



Implementasi *Guided Imagery and Slow Deep Breathing* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Tahun 2025

Implementation of Guided Imagery and Slow Deep Breathing to Reduce Blood Pressure in Pregnant Women in Bangun Rejo Village in 2025

Lisdayanti Simanjuntak ^{1*}, Dina Afriani ², Eko Murdianto ³,
Sri Mulati Nendah Agreta ⁴, Reja Gusmela Lumbantoruan ⁵

¹⁻⁵ STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jalan Pintu Air IV Kelurahan Kwala bekala kecamatan Medan Johor

Korespondensi penulis: lisdayantisimanjuntakmkm@gmail.com

Article History:

Received: Mei 16, 2025;

Revised: Mei 31, 2025;

Accepted: Juni 24, 2025;

Online Available: Juni 30, 2025

Keywords: Depression, Elderly, English and Murottal Classical Music

ABSTRACT. Background: Depression is the most common psychological disorder in the last years of an individual's life. Elderly depression has an impact including shortening life expectancy by worsening physical deterioration in the elderly, hindering the fulfillment of elderly development tasks, reducing the quality of life of the elderly, draining the emotions and finances of the affected person and their families and social support systems. Physiotherapist programs given to the elderly who are depressed include listening to English classical music and murottal. Purpose: For this community service activity, this community service activity aims to socialize the provision of English classical music therapy and murottal to reduce the level of depression in the elderly. : This community service activity uses the method of practical lectures and questions and answers. The lecture method was carried out by delivering material on depression and English music therapy. After that, the practice of listening to English and Murottal classical music, while the question and answer method was carried out by asking participants about the material that had been delivered. Results: The results of this community service activity were obtained that participants were able to understand and apply the material that had been delivered. Conclusion: Based on the community service activities that have been carried out, many of the participants enthusiastically received the entire series of events ranging from material presentations, the practice of listening to English classical music to question and answer interactions.

ABSTRAK

Latar Belakang: Depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada tahun-tahun terakhir kehidupan individu. Depresi lanjut usia memberikan dampak diantaranya memperpendek usia harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia, menguras emosi dan finansial orang yang terkena serta keluarga dan sistem pendukung sosial yang dimilikinya. Program fisioterapis yang diberikan pada lansia yang mengalami depresi antara lain adalah mendengarkan musik klasik Bahasa Inggris dan murottal. Tujuan : Untuk itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan pemberian terapi musik klasik Bahasa Inggris dan murottal terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. : Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah praktek dan tanya jawab. Metode ceramah dilakukan dengan menyampaikan materi tentang depresi dan terapi music Bahasa Inggris. Setelah itu praktek mendengarkan musik klasik Bahasa Inggris dan Murottal, Sedangkan metode tanya jawab dilakukan dengan menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan. Hasil: Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperoleh bahwa peserta mampu memahami dan mengaplikasikan materi yang telah disampaikan. Kesimpulan: Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, banyak dari peserta yang antusias menerima seluruh rangkaian acara mulai dari pemaparan materi, Praktek mendengarkan music klasik Bahasa Inggris hingga interaksi tanya jawab.

Kata Kunci : Depresi, Lansia, Musik Klasik Bahasa Inggris dan Murottal

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2019 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian di dunia (Tri Gesela Arum *et al.*, 2019) . Hipertensi dalam kehamilan menjadi masalah kesehatan utama bagi wanita hamil dan bayi di berbagai belahan dunia. Pre-eklampsia, baik yang baru muncul saat ke-hamilan maupun yang sudah didahului hipertensi sebelumnya (hipertensi kronik dengan *superimposed preeclampsia*) merupakan penyebab terjadinya risiko utama. Kejadian hipertensi dalam kehamilan telah diidentifikasi memiliki beberapa hubungan dengan faktor risiko tertentu yaitu obesitas, riwayat keluarga hipertensi, asupan alkohol, gagal jantung, stroke dan hipertrofi ventrikel kiri dan merokok merupakan kontributor dalam perkembangan hipertensi dalam kehamilan (Maria, 2023) Salah satu penyebab tingginya AKI di dunia adalah hipertensi dalam kehamilan, kasus hipertensi dalam kehamilan merupakan penyebab kematian ibu setelah perdarahan dengan jumlah 1.110 kasus sedangkan data mengalami penurunan kasus hipertensi dalam kehamilan menjadi 1.077 kasus. Angka kematian ibu di Indonesia masih jauh dari target Sustainable Development Goals (SDGs) yang memiliki target untuk menurunkan AKI menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup di tahun 2030 (Sari, 2022). Fenomena hipertensi di masyarakat menunjukkan perlunya pendekatan yang holistik dalam upaya pencegahan dan pengelolaannya. dan mencari bantuan medis jika diperlukan untuk mencegah atau mengelola hipertensi (Deussen and Kopaliani, 2023). Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian adalah teknik terapi alternatif yang dikenal sebagai Guided Imagery atau imajinasi terpandu. Metode ini melibatkan penciptaan suasana pikiran yang positif dan tenang melalui visualisasi mental (Setyani, Arifianto and Rohana, 2019). Guided imagery adalah suatu intervensi perawatan yang bisa diterapkan dalam mengurangi tekanan darah penderita hipertensi, karena teknik relaksasi yaitu tindakan yang bertujuan membuat teralihkan perhatian dan menurunkan perasaan cemas yang penderita secara alami (Hermansyah, 2021)

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu

- Tahap Persiapan (Bulan Januari - Februari 2025)

Survei dan Perizinan melakukan survei awal ke Desa Bangun Rejo untuk mengidentifikasi jumlah ibu hamil, kondisi kesehatan umum, dan ketersediaan fasilitas. Mengurus perizinan ke Pemerintah Desa dan Puskesmas setempat. Melakukan koordinasi dengan bidan desa/tenaga kesehatan terkait untuk mendapatkan data awal tekanan darah ibu hamil.

- Pembentukan Tim Pelaksana:

Membentuk tim yang terdiri dari dosen pembimbing, mahasiswa, dan/atau profesional kesehatan (jika ada kolaborasi). Pembagian tugas dan tanggung jawab masing-masing anggota tim. Penyusunan Materi dan Media Edukasi: Menyusun modul pelatihan/leaflet/poster tentang hipertensi dalam kehamilan, Guided Imagery, dan Slow Deep Breathing. Menyiapkan audio/video panduan Guided Imagery dan Slow Deep Breathing yang mudah dipahami. Menyiapkan lembar monitoring tekanan darah mandiri untuk ibu hamil.

- Koordinasi dengan Mitra

Mengadakan pertemuan dengan pihak Puskesmas dan Pemerintah Desa untuk menjelaskan rencana kegiatan, jadwal, dan dukungan yang dibutuhkan. Melibatkan kader Posyandu dalam proses identifikasi sasaran dan sosialisasi program.

- Tahap Pelaksanaan (Bulan Maret - Mei 2025)

Edukasi Pentingnya kesehatan ibu hamil, Pengenalan hipertensi dalam kehamilan (gejala, bahaya, pencegahan), Pengantar tentang stres dan dampaknya terhadap tekanan darah, Pengenalan konsep relaksasi dan manfaatnya. dengan metode Ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab. Pengukuran Awal: Pengukuran tekanan darah awal pada seluruh peserta.: Pelatihan Slow Deep Breathing Penjelasan detail dan demonstrasi teknik Slow Deep Breathing. Praktik Slow Deep Breathing secara bersama-sama. Penekanan pada durasi dan frekuensi latihan harian yang dianjurkan (misalnya, 2-3 kali sehari, 5-10 menit setiap sesi). Ibu hamil diminta mempraktikkan teknik ini secara mandiri di rumah dan mencatatnya dalam lembar monitoring. Pelatihan Guided Imagery Penjelasan konsep Guided Imagery (visualisasi positif). Pemberian contoh skrip Guided Imagery yang relevan untuk ibu hamil (misalnya, visualisasi persalinan lancar, bayi sehat, ketenangan). Praktik Guided Imagery dengan bantuan audio

panduan. Ibu hamil diminta mempraktikkan teknik ini secara mandiri di rumah menggunakan audio yang diberikan dan mencatatnya

- Tahap Evaluasi dan Pelaporan (Juni 2025)

Pengumpulan Data Akhir: Mengumpulkan seluruh lembar monitoring tekanan darah dari ibu hamil, Melakukan pengukuran tekanan darah terakhir pada semua partisipan. Wawancara singkat dengan ibu hamil mengenai pengalaman dan manfaat yang dirasakan. Analisis Data: Membandingkan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi, Menganalisis tingkat kepatuhan ibu hamil dalam menjalankan teknik relaksasi. Menganalisis umpan balik kualitatif dari peserta. Penyusunan Laporan Akhir: Menyusun laporan lengkap pengabdian masyarakat yang mencakup latar belakang, tujuan, metode, hasil, pembahasan, kesimpulan, dan saran. Melampirkan dokumentasi kegiatan (foto, daftar hadir). Menyampaikan laporan kepada mitra (Puskesmas, Pemerintah Desa).

- Indikator Keberhasilan

- Kuantitatif:

- Penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi.
 - Peningkatan jumlah ibu hamil yang mampu mempraktikkan Guided Imagery dan Slow Deep Breathing secara mandiri.

- Kualitatif:

- Peningkatan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya manajemen tekanan darah.
 - Adanya perubahan perilaku positif ibu hamil dalam menjaga kesehatan.
 - Umpan balik positif dari ibu hamil terkait manfaat yang dirasakan.
 - Terjalannya
 - Kerjasama yang baik dengan mitra desa dan Puskesmas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Imagery dan Slow Deep Breathing di terhadap penurunan Tekanan Darah pada ibu hamil *dengan menggunakan wilcoxon test*. Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan agar tercapai kesuksesan, kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Adapun implementasi dari kegiatan pengabdian masyarakat antara lain Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi: Sajikan data tekanan darah sistolik dan diastolik

peserta sebelum dan sesudah intervensi. Gunakan tabel atau grafik untuk visualisasi yang jelas. Sajikan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) tekanan darah sistolik dan diastolik pada pre-intervensi dan post-intervensi. Lakukan analisis statistik sederhana jika data memenuhi asumsi) untuk menunjukkan ada tidaknya perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat Pemahaman dan Keterampilan Peserta Peningkatan Pengetahuan Sajikan hasil evaluasi tingkat pemahaman ibu hamil (misalnya, melalui pre-test dan post-test singkat tentang hipertensi dalam kehamilan dan manfaat relaksasi). Sebutkan persentase peningkatan skor atau jumlah peserta yang mencapai pemahaman yang baik. Kemandirian dalam Praktik: Sajikan data tentang tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mempraktikkan Guided Imagery dan Slow Deep Breathing di rumah (berdasarkan lembar monitoring atau wawancara). Identifikasi berapa persen peserta yang rutin (misalnya, >70% frekuensi anjuran) melakukan latihan. Gambarkan sejauh mana ibu hamil merasa mampu dan nyaman mempraktikkan teknik ini secara mandiri.

Tahap awal mengirimkan surat permohonan ijin kepada pihak desa, kemudian setelah diberikan ijin, tim pengabdian masyarakat mengawali dengan sejak survey awal, serta komunikasi dengan sasaran kegiatan terkait. Tahap selanjutnya membuat kontrak waktu dengan beberapa sasaran tersebut yang dalam hal ini adalah Bidan, setelah melakukan koordinasi dengan baik, kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 14 November 2025. Tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan tentang Guided Imagery dan Slow Deep Breathing dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Kegiatan berlangsung sangat menarik, karena selain pemaparan materi juga disertai dengan tes kesehatan dan tanya jawab yang juga dibantu oleh bidan dan kader posyandu. Tahap akhir adalah evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengidentifikasi tujuan dengan berdiskusi bersama Kepala Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dan Bidan desa sebagai standar keberhasilan tercapainya kegiatan pengabdian masyarakat.

Ekspektasinya adalah kedepan peran serta kader dan masyarakat dapat menurunkan Tekanan Darah pada ibu hamil dengan Guided Imagery dan Slow Deep Breathing menjadi pedoman untuk kegiatan pengabdian lain yang serupa. Untuk meningkatkan potensi keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dibutuhkan faktor-faktor pendukung. Faktor pendukung yang pertama, kontribusi kepala desa dan warga Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa dalam membantunya merealisasikan program kegiatan. Faktor pendukung kedua yaitu terwujudnya kerjasama antara seluruh anggota kelompok pengabdian masyarakat dalam menjalankan kegiatan yang dilakukan mulai dari survei lokasi dan koordinasi dengan kepala desa, pembuatan media dalam pelaksanaan kegiatan

hingga pelaporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat:

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penerapan teknik **Guided Imagery** dan **Slow Deep Breathing** terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa. Intervensi yang dilakukan secara sistematis melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi menunjukkan hasil yang signifikan baik dari sisi **kuantitatif** maupun **kualitatif**. Secara kuantitatif, terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pelatihan teknik relaksasi. Secara kualitatif, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai hipertensi dalam kehamilan serta meningkatnya kemampuan dan kemandirian mereka dalam mempraktikkan teknik relaksasi secara rutin.

Antusiasme peserta, dukungan dari bidan desa, kader posyandu, serta kolaborasi dengan pemerintah desa menjadi faktor kunci keberhasilan kegiatan ini. Evaluasi akhir bersama pemangku kepentingan lokal menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga mempererat kemitraan antara masyarakat, tenaga kesehatan, dan akademisi.

Dengan hasil yang diperoleh, teknik Guided Imagery dan Slow Deep Breathing dapat dijadikan sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif dan aplikatif dalam upaya menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Program ini diharapkan menjadi **model intervensi promotif-preventif** yang dapat direplikasi di wilayah lain guna mendukung pencapaian target penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) secara nasional.

DOKUMENTASI PENGABDIAN



Gambar 1. Dokumentasi



Gambar 2. Dokumentasi

REFERENSI

- Aisah, S., Soesanto, E., Nurkharistna, M., Jihad, A., Sciences, H., & Universitas Muhammadiyah. (2023). Empowering the elderly with hypertension exercise as an effort to lower blood pressure. *JANESHA: Journal of Community Engagement in Nursing and Health*, 1(1), 1–6.
- Ambarwati, R., Masroni, & Ariyani, A. D. (2021). Slow deep breathing exercise on patients' blood pressure with hypertension in working area of Kertosari Health Center Banyuwangi 2020. *International Journal of Social Science*, 1(3), 233–240. <https://doi.org/10.53625/ijss.v1i3.416>
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Izzati, W., Kurniawati, D., & Dewi, T. O. (2021). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 331. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.436>
- Linggariyana, E., Trismiyana, & Furqoni, P. D. (2023). Asuhan keperawatan dengan teknik rendam kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sri Pendowo Lampung Timur. *Jurnal Kreafitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6, 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(April), 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Musta'in, M., Nunes, C. F. da C., Yuniarti, T., & Darwati, L. E. (2022). The effect of diet hypertension on the event of hypertension in the elderly. *Proceedings of International Conference on Nursing and Health Sciences*, 3(1), 111–118. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v3i1.1135>
- N, T. Rizki, Cahaya, T., Trimana, D., & Pradana, S. A. A. (2021). Health counseling and education hypertension to families. *Inspirasi Masyarakat Madani*, 001(001), 10–21.
- Nahor, E. M., Ulaen, S. P. J., Rintjap, D. S., Rindengan, E. R., & Hamel, S. (2023). Kajian efek antihipertensi daun seledri (*Apium graveolens* L). *Jurnal Penelitian*, 2018(1), 2019–2023.

- Ridho, M., Frethernety, A., & Widodo, T. (2021). Literature review hubungan stres dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1366–1371. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3571>
- Rio, M. K., & Sunarno, R. D. (n.d.). Pengaruh slow deep breathing dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Prambatan Lor. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Septiyawati. (2021). Incidence of hypertension of 30–50 years old in the Salatiga City Health Center. *Perspective Public Health*, 6(1), 53–62. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj>
- Simanjuntak, L., Simarmata, M., & Afriani, D. (2024). Inovasi excellent percepatan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan slow deep breathing dan kombinasi bahan alam (*Apium graveolens* dan *black garlic*) di Desa Bangun Rejo tahun 2024. *Jurnal Inovasi Excellent*, 10(2), 238–246.