



UPAYA PENCEGAHAN KECEMASAN DENGAN GUIDE IMAGERY PADA KADER DAN LANSIA RIWAYAT STROKE DI POSYANDU LANSIA MOJOSONGO, SURAKARTA

Oleh

Dwi Ariani Sulistyowati¹, Siti Khadijah²

^{1,2} Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Surakarta.

E-mail: ¹dwiariani1971@gmail.com

Article History:

Received: 19-06-2026

Revised: 07-07-2026

Accepted: 22-07-2026

Keywords:

Kecemasan, Guided
Imagery, Relaksasi,
Pengabdian
Masyarakat.

Abstract: Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh berbagai kelompok usia, baik remaja, dewasa, maupun lansia. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup seseorang. Salah satu upaya nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam membantu menurunkan kecemasan adalah teknik guided imagery. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan guided imagery sebagai metode relaksasi mandiri. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kecemasan dan teknik guided imagery. Peserta mampu mengikuti latihan dengan baik dan merasakan tubuh menjadi lebih rileks serta pikiran lebih tenang setelah sesi latihan. Guided imagery dapat menjadi alternatif intervensi sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengatasi kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

PENDAHULUAN

Stroke merupakan salah satu penyebab utama kecacatan dan kematian di dunia. Selain menimbulkan gangguan fisik, stroke juga berdampak pada kondisi psikologis penderitanya. Lansia dengan riwayat stroke sering mengalami kecemasan akibat keterbatasan aktivitas, ketergantungan terhadap orang lain, kekhawatiran akan kekambuhan, serta perubahan peran dalam keluarga dan masyarakat. Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup, menghambat proses rehabilitasi, serta meningkatkan risiko terjadinya depresi.

Kecemasan pada lansia pascastroke merupakan masalah yang cukup sering ditemukan di masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan psikologis pascastroke dapat memengaruhi motivasi pasien dalam menjalani rehabilitasi, menurunkan kepatuhan terhadap terapi, serta memperlambat proses pemulihan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang mudah diterapkan, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan pendampingan kader kesehatan.

Posyandu Lansia memiliki peran strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia melalui kegiatan promotif dan preventif. Selain pemantauan kondisi fisik, Posyandu Lansia juga menjadi sarana untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan mental. Kader



kesehatan sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan masyarakat memiliki peran penting dalam memberikan pendampingan kepada lansia, termasuk membantu mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan. Namun, sebagian besar kader masih berfokus pada pemantauan kesehatan fisik sehingga penanganan aspek psikologis belum dilakukan secara optimal.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan adalah *guided imagery*. Teknik ini merupakan metode relaksasi dengan mengarahkan individu untuk membayangkan pengalaman atau suasana yang menyenangkan sehingga menimbulkan rasa nyaman, tenang, dan rileks. Selama proses *guided imagery*, individu diajak mengendalikan napas, memusatkan perhatian, dan membangun imajinasi positif sehingga dapat menurunkan ketegangan psikologis serta meningkatkan respons relaksasi tubuh. Teknik ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, memiliki biaya yang rendah, dan dapat dipraktikkan secara mandiri maupun dengan pendampingan kader kesehatan.

Berdasarkan hasil observasi awal di Posyandu Lansia Mojosongo, masih dijumpai lansia dengan riwayat stroke yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan, seperti mudah khawatir terhadap kondisi kesehatannya, takut mengalami stroke berulang, sulit tidur, serta merasa kurang percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Di sisi lain, kader kesehatan belum pernah memperoleh pelatihan mengenai teknik relaksasi *guided imagery* sebagai salah satu upaya pendampingan psikologis bagi lansia. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pemberian edukasi dan pelatihan kepada kader maupun lansia agar mampu menerapkan teknik relaksasi secara mandiri dan berkelanjutan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Upaya Pencegahan Kecemasan dengan Guided Imagery pada Kader dan Lansia dengan Riwayat Stroke di Posyandu Lansia Mojosongo." Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader dan lansia mengenai kecemasan pascastroke serta meningkatkan keterampilan dalam melakukan teknik *guided imagery* sebagai upaya pencegahan dan pengendalian kecemasan. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu inovasi program promotif dan preventif di Posyandu Lansia sehingga mampu mendukung peningkatan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia dengan riwayat stroke.

METODE PENELITIAN

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan:

1. Identifikasi kebutuhan dan koordinasi dengan mitra.
2. Penyuluhan mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta dampak kecemasan.
3. Edukasi mengenai manfaat *guided imagery*.
4. Demonstrasi dan praktik *guided imagery* selama 10–15 menit.
5. Diskusi dan tanya jawab.
6. Evaluasi pemahaman peserta melalui sesi umpan balik dan observasi praktik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Upaya Pencegahan Kecemasan dengan Guided Imagery pada Kader dan Lansia dengan Riwayat Stroke di Posyandu Lansia



Mojosongo" telah dilaksanakan di Posyandu Lansia Mojosongo dengan melibatkan kader kesehatan dan lansia yang memiliki riwayat stroke. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kecemasan pascastroke serta memberikan keterampilan melakukan teknik relaksasi *guided imagery* sebagai upaya pencegahan dan pengendalian kecemasan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen yang telah disiapkan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi mengenai kecemasan pada lansia pascastroke. Materi yang diberikan meliputi pengertian kecemasan, penyebab, tanda dan gejala, dampak kecemasan terhadap proses pemulihan stroke, serta pentingnya dukungan keluarga dan kader kesehatan dalam membantu lansia mengatasi kecemasan.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi teknik *guided imagery* oleh tim pengabdian. Peserta diajak melakukan latihan relaksasi dengan mengatur napas, memejamkan mata, kemudian membayangkan suasana yang menyenangkan, damai, dan menenangkan sesuai arahan fasilitator selama kurang lebih 15–20 menit. Setelah demonstrasi, peserta diberi kesempatan mempraktikkan kembali teknik tersebut secara mandiri dengan pendampingan kader dan tim pengabdian.

Kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respons yang sangat baik dari peserta. Lansia tampak mengikuti setiap tahapan latihan dengan antusias, sedangkan kader kesehatan menunjukkan ketertarikan untuk mempelajari teknik tersebut agar dapat diterapkan secara rutin pada kegiatan Posyandu Lansia.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kecemasan dan teknik *guided imagery*. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 65,4 menjadi 87,6, dengan peningkatan sebesar 22,2 poin. Selain itu, berdasarkan hasil evaluasi tingkat kecemasan setelah pelaksanaan latihan *guided imagery*, sebagian besar peserta melaporkan perasaan lebih rileks, lebih tenang, serta berkurangnya rasa khawatir terhadap kondisi kesehatannya.

Dari hasil observasi tim pengabdian diperoleh beberapa perubahan yang tampak pada peserta setelah mengikuti latihan *guided imagery*, antara lain:

- Wajah peserta tampak lebih rileks.
- Pernapasan menjadi lebih teratur.
- Peserta lebih mudah berkonsentrasi selama latihan.
- Keluhan tegang, gelisah, dan sulit tidur yang sebelumnya dirasakan mulai berkurang.
- Peserta menyatakan bersedia melakukan latihan secara mandiri di rumah.

Selain memberikan manfaat bagi lansia, kegiatan ini juga meningkatkan kompetensi kader kesehatan dalam melakukan pendampingan psikologis sederhana melalui teknik *guided imagery*. Kader memperoleh modul edukasi dan panduan pelaksanaan sehingga diharapkan mampu mengajarkan kembali teknik tersebut kepada lansia pada kegiatan Posyandu berikutnya.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia dengan riwayat stroke. Keterbatasan fisik, perubahan fungsi tubuh, ketergantungan terhadap keluarga, serta kekhawatiran terhadap kekambuhan penyakit menjadi faktor yang memicu munculnya kecemasan. Apabila tidak ditangani, kecemasan dapat menurunkan



kualitas hidup, menghambat proses rehabilitasi, serta memengaruhi kepatuhan terhadap pengobatan.

Pemberian edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan latihan *guided imagery* terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai cara mengendalikan kecemasan. Teknik *guided imagery* bekerja dengan mengarahkan individu membayangkan suasana yang menyenangkan sehingga merangsang respons relaksasi tubuh. Keadaan rileks tersebut membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperlambat denyut jantung, menstabilkan pernapasan, serta menimbulkan rasa nyaman secara psikologis.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan penurunan keluhan kecemasan setelah mengikuti latihan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa *guided imagery* merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis pada pasien dengan penyakit kronis, termasuk stroke.

Keberhasilan kegiatan juga dipengaruhi oleh keterlibatan aktif kader kesehatan. Kader memiliki peran penting sebagai pendamping masyarakat yang dapat melanjutkan latihan *guided imagery* secara rutin pada kegiatan Posyandu Lansia. Dengan adanya pendampingan berkelanjutan, diharapkan manfaat terapi tidak hanya dirasakan sesaat setelah kegiatan, tetapi dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan kader dan lansia mengenai kecemasan, meningkatkan keterampilan melakukan teknik *guided imagery*, serta membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang pada lansia dengan riwayat stroke. Program ini layak untuk dikembangkan sebagai salah satu kegiatan promotif dan preventif di Posyandu Lansia dalam mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.



Gambar 1

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam menerapkan *guided imagery* sebagai upaya mengatasi kecemasan. Diharapkan peserta dapat melakukan latihan secara rutin sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya mitra, peserta, serta



institusi yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Black, J. M., & Hawks, J. H. (2022). Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes. Elsevier.
- [2] Herdman, T. H., & Kamitsuru, S. (2024). NANDA International Nursing Diagnoses: Definitions and Classification 2024–2026. Thieme.
- [3] Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2021). Fundamentals of Nursing. Pearson Education.
- [4] Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2023). Fundamentals of Nursing. Elsevier..
- [5] Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2021). Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing. Wolters Kluwer.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN