

## **Pelatihan Kader Kesehatan Desa Mipiran Padamara Purbalingga Tentang Teknik *Guided Imagery* Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi**

Faizatun Triastuti<sup>1)</sup>, Suci Khasanah<sup>2)</sup>, Indri Heri Susanti<sup>3)</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

### **Keywords :**

*Guided Imagery*;  
Hipertensi;  
Kader Kesehatan.

### **Correspondensi Author**

Email: [tfaizatun@gmail.com](mailto:tfaizatun@gmail.com)

### **History Artikel**

**Received:** 02-08-2024

**Reviewed:** 03-08-2024

**Revised:** 29-10-2024

**Accepted:** 30-10-2024

**Published:** 01-12-2024

DOI:

10.52622/mejuajujabdimas.v4i2.166

**Abstrak.** *Guided Imagery* merupakan teknik relaksasi dan salah satu terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara terhadap kader kesehatan di Desa Mipiran jumlah penderita hipertensi di bulan Oktober 2023 sebanyak 113 orang dan sudah melakukan pengontrolan serta pengecekan tekanan darah secara rutin tetapi kader kesehatan belum pernah menerapkan terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang teknik *guided imagery* sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, meningkatkan keterampilan kader kesehatan untuk mempraktikkan teknik *guided imagery* sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, dan meningkatkan minat kader kesehatan untuk menyampaikan kembali informasi tentang teknik *guided imagery* sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi serta kader meredemonstrasikan kembali dengan alat yang dipakai yaitu laptop, speaker, dan LCD proyektor, serta media yang dipakai yaitu *leaflet*, power point, dan video tentang teknik *guided imagery*. Evaluasi peningkatan pengetahuan dengan lembar *pre-test* dan *post-test*, evaluasi peningkatan keterampilan dengan lembar checklist, dan evaluasi peningkatan minat dengan lembar kuesioner minat. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata skor 71.92 meningkat menjadi 83.07. Keterampilan kader kesehatan untuk mempraktikkan teknik *guided imagery* didapatkan 10 kader kesehatan (77%) telah melakukan teknik *guided imagery* dengan kategori baik. Minat kader kesehatan untuk menyampaikan kembali informasi tentang teknik *guided imagery* didapatkan 13 kader kesehatan (100%) menjawab dalam kategori minat tinggi. Kesimpulan kegiatan ini terhadap peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan dan pelatihan, keterampilan kader kesehatan untuk mempraktikkan teknik *guided imagery*, dan minat kader kesehatan untuk menyampaikan kembali

informasi tentang teknik *guided imagery* sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dianggap sepele oleh banyak orang, hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi yang umum terjadi di masyarakat. Gangguan pada pembuluh darah ini dapat menghambat suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah ke jaringan yang membutuhkannya. Menurut *World Health Organization* (WHO), seseorang dianggap hipertensi jika tekanan sistoliknya  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan diastoliknya  $\geq 90$  mmHg (Nafiah et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), hanya 25% dari 70% penderita hipertensi yang mendapat pengobatan dan hanya 12,5% di antaranya yang mendapat pengobatan yang memadai. Proyeksi hingga tahun 2025 menunjukkan peningkatan prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 60% dan menimpa 1,56 miliar orang di seluruh dunia (Kemenkes RI, 2016). Data Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) tahun 2019 menunjukkan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat masih belum terdiagnosis. Hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia di atas 18 tahun menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, sedangkan penduduk yang mengetahui dirinya menderita hipertensi hanya 7,2% dan yang meminum obat hanya 8,8% (Ulfa Azahra et al., 2019).

Berdasarkan data di Kabupaten Purbalingga pada tahun 2022 diperkirakan terdapat 280.867 penduduk berusia  $\geq 15$  tahun yang menderita hipertensi. Sekitar 42,1% atau 118.120 kasus, dari jumlah tersebut teridentifikasi dan menerima layanan kesehatan standar, termasuk pengukuran tekanan darah di puskesmas dan jaringannya. Penduduk yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan di Kecamatan Padamara sekitar 68,3% (Jusi Febrianto, 2022).

Menurut hasil wawancara terhadap kader kesehatan di Desa Mipiran jumlah penderita hipertensi di bulan Oktober 2023 sebanyak 113 orang dan sudah melakukan pengontrolan serta pengecekan tekanan darah secara rutin tetapi kader kesehatan belum pernah menerapkan terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

Penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis antara lain dengan menerapkan pola hidup sehat seperti pola makan rendah garam dan kolesterol, menghentikan konsumsi zat berbahaya, memastikan istirahat yang cukup, melakukan aktivitas fisik dan mengendalikan stres dengan melakukan teknik relaksasi salah satunya yaitu *guided imagery* (Aji et al., 2022).

*Guided Imagery* merupakan teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan perasaan tenang dan damai. Ini dianggap sebagai metode penenang pikiran tubuh tradisional, sering kali dianggap sebagai bentuk hipnotis yang dipadu oleh konsentrasi dan pemikiran imajinatif. Terapi ini, melibatkan hubungan antara pikiran dan tubuh serta dikaitkan dengan pelepasan hormon endorfin. Endorfin adalah neurohormon yang berhubungan dengan sensasi kenikmatan. Peningkatan kadar endorfin pada saat keadaan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah, laju pernafasan dan detak jantung (Nafiah et al., 2020).

Berdasarkan penelitian Alifianingrum (2020) tentang pengaruh terapi *Guided Imagery* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSI Sultan Agung Semarang, ditemukan bahwa terapi ini berpengaruh terhadap tekanan darah pasien hipertensi di RSI Sultan Agung Semarang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Setyani, dkk (2019) yang menunjukkan bahwa terapi *Guided Imagery* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Kranjan Desa Leban Boja Kendal.

Kader kesehatan merupakan relawan yang dipilih oleh masyarakat mempunyai tugas utama dalam pengembangan masyarakat dan disebut juga penggerak atau promotor kesehatan, baik laki-laki maupun perempuan mereka diseleksi dan dilatih untuk mengatasi berbagai permasalahan kesehatan baik di tingkat individu maupun komunitas. Kader kesehatan bersinergi dengan fasilitas kesehatan, menjadi penggerak upaya pelayanan kesehatan primer dan bagian partisipasi masyarakat dalam *Primary Health Care* (PHC) (Safrudin & Sariana, 2019). Sementara itu kader kesehatan di Desa Mipiran belum mengetahui dan belum pernah diajarkan tentang terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah salah satunya yaitu *Guided Imagery*.

Mengingat pentingnya peran kader dan manfaat *Guided Imagery* maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan tentang teknik *Guided Imagery* sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Mipiran Padamara Purbalingga.

## Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PkM yang berlokasi di Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran terdiri dari tahap persiapan yang meliputi pra survei, penyusunan proposal, koordinasi perizinan, kontrak waktu, dan persiapan alat serta media yang diperlukan. Tahap pelaksanaan meliputi registrasi peserta dilakukan selama 15 menit, pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan selama 15 menit, *pre-test* dilakukan selama 15 menit, penyampaian materi dilakukan selama 60 menit dan *post-test* dilakukan selama 15 menit. Media yang digunakan yaitu leaflet, power point, dan video. Tahap monitor dan evaluasi meliputi monitor terhadap keterampilan dan minat yang berlokasi di Aula Balai Desa Mipiran dengan durasi waktu 60 menit.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dibagi menjadi tiga tahap sebagai berikut:

#### Tahap Persiapan dan Koordinasi

Tahap persiapan dan koordinasi dilaksanakan pada tanggal 18 April 2024 yang bertujuan untuk melakukan perizinan kegiatan PkM di Desa Mipiran kepada kepala desa, ketua kader, dan penanggung jawab kader kesehatan yaitu bidan desa dengan metode anjangsana atau silaturahmi untuk berdiskusi mencakup tempat, waktu pelaksanaan, dan kebutuhan yang diperlukan. Koordinasi ini mendapatkan respon yang baik dan penulis mendapatkan izin untuk melakukan kegiatan PkM pada tanggal 29 April 2024 yang bertempat di Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran dengan khalayak sasaran sebanyak 15 orang.

#### Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilaksanakan pada Senin, 29 April 2024 pukul 07.00-11.30 WIB bertempat di Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran yang dihadiri 13 kader kesehatan.

Susunan rangkaian kegiatan dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1.** Susunan Rangkaian Kegiatan Pelatihan Kader Kesehatan Peserta Pelatihan pada Senin, 29 April 2024 di Posyandu Lestari Utami Desa Mipiran

Waktu	Kegiatan
07.00-07.30 WIB	Registrasi dan pengukuran TD sebelum pelatihan
07.30-07.45 WIB	Pembukaan
07.45-08.00 WIB	Pre-test
09.00-10.00 WIB	Penyampaian materi dan pelatihan
10.00-10.10 WIB	Pengukuran TD sesudah pelatihan
11.00-11.15 WIB	Post-test
11.15-11.30 WIB	Penutupan

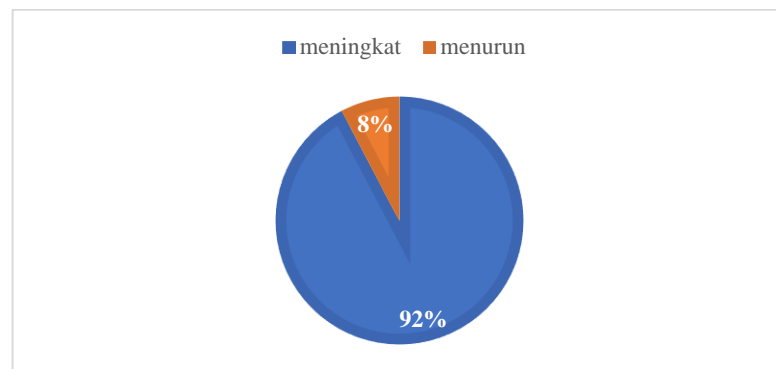
Kegiatan yang dilakukan adalah melakukan pengukuran tekanan darah (sebelum) dan pengukuran tekanan darah (sesudah) untuk mengetahui keefektifan dalam memberikan teknik *guided imagery*, lalu dilanjutkan dengan pelaksanaan *pre-test*, penyampaian materi tentang hipertensi dan *guided imagery*, dan pengukuran tekanan darah sesudah pelatihan, serta pelaksanaan *post-test*.

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sistolik yang menurun ada 12 orang dan tekanan darah sistolik tetap ada 1 orang. Adapun selisih penurunan tekanan darah tertinggi 15 mmHg dan terendah 4 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik yang menurun ada 8 orang dan tekanan darah diastolik tetap 5 orang, selisih penurunan tekanan darah diastolik tertinggi 10 mmHg dan terendah 5 mmHg.



**Gambar 1.** Melakukan Pengukuran TD

Hasil *pre-test* dan *post-test* dari 13 kader kesehatan tentang hipertensi dan teknik *guided imagery* menggunakan kuesioner yang berisi 20 soal pernyataan benar dan salah, dengan waktu pengerjaan 15 menit terlihat adanya peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata 71.92 meningkat menjadi 83.07. perbandingan hasil pengukuran pengetahuan kader kesehatan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* tentang hipertensi dan teknik *guided imagery* dapat dilihat pada gambar berikut ini:



**Gambar 2.** Hasil Presentase *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengetahuan Kader Kesehatan Peserta Pelatihan pada Senin, 29 April 2024 di Posyandu Lestrai Utami Desa Mipiran

Berdasarkan gambar 2 diketahui bahwa sebanyak 92% (12 orang) kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan dan 8% (1 orang) kader kesehatan mengalami penurunan pengetahuan.



**Gambar 3.** Pelaksanaan *Pre-Test*



**Gambar 4.** Penyampaian Materi





**Gambar 5.** Pelatihan Teknik *Guided Imagery*



**Gambar 6.** Pelaksanaan *Post Test*

### Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 25 Mei 2024 pukul 08.00-12.00 WIB dengan jeda waktu 25 hari setelah pelaksanaan. Kegiatan dilaksanakan di Aula Balai Desa Mipiran bertepatan dengan pelaksanaan kegiatan posbindu, kegiatan ini dihadiri oleh 13 kader kesehatan yang sama seperti pada saat pelaksanaan. Susunan rangkaian kegiatan dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 2.** Susunan Rangkaian Kegiatan Monitoring dan Evaluasi Kader Kesehatan pada Sabtu, 25 Mei 2024 di Aula Balai Desa Mipiran

Waktu	Kegiatan
08.00-08.15 WIB	Registrasi
08.10-08.30 WIB	Pembukaan
08.30-11.00 WIB	Pengukuran keterampilan
11.00-11.15 WIB	Pengerjaan kuesioner minat
11.15-11.30 WIB	Penutupan

Kegiatan yang dilakukan meliputi registrasi, pembukaan, pengukuran keterampilan kader kesehatan dalam mempraktikkan teknik *guided imagery*, serta pengukuran minat kader kesehatan untuk menyampaikan kembali informasi tentang teknik *guided imagery*.

Hasil pengukuran keterampilan kader kesehatan dalam mempraktikkan teknik *guided imagery* dikategorikan menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.** Gambaran Kategori Tingkat Keterampilan Kader Kesehatan untuk Mempraktikkan Teknik *Guided Imagery* pada Sabtu, 25 Mei 2024 di Aula Balai Desa Mipiran

No	Kategori Keterampilan	Frekuensi	%
1	Baik (75-100)	10	77
2	Cukup (56-74)	3	23
3	Kurang (10-55)	0	0

Sumber : Notoatmojo, 2012

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa dari 13 kader kesehatan yang dapat dievaluasi tingkat keterampilan dalam mempraktikkan teknik *guided imagery*, sebagian besar kader kesehatan memiliki tingkat keterampilan pada kategori baik yaitu sebanyak 10 orang (77%) dan kader kesehatan yang memiliki tingkat keterampilan pada kategori cukup yaitu sebanyak 3 orang (23%).

Hasil pengukuran minat kader kesehatan untuk menyampaikan teknik *guided imagery* dikategorikan menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.** Gambaran Minat Kader Kesehatan untuk Mempraktikkan Teknik *Guided Imagery* pada Sabtu, 25 Mei 2024 di Aula Balai Desa Mipiran

No	Kategori Minat	Frekuensi	%
1	Tinggi (76-100)	13	100
2	Sedang (50-75)	0	0
3	Rendah (< 50)	0	0

Sumber : Arikunto, 2013

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa sebanyak 13 kader kesehatan (100%) memiliki minat dalam kategori tinggi untuk menyampaikan kembali tentang teknik *guided imagery* kepada penderita hipertensi.



Gambar 7. Evaluasi Keterampilan Kader Kesehatan

## Pembahasan

### Pengukuran Tekanan Darah

Hasil pengukuran tekanan darah 13 kader kesehatan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *guided imagery* mengalami penurunan, yaitu tekanan darah sistolik turun hingga 15 mmHg dan tekanan darah diastolik turun hingga 10 mmHg. Hal ini karena *guided imagery* sendiri merupakan metode penggunaan imajinasi seseorang untuk mencapai kontrol dan relaksasi, efek relaksasi terutama terlihat pada system saraf parasimpatis, yang mengatur detak jantung dan merileksasikan tubuh. Respon relaksasi ini memperlambat detak jantung, meningkatkan efisiensi denyut nadi, dan menurunkan tekanan darah. *Guided imagery* juga dapat mempengaruhi hormone endorphin melalui aktivitas parasipatis. Hormone ini merupakan neuromodulator yang mengurangi efek neurotransmitter tertentu, seperti katekolamin. Berkurangnya kadar katekolamin dalam pembuluh darah menyebabkan denyut nadi dan tekanan darah (Poernomo et al., 2020).

### Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan dan berfikir yang menjadi dasar manusia dalam bersikap atau bertindak (Makhmudah, 2018). Pengetahuan seseorang tidak didapatkan secara instan, beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman, paparan informasi dan lingkungan (So'o et al., 2022).

Hasil pengukuran pengetahuan yang telah dilakukan pada pertemuan pertama baik pada tahap *pre-test* maupun *post-test* menunjukkan bahwa kader kesehatan memiliki pengetahuan yang sangat baik, terbukti dengan hasil nilai sebelum diberikan materi dan pelatihan tentang hipertensi dan teknik *guided imagery* dari 13 kader kesehatan yang mengikuti didapatkan nilai rata-rata 71.92 dengan nilai terendah 55 dan nilai tertinggi 95. Hasil setelah diberikan materi dan pelatihan tentang teknik *guided imagery* didapatkan nilai rata-rata 83.07 dengan nilai terendah 65 dan nilai tertinggi 95.

Pada gambar 2 hasil presentase *pre-test* dan *post-test* mayoritas kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan, yaitu sebanyak 92% (12 orang), meskipun demikian ada 8% (1 orang) yang mengalami penurunan pengetahuan. Ada beberapa yang menyampaikan usia seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan, namun pada hasil penelitian PkM penulis, ternyata pengetahuan itu tidak selalu dipengaruhi oleh usia tetapi bisa juga dipengaruhi oleh konsentrasi. Mengingat pada saat pelaksanaan pelatihan dan evaluasi pengetahuan dilaksanakan cukup memakan waktu yang lama dan pelaksanaan kegiatan ini bersamaan dengan kegiatan PkM yang lain, yaitu bersamaan dengan

pelatihan teknik *slow deep breathing* sehingga dalam mengerjakan *post-test* terlalu terburu-buru, tegang, sudah tidak fokus, dan bosan. Bisa jadi itulah yang dapat mempengaruhi konsentrasi kader kesehatan.

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong (Algarini Allo et al., 2021).

### **Pengukuran keterampilan**

Keterampilan merupakan kemampuan untuk menggunakan akal, pikiran, ide dan kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah atau membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai (Latipah, 2020). Faktor yang mempengaruhi keterampilan adalah pengetahuan, motivasi, pendidikan, pengalaman, sikap, sarana yang tersedia, dan dukungan petugas kesehatan (Islamiyati & Sadiman, 2022).

Hasil evaluasi terhadap keterampilan kader kesehatan dalam mempraktikkan teknik *guided imagery* didapatkan bahwa sebagian besar kader kesehatan 77% (10 orang) memiliki tingkat keterampilan pada kategori baik, namun terdapat 23% (3 orang) kader kesehatan yang memiliki tingkat keterampilan pada kategori cukup.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat keterampilan pada penelitian ini adalah pengalaman, yakni pengalaman yang pernah diikuti (Notoatmodjo, 2008) dalam (Fitriani & Purwaningtyas, 2020). Meskipun seluruh kader kesehatan telah mengikuti pelatihan, namun belum pernah mendapatkan pelatihan tentang teknik *guided imagery*, hal ini yang menjelaskan rendahnya keterampilan kader dalam menyampaikan teknik *guided imagery*.

### **Pengukuran Minat**

Mewujudkan peran kader sebagai perilaku yang diharapkan maka harus memiliki minat terlebih dahulu untuk melakukan hal tersebut. Faktor yang mempengaruhi minat yaitu pengetahuan, sikap, persepsi, motivasi dan dukungan sosial serta informasi dari petugas kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Salah satu faktor yang mempengaruhi minat dalam penelitian ini adalah pengetahuan (Irwani, 2017). Pengetahuan tersebut dapat diperoleh secara formal maupun informal, karena semakin tinggi tingkat pengetahuan maka semakin kritis dalam menghadapi berbagai masalah (Adistie et al., 2017).

Hasil kuesioner yang dijawab oleh 13 kader kesehatan yang hadir, didapatkan 100% kader kesehatan menjawab dalam kategori minat tinggi, hal ini menunjukkan antusias dan minat dari kader kesehatan di Desa Mipiran untuk memberikan informasi kembali tentang teknik *guided imagery* sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi kepada penderita hipertensi.

### **Simpulan Dan Saran**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan pada kader kesehatan Desa Mipiran diperoleh bahwa:

1. Hasil pengukuran pengetahuan kader kesehatan tentang teknik *guided imagery* sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi terlihat adanya peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata sebanyak 71.92 meningkat menjadi 83.07.
2. Hasil pengukuran keterampilan kader kesehatan dalam mempraktikkan teknik *guided imagery* didapatkan sebanyak (77%) memiliki tingkat keterampilan dalam kategori baik.
3. Hasil pengukuran minat kader kesehatan untuk menyampaikan informasi kembali didapatkan dari 13 kader kesehatan (100%) menjawab pernyataan dalam kategori minat tinggi untuk menyampaikan kembali informasi tentang teknik *guided imagery* sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Adapun saran yang dapat diberikan pada penelitian ini yaitu pada Kader Kesehatan diharapkan peningkatan pengetahuan tentang teknik *guided imagery* sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi yang telah diperoleh dari kegiatan pelatihan ini dapat ditingkatkan kembali dengan mempelajari kembali materi yang telah disampaikan atau dengan mengikuti kegiatan penyuluhan-penyuluhan yang telah dijadwalkan oleh tenaga kesehatan setempat dan dapat memotivasi atau menyebarkan kembali informasi yang didapatkan kepada penderita hipertensi.

Kemudian saran bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan kajian yang sama dapat mengembangkan penelitian tujuan yang ingin diteliti dan lebih memfokuskan terhadap apa yang diteliti.
2. Peneliti harus memahami tentang fokus kajian yang akan diteliti dengan memperbanyak studi literature yang berkaitan dengan fokus kajian yang akan diteliti.
3. Untuk para peneliti selanjutnya, disarankan agar meningkatkan lagi ketelitian baik dalam segi pengambilan maupun pengumpulan data.

## Referensi.

1. 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 (Aisyiah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 69–75. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.896>.
2. Algarini Allo, O., Palamba, A., Studi, P. S., Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja, K., Poros Rantepao Tallunglipu Kabupaten Toraja Utara, J., Selatan -Indonesia, S., & STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya, K. (2021). JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) Musik Klasik Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan. (*Jurnal Ilmu Kesehatan*) / Oktober, 5(2), 295–304. <https://jik.stikesalifah.ac.id>.
3. Fitriani, A., & Purwaningtyas, D. R. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu dalam Pengukuran Antropometri di Kelurahan Cilandak Barat Jakarta Selatan. *Jurnal SOLMA*, 9(2), 367–378. <https://doi.org/10.22236/solma.v9i2.4087>.
4. Islamiyati, I., & Sadiman, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keterampilan Kader Dalam Stimulasi Dan Deteksi Dini Tumbuh Kembang Balita. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(1), 86–96. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.2022>.
5. Jusi Febrianto, T. W. S. D. K. S. D. S. E. L. (2022). Profil-Kesehatan-Kab-Purbalingga-Th-2022. *Jurnal Kesehatan*, 79–88.
6. Latipah, I. (2020). Pemberdayaan Perempuan Melalui Pemanfaatan Media Youtube Dalam Meningkatkan Keterampilan Wirausaha. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 3(2), 83. <https://doi.org/10.22460/comm-edu.v3i2.4150>.
7. Nafiah, D., Pertami, S. B., & . M. (2020). Efektifitas Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pada Hipertensi Di RSUD dr. R. Soedarsono Pasuruan. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 6(01), 01. <https://doi.org/10.31290/jkt.v6i01.395>.
8. Poernomo, D. I. S. H., Prawesti, D., & Astarani, K. (2020). Potensi Guided Imagery Menurunkan Tekanan Darah Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 1(1), 1–10. [http://repository.um-surabaya.ac.id/4937/1/Jurnal\\_9.pdf](http://repository.um-surabaya.ac.id/4937/1/Jurnal_9.pdf).
9. Safrudin, & Sariana, E. (2019). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pengembangan Media Promosi Kesehatan Di Wilayah Rw 6 Kelurahan Jatiwarna. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 88–94.
10. So'o, R. W., Ratu, K., Folamauk, C. L. H., & Amat, A. L. S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat Di Kota Kupang Mengenai Covid-19. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 76–87. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6809>.