

**EDUKASI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI POSYANDU KUNCUP MEKAR DESA GUMIWANG
KECAMATAN KEJOBONG PURBALINGGA**

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Diajukan guna memenuhi Sebagian persyaratan menyelesaikan Pendidikan
Keperawatan Program Diploma Tiga di Universitas Harapan Bangsa



Oleh:
VIQI FATATUN ALFIAH
NIM.220102092

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

EDUKASI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* PADA LANSIA PENDERITA

HIPERTENSI DI DESA GUMIWANG KECAMATAN KEJOBONG

PURBALINGGA

PKM

Disusun Oleh:

Viqi Fatatun Alfiah
NIM. 220102092

Telah disetujui untuk dilakukan Seminar Hasil PkM

Pada tanggal

Purwokerto, 08 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



(Madvo Marvoto, S.Kep. Ns, MNS)
NIK. 103609030581

Pembimbing Pendamping



(Dr. Ema Wahyu S., SST. S.Kep., Ns., M.Kes)
NIK. 109404120181

LEMBAR PENGESAHAN
SEMINAR HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
EDUKASI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI POSYANDU KUNCUP MEKAR DESA GUMIWANG
KECAMATAN KEJOBONG PURBALINGGA

Disusun Oleh :



Viqi Fatatun Alfiah
NIM. 220102092

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Seminar Hasil PkM pada masyarakat Pogram Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa

Pada Hari : Jum'at

Pada Tanggal : 25 Juli 2025

Dewan Penguji

1. Penguji I : Dr. Mariah Ulfah, S.SiT., S.Kep.,Ns., M.Kes ()
2. Penguji II : Madyo Maryoto, S.Kep, Ns, MNS ()
3. Penguji III : Dr. Ema Wahyu N., SST. S.Kep Ns., M.Kes ()

Mengesahkan :

Ka.Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga
Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa



Siti Hanayah, S. Kep., Ns., M. Kep
NIK. 107101100682
PROGRAM
DIPLOMA III KEPERAWATAN



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Viqi Fatatun Alfiah
NIM : 220102092
Tempat/tanggal lahir : Banyumas, 18 November 2003
Program Studi/Fakultas : DIII Keperawatan/ Fakultas Kesehatan
Alamat Rumah : Batuanten Rt01/02 Cilongok
No. HP/No. Telp Rumah : 088232755434

Dengan ini menyatakan, bahwa

1. Tugas akhir yang saya kerjakan adalah benar-benar merupakan hasil karya saya, bukan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya kecuali secara tertulis diacu dalam tugas akhir dan disebutkan dalam daftar pustaka.
2. Dalam penyusunan dan pembuatan tugas akhir serta luaran, saya tidak akan menggunakan pihak ketiga baik didalam maupun di luar Universitas Harapan Bangsa sebagai pembimbing saya, selain pembimbing dan penguji tugas akhir yang telah ditugaskan sesuai dengan SK Rektor Universitas Harapan Bangsa.

Selanjutnya apabila kemudian hari saya diketahui dan terbukti melanggar ketentuan tersebut diatas, maka saya akan mempertanggungjawabkan secara akademik atau sesuai pedoman akademik yang berlaku di Universitas Harapan Bangsa.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Purwokerto, 10 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Viqi Fatatun Alfiah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur penulis panjarkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Kesehatan, Rahmat dan Hidayah sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir ini, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar ahli madya keperawatan. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga dapat mencapai titik ini. Yang akhirnya tugas akhir ini bisa selesai di waktu yang tepat.

Penulisan laporan akhir pengabdian kepada Masyarakat ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis banyak mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT karena hanya atas izin dan karunianya maka tugas akhir ini dibuat dan selesai pada waktunya.
2. Bapak Rudi, Ibu Riyati yang telah memberikan dukungan moril maupun material serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan penulis.
3. Keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu persatu penulis ucapkan terimakasih atas dukungan dan doa yang tiada henti untuk keberhasilan tugas akhir ini.
4. Dosen pembimbing yang senantiasa mengarahkan, Bapak Madyo Maryoto dan Ibu Ema Wahyu yang sudah membimbing serta memberi masukan dan saran selama ini, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Muhammad Fernan Pangih Aufa Ryan. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
6. Sahabat-sahabatku yaitu Lita,Sahra,Vara yang selalu ada dan memberikan dukungan, rasa semangat, terimakasih atas bantuan, masukan, saran dan motivasinya yang luar biasa selama ini.

7. Diri sendiri yang mau dan mampu bertahan, berjuang, berusaha sekuat yang saya bisa, tidak menyerah walau banyak rasa dan godaan yang datang untuk berhenti.
8. Seluruh Staf Dosen Universitas Harapan Bangsa Purwokerto yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan yang sangat berarti selama penulis menempuh jenjang Pendidikan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.
9. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, penulis mengucapkan banyak terima kasih atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis.

Purwokerto, 22 Mei 2025

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjarkan kehadiran Allah SWT atau nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Akhir program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “ **Edukasi Relaksasi *Guided Imagery* Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Kuncup Mekar Desa Gumiwang, Kecamatan Kejobong Purbalingga**” ini dengan tepat waktu sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.

Proposal tentunya tidak terlepas dari bimbingan, masukan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Yuris Tri Naili, S.H., M.H, selaku Rektor Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.
2. Ns. Murniati, S.Kep., M. Kep., selaku Wakil Rektor 1 Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.
3. Dwi Novitasari, S.Kep, Ners, M.Sc., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa.
4. Siti Haniyah, S.Kep., Ns., M. Kep., selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti Pendidikan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.
5. Dr. Mariah Ulfah, S.SiT., S.Kep.,Ns., selaku dosen penguji I.
6. Madyo Maryoto, S.Kep, Ns, MNS selaku Dosen Pembimbing Utama yang selalu memberikan bimbingan, nasehat serta selalu meluangkan waktunya untuk membantu penulis menyelesaikan penulis Proposal Akhir PKM.
7. Dr. Ema Wahyu S.,SST. S.Kep Ns., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang selalu memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktunya untuk membantu penulis menyelesaikan penulisan Proposal Akhir PKM.

8. Ibu Sri Haryati selaku Kader Desa Gumiwang, kecamatan Kejobong yang telah memberikan izin untuk kegiatan pengambilan data Pra Survey.

Dalam penulisan proposal akhir ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, penulis menerima segala bentuk kritik maupun saran untuk perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga proposal akhir ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis, dan pada segala pihak yang membutuhkan.

Purwokerto, 22 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
RINGKASAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	4
C. Manfaat.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Sasaran.....	6
F. Solusi masalah	7
BAB II TINAJUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Teori	8
1. Konsep tentang pengetahuan.....	8
2. Jenis Pengetahuan.....	9
3. Komponen Pengetahuan.....	9
4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan.....	10
5. Konsep dasar lansia	11
6. Konsep Hipertensi	15
7. Guided imagery	20
B. Gambaran IPTEKS yang akan di transfer ke mitra	24

BAB III METODE PELAKSANAAN	25
A. Metode Pelaksanaan	25
B. Jadwal dan Anggaran Biaya	29
C. Lokasi Kegiatan.....	30
D. Rencana Tindak Lanjut.....	30
E. Target dan luaran	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Gambaran Kegiatan Umum	32
B. Hasil Pelaksanaan Kegiatan	32
C. Pembahasan	36
D. Keterbatasan Pengabdian Kepada Masyarakat.....	45
E. Luaran.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Kegiatan	27
Tabel 3.2 Jadwal Kegiatan	29
Tabel 3.3 Realisasi Anggaran Biaya	29
Tabel 3.4 Tabel Target dan Luaran	31
Tabel 4.1 Tingkat Pengetahuan Sebelum.....	33
Tabel 4.2 Tingkat Pengetahuan Sesudah	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Penyelesaian Masalah	7
Gambar 2.1 Gambaran IPTEKS yang akan di transfer mitra.....	24
Gambar 3.1 Diagram Alur Metode Pelaksanaan.....	28
Gambar 3.2 Lokasi Kegiatan.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Susunan Organisasi Pelaksanaan.....	53
Lampiran 2 Biodata Ketua Pelaksana	54
Lampiran 3 Satuan Acara Penyuluhan.....	55
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (sop)	59
Lampiran 5 Lembar pertanyaan Pre Test dan Post Test	64
Lampiran 6 Kunci Jawaban Pre Test dan Post Test.....	65
Lampiran 7 PPT Materi Pengabdian Kepada Masyarakat	66
Lampiran 8 Leaflet.....	68
Lampiran 9 Surat Izin PkM.....	69
Lampiran 10 Lembar Kode Etik	70
Lampiran 11 Surat Pra Survei	71
Lampiran 12 Lembar Persetujuan Judul Tugas Akhir	72
Lampiran 13 Lembar Bimbingan	73
Lampiran 14 Berita Acara Pelaksanaan PkM	78
Lampiran 15 Daftar Hadir Peserta PkM.....	79
Lampiran 16 Surat Pernyataan Keaslian Tugas Akhir	81
Lampiran 17 Lembar Persetujuan Proposal	82
Lampiran 18 Pre Test dan Post Test	83
Lampiran 19 Lembar Barcode	87
Lampiran 20 Nilai Pre Test Pengetahuan Tentang Relaksasi Guided Imagery	88
Lampiran 21 Nilai Post Test Pengetahuan Tentang Relaksasi Guided imagery...	89
Lampiran 22 Hasil Pre Test dan Post Test	90
Lampiran 23 Diagram Hasil Nilai Pre test dan Post test.....	91
Lampiran 24 Dokumentasi Kegiatan	92
Lampiran 25 LoA.....	94

RINGKASAN

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas yang paling rawan terhadap masalah kesehatan. Salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia atau lanjut usia yaitu hipertensi. Hipertensi adalah salah satu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang teknik relaksasi *guided imagery*. Metode demontrasi langsung ini memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman karena peserta bisa langsung mempraktekan dirumah dan hal ini sejalan dengan prinsip pemberian lansia lebih menyerap informs melalui praktik langsung. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan cara mengidentifikasi tingkat pengetahuan lansia tentang relaksasi *guided imagery* sebelum diberikan penyuluhan dengan diberikan soal pre-test, selanjutnya dilakukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang relaksasi *guided imagery* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. kemudian bagian terakhir pada kegiatan pengabdian responden akan kembali diberikan lembar post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai teknik relaksasi *guided imagery* pada lansia penderita hipertensi. Hasil pre-test di dapatkan nilai tingkat pengetahuan baik 2 (15%), cukup 3 (21%) , kurang 9 (64%). Sedangkan hasil post-test di dapatkan nilai tingkat pengetahuan baik 7 (50%) ,cukup 6 (43%) , kurang 1 (7%) lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia melalui terapi nonfarmakologis dalam menangani hipertensi. Luaran dari kegiatan ini direncanakan berupa publikasi jurnal kepada masyarakat.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Relaksasi *Guided Imagery*, Pengetahuan