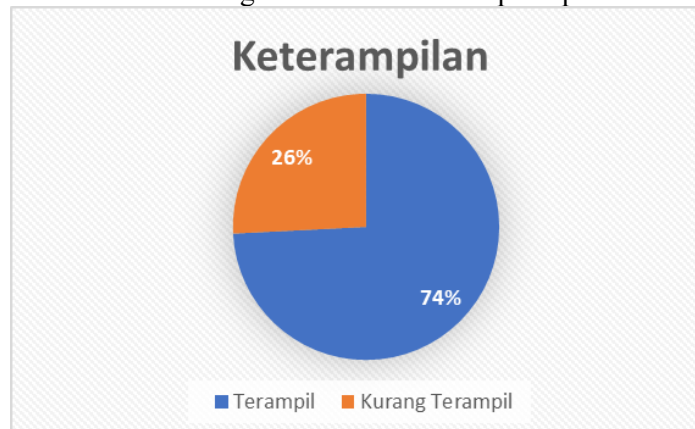


Diagram diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keterampilan yang baik. Sebanyak 74% responden tergolong terampil, sedangkan 26% lainnya masuk dalam kategori kurang terampil. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki tingkat keterampilan yang cukup tinggi.

- c. Distribusi Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 2 Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

| Tekanan Darah      | n  | Mean   | Min | Max |
|--------------------|----|--------|-----|-----|
| Pre test sistole   | 31 | 148,42 | 127 | 186 |
| Pre test diastole  | 31 | 85,97  | 70  | 102 |
| Post test sistole  | 31 | 146,65 | 125 | 185 |
| Post test diastole | 31 | 84,39  | 70  | 98  |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mean tekanan darah sistole sebelum dilakukan relaksasi *Guided Imagery* adalah 148,42 mmHg mengalami penurunan menjadi 146,65 mmHg dan mean tekanan darah diastole sebelum relaksasi *Guided Imagery* adalah 85,97 mengalami penurunan menjadi 84,39 mmHg.

- d. Perubahan tekanan darah sebelum edukasi pertemuan pertama dengan setelah edukasi di hari ke-7 pertemuan kedua

Tabel 3 Perubahan tekanan darah setelah menerapkan *guided imagery*

| Tekanan Darah | Pre test<br>Mean | Post test hari ke-7<br>Mean | Selisih mean |
|---------------|------------------|-----------------------------|--------------|
| Sistole       | 148,42           | 143,00                      | 5,42         |
| Diastole      | 85,97            | 82,45                       | 3,52         |

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh rata-rata hasil perubahan tekanan darah sebelum menerapkan terapi *guided imagery* pada sistole sebesar 148,42 mmHg dan diastole sebesar 85,97 mmHg, sedangkan setelah menerapkan terapi *guided imagery* di hari ke-7 pada sistole sebesar 143,00 mmHg dan diastole sebesar 82,45 mmHg dengan selisih sistole sebesar 5,42 dan selisih diastole sebesar 3,52.

## Pembahasan

### a. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Pengabdian kepada Masyarakat

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa nilai pengetahuan peserta sebelum edukasi terbanyak pada kategori cukup yaitu 17 (54,8%) dan setelah edukasi meningkat pada kategori baik yaitu 28 (90,3%). Secara umum peserta setelah mendapatkan edukasi mengalami peningkatan terhadap pengetahuannya sehingga mampu memahami prosedur terapi *guided imagery* serta sudah memahami bahwa *guided imagery* dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi dalam membantu menurunkan tekanan darah.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan yang baik akan mampu merubah gaya hidup dengan cara berhenti merokok sedini mungkin, berolahraga secara teratur, perbaikan diet, menghindari stress serta menghindari pola hidup tidak sehat. Semakin baik pengetahuan responden mengenai hipertensi maka semakin baik pula upaya responden untuk mengendalikan hipertensi yang dideritanya (Andrianto & Moses, 2023). Pengetahuan yang harus di miliki oleh responden berupa arti dari penyakit hipertensi, gejala hipertensi, faktor resiko, gaya hidup dan pentingnya melakukan pengobatan secara terus-menerus dalam waktu yang panjang serta mengetahui bahaya yang timbul apabila tidak mengkonsumsi obat (Ariani *et al.*, 2022).

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya meningkatkan pengetahuan lansia dengan hipertensi tentang penerapan terapi relaksasi *guided imagery* ini diharapkan akan membantu peserta dalam mengontrol tekanan darah tinggi. Peserta mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan antusias dan baik. Sebelum pemateri menjelaskan materi, peserta terlebih dahulu menjawab soal kuisisioner (*pre-test*) yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Lalu pemateri memberikan soal kuisisioner (*post-test*) yang bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak pengetahuan peserta setelah diberikan materi.

### b. Evaluasi Kemampuan Peserta Dalam Menerapkan Teknik *Guided Imagery*

Berdasarkan gambar 4.1 tingkat keterampilan peserta setelah melakukan terapi *guided imagery* didapatkan hasil yaitu pada kategori terampil sebanyak 74% dan pada kategori kurang terampil sebesar 26%. Menurut asumsi penulis, pada saat peserta mendapatkan intervensi dan mengajarkan *guided imagery*, peserta memahami sehingga lebih banyak peserta yang mampu melakukannya dengan kategori terampil. Namun, ada juga peserta yang tidak melakukannya secara maksimal sehingga menyebabkan mereka menjadi tidak terampil (Pratama *et al.*, 2024).

Peserta yang memiliki pengetahuan lebih baik akan memberikan penilaian yang positif dengan menunjukkan penerimaan intervensi *guided imagery* sehingga mampu dalam upaya menurunkan tekanan darah pada lansia.

### c. Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Edukasi Penerapan Relaksasi *Guided Imagery* Di Pertemuan Pertama

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa *mean* tekanan darah sistole sebelum dilakukan terapi *guided imagery* adalah 148,42 mmHg dan *mean* tekanan darah diastole sebelum terapi *guided imagery* adalah 85,97 mmHg. Sebelum dilakukan terapi *guided imagery*, penulis melakukan pengukuran tekanan darah dan mendapatkan hasil bahwa banyak peserta yang konsumsi tinggi garam, makanan berlemak, stress yang berlebihan, faktor usia dan kurangnya berolahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2021), tekanan darah sistole sesudah dilakukan terapi *guided imagery* adalah 146,65 mmHg dan *mean* tekanan darah diastole terapi *guided imagery* adalah 84,39 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian Somantri (2023), menunjukkan ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi imajinasi terbimbing pada Lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat

Tahun 2014 (p value = 0,008).

Hipertensi yang dialami oleh responden terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor resiko baik yang bisa dikontrol seperti aktivitas olahraga, merokok, mengkonsumsi garam dapur, obesitas, dan stress serta faktor resiko yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin dan keturunan (genetik) (Cahyono et al., 2024).

Terapi relaksasi *guided imagery* ini berjalan dengan sangat baik dan lancar pada klien dalam melakukan relaksasi *guided imagery*, karena terapi ini juga dapat membuat menurunkan tekanan darah.

d. Perubahan Tekanan Darah Sebelum Edukasi Pertemuan Pertama dan Sesudah Edukasi Di Hari Ke-7 Pertemuan Kedua

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh rata-rata hasil perubahan tekanan darah sebelum menerapkan terapi *guided imagery* pada sistole sebesar 148,42 mmHg dan diastole sebesar 85,97 mmHg, sedangkan setelah menerapkan terapi *guided imagery* di hari ke-7 pada sistole sebesar 143,00 mmHg dan diastole sebesar 82,45 mmHg dengan selisih sistole sebesar 5,42 dan selisih diastole sebesar 3,52. Hal ini sejalan dengan penelitian Aswad (2019), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi *guided imagery* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Aswad & Susanto, 2019).

Menurut asumsi penulis, rata-rata tekanan darah responden menurun karena diberikan terapi relaksasi *guided imagery* yang dilakukan 1 kali di pagi hari selama 7 hari (seminggu) berturut-turut. Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi relaksasi *guided imagery*. *Guided imagery* dapat mengaktivasi hormon endorfin dimana hormon endorfin adalah hormon saraf yang terkait dengan sensasi yang menyenangkan. Endorfin cenderung memiliki efek relaksasi, yaitu membantu meredakan gugup, ketegangan karena mengalami tekanan yang berlebih dan kuat. Relaksasi *Guided Imagery* dapat menurunkan aktivitas simpatik sehingga mampu melemaskan pembuluh darah dan otot polos serta menyebabkan penurunan tekanan darah. Saat seseorang merasa rileks dan memiliki pikiran positif maka akan merangsang otak untuk melepaskan serotonin dan endorfin (Sumiati & Andriani, 2023).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Pratama (2024) mengenai penerapan *guided imagery* terhadap pengurangan tekanan darah pada pasien hipertensi rsud sukoharjo bahwa penerapan ini dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi *Guided Imagery* selama 3 hari. Tekanan darah Ny. S dari 183/106 mmHg menjadi 151/102 mmHg. Sedangkan, tekanan darah Tn. M dari 164/97 mmHg menjadi 140/91 mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah dari kedua responden setelah dilakukan terapi *Guided Imagery* (Pratama et al., 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dan diterapkan mendapatkan hasil bahwa edukasi mengenai relaksasi *guided imagery* berefektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia rw 5 ledug purwokerto.

### **Monitoring Dan Evaluasi**

#### **1. Monitoring**

Pada pertemuan pertama, peserta mengisi kuesioner pengetahuan sebelum edukasi sebanyak 10 pertanyaan, mengukur tekanan darah sebelum edukasi, serta mendemonstrasikan kembali terapi *guided imagery* secara bersamaan untuk diterapkan selama 7 hari berturut-turut serta melakukan penilaian keterampilan. Pada pertemuan kedua, penulis mengukur tekanan darah setelah edukasi di hari ke-7 untuk melihat perubahan tekanan darah pada terapi *guided imagery*.

## 2. Evaluasi

Pada tahap evaluasi, di pertemuan pertama peserta mengisi kuesioner pengetahuan setelah edukasi dan pada pertemuan kedua penulis mengevaluasi dari hasil peserta dalam menerapkan terapi *guided imagery* selama 7 hari di rumah.

### **Keterbatasan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Adapun faktor keterbatasan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diantara lain:

Keterbatasan waktu saat melakukan edukasi dikarenakan peserta akan melakukan kegiatan yang lain.

### **Rencana Tindak Lanjut**

Penulis dapat mempublikasikan jurnal mengenai mengenai terapi *guided imagery* kepada penderita hipertensi.

## **KESIMPULAN**

1. Pengetahuan dalam upaya penurunan tekanan darah dengan hasil sebelum edukasi terbanyak pada kategori cukup yaitu 17 (54,8%) dan setelah edukasi meningkat pada kategori baik yaitu 28 (90,3%). Peserta edukasi terapi *guided imagery* mendapatkan hasil keterampilan setelah melakukan terapi *guided imagery* yaitu pada kategori terampil sebanyak 74% dan pada kategori kurang terampil sebesar 26%.
2. Hasil tekanan darah peserta sebelum dan setelah edukasi terapi *guided imagery* mendapatkan hasil bahwa mean tekanan darah sistole sebelum dilakukan terapi *guided imagery* adalah 148,42 mmHg dan mean tekanan darah diastole sebelum terapi *guided imagery* adalah 85,97 mmHg dan mean tekanan darah sistole setelah dilakukan terapi *guided imagery* adalah 146,65 mmHg dan mean tekanan darah diastole terapi *guided imagery* adalah 84,39 mmHg.
3. Hasil rata – rata tekanan darah peserta di hari ke-7 pada sistole sebesar 143,00 mmHg dan diastole sebesar 82,45 mmHg dengan selisih sistole sebesar 5,42 dan selisih diastole sebesar 3,52.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aisah, N. M., & Rejeki, H. (2025). Penerapan Isometric Handgrip Exercisedan Slow Deep Breathing Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah. Seminar NasionalKesehatan, 2021.
- Aji, P. T., Rizkasari, E., & Pujiyanto, P. (2022). Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jayengan Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 69–75. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.896>
- Andrianto, & Moses. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas Panambungan Kota Makassar. [http://repository.stikstellamarismks.ac.id/239/1/BAB 1.pdf](http://repository.stikstellamarismks.ac.id/239/1/BAB%201.pdf)
- Ariani, A., Berti Anggraini, R., & Faizal, M. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Cerdik Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(November), 1377–1386.
- Aryana, S., Astika, N., & Kuswardhani, T. (2018). Geriatric Opinion 2018. *Geriatric Opinion* 2018, 1–129.
- Aswad, Y., & Susanto, B. (2019). Pengaruh Imajinasi Terbimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Ilomata. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v1i1.1785>
- Cahyono, W., Sukardin, Hildayanti, Putra, A. A., Hardiani, S., & Ilmi, N. (2024). Kombinasi Terapi Guided Imagery dan Slow Deep Breathing dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Grade II. 10(1), 123–133.
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p.

hal 156).

- Pratama, A. P., Prastiwi, Y. I., & Hermawati. (2024). Penerapan Guided Imagery Terhadap Pengurangan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Rsud Sukoharjo. 2(2), 508–516.
- Probosiwi, N., Bismantara, L., Megasari, E., Laili, N. F., Ilmi, T., & Siswidiyasari, A. (2024). Analisa Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas X Kabupaten Malang. *Jurnal Buana Farma*, 4(2), 144–155. <https://doi.org/10.36805/jbf.v4i2.1026>
- Rindiani, Safruddin, & Asfar, A. (2022). Efektifitas Guided Imagery dan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Window of Nursing Journal*, 03(01), 66–74. <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won3107>
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Suaib, M., Cheristina, & Dewiyanti. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Relationship Of Knowledge Levels With The Case Of Hypertension In Elderly. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 02(01), 269–276.
- Sumartini, S., & Bachtiar, H. H. (2016). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i1.2846>
- Sumiati, & Andriani, E. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sienjo Desa Pinotu. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 6(2), 63–72. <https://ojs.ikbkjp.ac.id/JFK>
- Susanti, N. K. M., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung Rsud Jenderal Ahmad Yani Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 96–102. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/297%0Ahttps://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/297/183>
- Yumni, F. L., Maulidiyah, U. M., Rosadi, A., & Firman, F. (2025). Pendampingan Pasien Kanker Melalui Guided Imagery Berbasis Virtual Reality di Yayasan Kanker Indonesia. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(1), 141–148. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i1.8314>